

**Pirja Peltomäki**

**UNIPÄIVÄKIRJAN KIRJOITTAMISESTA**

**Unipäiväkirjan narraatiot ja tarinallisuus kirjoittamisen näkökulmasta**

**Pro gradu –tutkielma  
Jyväskylän yliopisto  
Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos  
Kirjoittaminen  
Kevät 2012**

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

<b>Tiedekunta</b> Humanistinen tiedekunta	<b>Laitos</b> Taiteiden tutkimuksen laitos
<b>Tekijä</b> Pirja Peltomäki	
<b>Työn nimi</b> Unipäiväkirjan kirjoittamisesta – Unipäiväkirjan narraatiot ja tarinallisuus kirjoittamisen näkökulmasta	
<b>Oppiaine</b> Kirjoittamisen maisteriohjelma	<b>Työn laji</b> Pro gradu -tutkielma
<b>Aika</b> Kesäkuu 2012	<b>Sivumäärä</b> 87
<p><b>Tiivistelmä</b></p> <p>Pro gradu –tutkielmani tutkimuskohteena ovat unipäiväkirjan kirjoittaminen ja siihen liittyvät narraatiot. Tässä tutkimuksessa narratiivisuudella tarkoitetaan lähestymistapaa, joka kohdistaa huomion kertomuksiin tiedon välittäjänä ja rakentajana. Tutkin unista kirjoittamista, unipäiväkirjan kirjoittamisen tarinankerrontaa, muotoa, rutiineja ja sääntöjä. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten narratiivisuus tulee esille unipäiväkirjan tarinoissa ja kerronnassa. Tarkastelen unipäiväkirjoja tarinallisuuden, tapahtumien ja identiteetin näkökulmasta.</p> <p>Sisäisen tarinan määrittelemässä identiteetissä voidaan erottaa useita tasoja. Näitä ovat toimijaminä, moraalinen identiteetti ja reflektoitu identiteetti (tulkittu minä). Kysymykseen ”kuka minä olen” vastaa reflektoitu identiteetti, joka muodostuu ihmisen kertoessa itselleen tarinaansa. (Hänninen 2002.) Tietoista identiteetin rakentamista tapahtuu silloin, kun rutiininomainen elämäntilanne katkeaa tai elämänprojekteja on arvioitava uudelleen. Päiväkirja ja unipäiväkirja voivat toimia terapeuttisena elementtinä (Pietiläinen 2008; Lehtovuori 2008; Reinilä 2009).</p> <p>Unipäiväkirjan kirjoittamiseen liittyvää tutkimusta on tehty suhteellisen vähän, vaikka unitulkinnalla ja unikirjoilla on vuosituhansia kestänyt historia. Vanhin ja merkittävin teos on Efesoksessa 100-luvulla jKr. syntyneen Artemidoros Daldislaisen (1946) <i>Suuri Unikirja</i>. Sigmund Freud (2005) piti unien tulkintaa psykoanalyysinsa kulmakivenä ja porttina piilotajuntaan. Carl Gustav Jungin (1995) teoriaan kuuluu näkemys ihmiskunnan kollektiivisesta piilotajunnasta ja arkkityypeistä. Unissa esiintyviin toiveentoteumiin (wish fulfillment) on perehtynyt tutkija Anthony Easthope (1989).</p> <p>Tutkimuksen tulosten mukaan unipäiväkirjan narraatiot tulevat esille muun muassa otsikoiden, nimien, kohtausten, kerronnan, symbolien ja metaforien tarkastelun kautta. Unipäiväkirjat sisältävät unien tulkintaa, symbolien avaamista ja sisäisen äänen etsintää. Kuka minä olen? Mikä on elämäni suunta? Unen puheesta ja kerronnasta voi tunnistaa ihmisen narratiiviset tarinat ja sisäisen kertojan äänen. unipäiväkirjaa kirjoitetaan itselle eikä yleisölle. Kerronnan narraatioilla ei ole laajempaa yleisöä. Kirjoittamalla henkilö kertoo sisäistä tarinaansa ja rakentaa reflektoitua identiteettiään. Unipäiväkirjan kirjoittaminen toimii eheyttävänä kirjallisuusterapeuttisena välineenä ja kannustaa luovaan kirjoittamiseen esimerkiksi runokokeilujen kautta.</p>	
<b>Asiasanat</b> uni, unipäiväkirja, narraatio, tarina, identiteetti, päiväkirja, aamusivut, kerronta, kirjoittaminen	
<b>Säilytyspaikka</b>	

VILJALLE  
Unieni sankarille, kissoista parhaalle

## SISÄLLYS

1.	JOHDANTO.....	5
2.	NARRATIIVISESTA TUTKIMUKSESTA .....	9
	2.1 Narratiivisuuden käsitteen ja tutkimuksen taustasta .....	9
	2.2 Tarinallisuus ja tapahtumat.....	11
	2.3 Merkitysten välittäminen ja identiteetti.....	12
3.	AIEMMASTA TUTKIMUKSESTA JA KÄSITTEISTÄ.....	14
	3.1 Päiväkirjoihin liittyvä tutkimus.....	14
	3.2 Uniin ja unipäiväkirjoihin liittyvä tutkimus.....	16
	3.3 Tärkeimmistä käsitteistä.....	19
	3.3.1 Päiväkirja.....	19
	3.3.2 Unipäiväkirja.....	19
	3.3.3 Aamusivut.....	20
4.	UNISTA KIRJOITTAMISESTA .....	21
	4.1 Unien kirjoittamisen historia .....	21
	4.2 Unet kirjallisuusterapiassa - draama, runo, satu ja myytti.....	22
	4.3 Unipäiväkirjan ja unimuistiinpanojen kirjoittaminen.....	24
	4.4 Suomalaisten kirjailijoiden unet ja kirjoittaminen.....	28
5.	TUTKIMUKSEN AINEISTO, ANALYSOINTI JA TULOKSET.....	31
	5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat.....	31
	5.2 Aineisto: unipäiväkirjat vuosilta 2005-2010.....	31
	5.3 Aineiston analysointi.....	35
	5.3.1.1 Otsikot kirjallisuustieteessä ja unikirjallisuudessa.....	37
	5.3.1.2 Unipäiväkirjan otsikoiden analyysi.....	38
	5.3.2 Nimet, paikat ja numerot.....	44
	5.3.3 Suorat repliikit ja asiat.....	49
	5.3.4 Symbolit, metaforat ja metonymiat.....	51
	5.3.5 Kerronta ongelman ratkaisuna: toiveen toteuma -unet.....	55
	5.3.6 Tarinan katkokset ja siirtymät.....	57
	5.3.7 Tarinan kohtaukset.....	59
	5.3.8 Piirrookset, avainsanat ja mind map -käsitekartat.....	63
	5.4 Muutokset unipäiväkirjoissa 2005-2010.....	69
	5.5 Unipäiväkirjan luova kirjoittaminen - unista runoiksi.....	72
6.	POHDINTAA JA KOKOAVAA TARKASTELUA.....	76
	6.1 Unipäiväkirja identiteetin rakentajana ja tutkimuskohteena.....	76
	6.2 Kiinnostavia kysymyksiä ja jatkotutkimusaiheita.....	79
	LÄHTEET .....	80

# 1. JOHDANTO

Miksi olen kiinnostunut unista ja unipäiväkirjan kirjoittamisesta? Lapsuuden ja nuoruuden päiväkirjoihini sisältyy kertomuksia vaikuttavista unista. Vanhempani ja isovanhempani ovat kertoneet unistaan, joista on myös yhdessä keskusteltu. Olen suhtautunut positiivisesti uniin ja minulla on ollut pitkäaikainen halu tutkia niitä tarkemmin. Minua ovat kiinnostaneet unisymbolit, unipäiväkirjan kirjoittaminen ja unissa toistuvat teemat. Unipäiväkirjaa olen kirjoittanut säännöllisesti kesäkuusta 2004 alkaen. Vuosien aikana olen perehtynyt psykologiseen unikirjallisuuteen, joka on laajentunut kirjoittamiseen ja kirjallisuustieteeseen aloittaessani opiskeluni Jyväskylän yliopiston kirjoittamisen maisteriohjelmassa syksyllä 2007. Uniharrastukseni on syventynyt kirjoittamisen opintojen ja kurssien myötä. Keväällä 2012 osallistuin Helsingin Kallion seurakunnan järjestämään *Uni on kirje sinulle* -uniryhmään, jota ohjasi uniryhmäohjaaja, psykoterapeutti Riitta Pöysä. Ryhmässä käsitelimme ja kirjoitimme unia Montague Ullmannin (1996) uniryhmäprosessin mukaisesti (ks. Siivola 2008, 118-119).

Tämän pro gradu -tutkielmani tutkimuskohteeksi olen valinnut unipäiväkirjan kirjoittamisen ja siihen liittyvät narraatiot. Unipäiväkirjan kirjoittaminen kiinnostaa minua, koska se on kirjoittamisen tieteenalalla vähän tutkittu osa-alue ja minulla on tutkimukselle lisäarvoa tuottavaa omakohtaista kokemustietoa aiheesta. Kesäkuu 2004 muodosti elämäni käännekohtan ja antoi sysäyksen unipäiväkirjan kirjoittamiselle. Opiskeluni Helsingin yliopiston valtiotieteellisessä tiedekunnassa olivat päättymässä. Kesälomalla viimeistelin kertaalleen hylättyä pro gradu -tutkielmaani *Maaseudun naisten sosiaalinen pääoma - Tutkielma maaseudulla asuvien naisten sosiaalisista verkostosuhteista ja sosiaalisen pääoman rakenteellisesta perustasta* kesälomalla (Peltomäki, 2004). Olin osallistunut syksyllä 2003 Helsingin työväenopiston Unien tulkinta -kurssille, jossa suositeltiin unien tulkitsemisen ja itsetuntemuksen parantamiseksi unipäiväkirjan kirjoittamista (Ollila 8.11.2003 suullinen lähde). Unipäiväkirjaa kirjoittamalla halusin tutkia, miten raskaasti kokemani asia eli gradun hylkääminen ilmeni unissa. Halusin etsiä kirjoittamalla vastausta kysymykseen "kuka minä olen"?

Vilma Hännisen (2002, 61-62) mukaan ihmisen sisäisen tarinan määrittelemässä identiteetissä voidaan erottaa useita tasoja. Näitä ovat toimijaminä, moraalinen identiteetti ja reflektoitu identiteetti (tulkittu minä). Kysymykseen "kuka minä olen" vastaa reflektoitu identiteetti, joka muodostuu ihmisen kertoessa itselleen tarinaansa. Tietoista identiteetin rakentamista tapahtuu erityisesti silloin, kun rutiininomainen elämänkulku syystä tai toisesta katkeaa tai elämänprojekteja on arvioitava uudelleen. Päiväkirja ja unipäiväkirja voivat toimia terapeuttisena elementtinä (Pietiläinen 2008, 153; Lehtovuori 2008, 176; Lehtovuori 2009; Reinilä 2009, 192). Useimmiten päiväkirjaa kirjoitetaan elämän muutos- ja kriisikohdissa, jolloin ihminen etsii omaa sisäistä ääntään ja haluaa ohjata

kasvuun (Johansson 1991, 47-55). Olen huomannut vuosien aikana, että unipäiväkirjan kirjoittaminen on vaikuttanut myönteisesti luovaan kirjoittamiseen ja syventänyt itsetuntemustani. Kirjoittaminen on auttanut käsittelemään tunteita, rikastanut elämää ja laajentanut kokemuksiani unista.

Unien kirjaamisella on vuosituhansia kestänyt historia, mutta unipäiväkirjan kirjoittamista on tutkittu suhteellisen vähän. Unia pidettiin alun perin viesteinä jumalilta tai yliluonnollisina ilmoituksina. Vanhimmat esitellyt unikokemukset kirjattiin muistiin savitauluille, papyrukselle ja unikirjojen lehdille ennen ajanlaskumme alkua (ks. Montague & Zimmerman 1982, 40; Parker 1999, 10; Kaivola-Bregenhøj 2010, 9). Vanhin ja merkittävin teos on Efesoksessa 100-luvulla jKr. syntyneen Artemidoros Daldislaisen *Suuri Unikirja*. Sen suurimpana ansiona pidetään unen symboliikan välittämistä jälkimaailmalle. Artemidoros totesi ensimmäistä kertaa, että kaikki ihmiset näkevät unia, vaikka he eivät välttämättä halua muistaa tai myönnä nähneensä niitä (Artemidoros 1970, 6-7). Länsimaiseen unentulkintaperinteeseen vaikuttanut teos antoi virikkeitä myös Sigmund Freudin (2005) *Unien tulkinnalle* sekä psykoanalyysille. Freud piti unien tulkintemista psykoanalyysinsa kulmakivenä ja porttina piilotajuntaan. Carl Gustav Jungin (1995) teoriaan kuului sitä vastoin näkemys ihmiskunnan kollektiivisesta piilotajunnasta ja unien arkkityypeistä.

Psykologinen unikirjallisuus keskittyy pääsääntöisesti unien ja unisymbolien tulkintaan. Alkuvaiheessa käytin itsekini unisymbolien, tapahtumien ja unikuvien oivaltamisen apuna erilaisia populaareja lähdeteoksia. Näitä olivat muun muassa Hannu Sarralan (2003) toimittama *Suuri Unikirja*, Patricia Garfieldin (1999) *Luovaan unennäköön*, Julia & Derek Parkerin (1999) *Suuri unitieto* sekä Raisa Vuohelaisen (1998) toimittama *Suuri Unikirja*. Muutamissa lähdeteoksissa käsiteltiin myös unipäiväkirjan ja unimuistiinpanojen kirjoittamista. Tiivistelmänä voidaan sanoa, että unipäiväkirjan kirjoittamiseen kuuluvat unen hyväksyminen ja arvostaminen, unen otsikointi, uniin liittyvien elementtien kirjaaminen mahdollisimman yksityiskohtaisesti, toistuvien aiheiden tutkiminen ja unen tulkinta (Garfield 1999, 206-208; Sarrala 2003, 428; Angel & Larjanko 2001, 12-13; Lehtovuori 2008, Sallamo-Lavi 2009, 87).

Pidä kirjaa unistasi niin itsetuntemukseksi kasvaa huomattavasti (Garfield 1999, 202).

Unipäiväkirjan kirjoittamisen motiivit ja funktiot ovat muuttuneet vuosien aikana. Olen käyttänyt unipäiväkirjaa itsetuntemuksen välineenä, salaisena päiväkirjana, kirjallisuusterapeuttisena menetelmänä, luovan kirjoittamisen lähteenä ja aamusivuina. Kesäkuussa 2004 lähdin kirjoittamaan psykologisesti suuntautunutta unipäiväkirjaa unien tulkinnan ja itsetuntemuksen lisäämisen takia. Halusin oppia tuntemaan itseni sekä löytää ratkaisuja arkielämän ongelmiin. Käytin unipäiväkirjaa kirjallisuusterapeuttisena välineenä (ks. Lehtovuori 2008). Tutustuessani vuonna 2007 Julia Cameronin (2005a) teokseen *Tie luovuuteen* innostuin aamusivuista ja kirjoittamisen luovuusharjoituksista.

Huomasin, että unipäiväkirjassa ja aamusivuissa on monia yhdistäviä tekijöitä. Aamusivut kirjoitetaan Cameronin (2005a, 2005b, 2007a, 2007b) mukaan aamulla heti heräämisen jälkeen, niiden tulee mielellään olla käsinkirjoitettuja ja luovuudelle annetaan kirjoittamisen kautta pysyvä muoto. Unipäiväkirjan kirjoittaminen on hyvin samankaltaista, vaikka siihen sisältyy myös omia erityissääntöjä tai muotoja (vrt. Garfield 1999, 189; Vuohelainen 1998, 171; Angel & Larjanko 2001, 12-13). Tässä tutkielmassa käytän keskeisinä käsitteinä päiväkirjaa, unipäiväkirjaa ja aamusivuja, jotka myöhemmin määrittelen ja erotan toisistaan.

Tutkin tässä pro gradu -tutkielmassa unista kirjoittamista ja unipäiväkirjaa yhtenä päiväkirjan lajityyppinä. En keskity unien analysointiin tai psykologiseen tulkintaan vaan ne jäävät tutkimusrajukseni ulkopuolelle. Tutkin unipäiväkirjan kirjoittamisen narraatioita, tarinankerrontaa, rutiineita ja sääntöjä. Sensuroimattomat unipäiväkirjani tammikuun ajalta vuosilta 2005-2010 muodostavat pro gradu -tutkielmani tutkimusaineiston. Olen valinnut tutkimukseen tietyn kuukauden aikana kirjoitetut unipäiväkirjamerkinnot, jotta aineisto olisi rajattu ja laajuudeltaan hallittavissa. Aineiston laajuus on 131 koneella puhtaaksikirjoitettua A4-sivua. (Koko unipäiväkirjatuotantoni vuosilta 2004-2012 on yhteensä 1981 puhtaaksikirjoitettua A4-sivua.) Unipäiväkirjan kirjoittamisessa olen käyttänyt erilaisia tekniikoita ja tekemisen tapoja. Olen piirtänyt unista kuvia, tehnyt mind map -käsitekarttoja, kirjoittanut vapaata tajunnanvirtaa, käyttänyt intuitiivista kirjoittamista, kokeillut assosiaatioita ja avainsanoja, piirtänyt symboleita sekä kirjoittanut uniini pohjautuvia novelleja ja runoja. Pro gradu -tutkielmani taiteelliseen osuuteen *Kaikki maailman hevoset* -novellikokoelmaan sisältyy muutamia uniini perustuvia novelleja.

Tarkastelen unia strukturoimattomissa päiväkirjoissani narratiivisen teorian sekä pitkittäistutkimuksen (follow-up study) avulla (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 1997, 177). Tutkin, miten unikirjoittamisen kieli, narraatiot ja metaforat ovat muuttuneet kirjoittamisprosessin edetessä. Olen perehtynyt narratiiviseen tutkimukseen, jota käytän teoreettisena viitekehystenä tässä tutkimuksessa. Otan mukaan myös kirjallisuusterapeuttisen tutkimuksen ja teorian. Tutkijana tiedostan, että omakohtaisia unipäiväkirjamerkintöjä tutkiessani minulla on suuri vapaus ja vastuu aineiston tulkinnassa. Tämä tekee tutkimuksesta subjektiivisen, omakohtaisen ja haastavan. Läpinäkyvyyden ja luotettavuuden takia käytän esimerkkejä ja suoria lainauksia unipäiväkirjoistani. Näin ollen lukija pystyy paremmin päättelemään ja seuraamaan tulkintaani sekä arvioimaan analyysin tuloksia. Perustelen ja kuvaan valintojani tarkemmin kappaleessa Tutkimuksen aineisto, analysointi ja tulokset.

Vaikka olen tietoisesti valinnut pro gradu -tutkielmani aiheen, olen prosessin aikana joutunut pohtimaan tutkimukseni mielekkyyttä aiheen vaativuuden

takia. Olen kokenut aikaisemman tutkimustiedon puuttumisen sekä omien unipäiväkirjojeni käsittelyn haastavaksi. Mieleeni on tullut monia kysymyksiä. Onko aihe riittävän relevantti kirjoittamisen ja kirjallisuustieteen tutkimuksen kannalta? Voinko ja/tai osaanko tutkia henkilökohtaisia unipäiväkirjojani, jotka ovat subjektiivisia, sensuroimattomia ja yksityisiä? Miten pystyn poissulkemaan psykologisen unitulkinnan analyysistä? Saanko omiin päiväkirjoihini riittävästi etäisyyttä tutkijana ja haluanko paljastaa niitä ulkopuolisille? Olen päätenyt siihen, että tutkijana minun pitää uskaltaa heittäytyä ja uskoa omaan aiheeseeni. Unipäiväkirjan kirjoittamisesta ei ole monia aikaisempia tutkimuksia, joten aiheen uutuusarvo on kiinnostava ja tutkijan intohimoja herättävä. Unipäiväkirja on antanut minulle arvokkaita kirjoittamisen kokemuksia, joita haluan välittää kirjoittamisesta kiinnostuneille ja tieteentekijöille. Uskon, että tämän tutkielman keskeisin arvo on siinä, että se tuottaa uutta tietoa unipäiväkirjan kirjoittamisesta ja lisää tietämystä kirjoittamisen sekä unennäön suhteesta.

Unipäiväkirjan kirjoittaminen innostaa luovaan kirjoittamiseen ja antaa kirjailijalle monia inspiraation lähteitä. Kirjoittaminen ja unet ovat kulkeneet omassakin elämässäni käsi kädessä. Aloittaessani unipäiväkirjan kirjoittamisen kesäkuussa 2004, ilmoitauduin Kansanvalistusseuran Etäopistoon proosan kirjoittamisen *Sanojen yö metsä* -jatkokurssille (ks. Paananen 2000). Unipäiväkirjan kirjoittaminen tuki ja vahvisti luovaa kirjoittamista. Kyseessä oli kaksisuuntainen prosessi. Kun aloin kirjoittamaan unipäiväkirjaa, ryhdyin samaan aikaan kirjoittamaan novelleja, runoja, juoniharjoituksia, elämän käännekohtia ja dialogia. Luovuuteni vapautui kymmenen vuoden tauon jälkeen. Ilmaisuu avautui, itsekritiikki väheni ja kirjoittamisen ilo kasvoi. Toivon, että voin tämän tutkielman kautta välittää kirjoittamisen iloa ja herättää kiinnostusta unipäiväkirjan kirjoittamista kohtaan.



## 2. NARRATIIVISESTA TUTKIMUKSESTA

### 2.1 Narratiivisuuden käsitteen ja tutkimuksen taustasta

Narratiivisuudella tarkoitetaan tutkimuksessa lähestymistapaa, joka kohdistaa huomion kertomuksiin tiedon välittäjänä ja rakentajana. Tutkimuksen ja kertomusten suhdetta voi tarkastella kahdesta näkökulmasta: tutkimus käyttää materiaalina kertomuksia tai tutkimus tuottaa kertomuksia maailmasta. (Heikkinen 2001, 116.) Rimmon-Kenan (1991) analysoi ja kuvaa kirjallisuustieteellisessä teoksessaan *Kertomuksen poetiikka* kertomakirjallisuuden runousoppia. Kertomakirjallisuudella tarkoitetaan toisiaan seuraavien fiktiivisten tapahtumien kerrontaa, jonka lajina voi olla esimerkiksi romaani, novelli tai kertova runoelma. Kerronnan käsite viittaa kommunikaatioprosessiin, kielelliseen luonteeseen tai tapahtumien jatkumoon. (Rimmon-Kenan 1991, 7-8.)

Historiallisesti tarkasteltuna narratiivisuuden käsite perustuu latinan kieleen. Substantiivi "narratio" tarkoittaa kertomusta ja verbi "narrare" kertomista. Englannin kielessä käytetään vastaavasti termejä "narrative" ja "narrate". Käsitteelle ei ole vakiintunut suomen kielistä nimitystä. Kotimaisessa tutkimuskirjallisuudessa käytetään narratiivisuuden synonyyminä muun muassa tarinallisuutta, tarinaa tai kertomusta. (Heikkinen 2001, 116.) Narratiivisuuden termiä kuvaa Hännisen (2002, 19-23) mukaan suomen kielisistä käännoksistä parhaiten tarinallisuus. Kertomukset, teoriat ja kokemukset sekä elämä itse voidaan nähdä eräänlaisina tarinoina.

Narratiivisuudella on pitkät perinteet filosofiassa, kirjallisuustieteessä ja kielitieteessä. Kertomusten merkitys tiedonprosessissa on ollut kiinnostuksen kohteena jo Aristoteleen (1997) Runousopista alkaen. Vuosina 330-320 eaa. kirjoitettu Runousoppi käsittelee kerrontaa ja sen eri laatuja. Poetiikkaa tarkastellaan antiikin ajan näytelmissä, jotka ovat tragedia, komedia ja satyyrinäytelmä. Aristoteles määrittelee kerronnan jäljittelyksi eli "mimesikseksi". Hänen mukaansa ihmiset saavat luontaista nautintoa ja iloa tunnistaessaan samankaltaisuutta asioiden välillä. Kerronnassa jäljittelyn välineet, kohteet ja tavat vaihtelevat. (Aristoteles 1997; Ikonen 2001, 194.) Kreikan draamakirjallisuuden ja Antiikin runouden tarkastelussa käytetään useita jaotteluja. Epiikan ja lyriikan lisäksi draamaa pidetään runouden kolmantena pääajana. (Kivistö & Riikonen & Salmenkivi & Sarasti-Wilenius 2007, 264.)

Narratiivisuuden historiallisuudesta huolimatta varsinainen narratiivinen eli elämäkerrallinen käänne tapahtui 1990-luvulla. Uusi laadullinen tutkimusmetodi valtasi alaa useilla tieteenaloilla ja erityisesti sosiaalitieteessä.

Narratiivisuuden esiinnousu liittyi yleiseen tiede- ja tiedonkäsitteiden muutokseen, mikä näkyi neljällä eri osa-alueella tieteellisessä keskustelussa. (Heikkinen 2001, 118.) Hyvärisen (2000) esittelemässä mallissa narratiivisuudella viitataan tieteellisessä keskustelussa ensinnäkin tiedonprosessiin, toiseksi tutkimusaineiston luonteen kuvaamiseen, kolmanneksi aineiston analyysitapaan ja neljänneksi narratiivien käytännölliseen merkitykseen (Heikkinen 2001, 118).

Näitä tyyppittelyjä voidaan käyttää apuna, kun havainnollistetaan narratiivisuutta yksittäisessä tutkimuksessa ja tässä pro gradu -tutkielmassa. Narratiivisuus liittyy ensinnäkin tutkimusaineiston luonteeseen. Kerrontaan perustuvaa narratiivista aineistoa ovat päiväkirjat, elämäkerrat tai muut dokumentit, joita ei välttämättä ole alun perin tuotettu tutkimustarkoituksiin. Narratiivinen tutkimusaineisto on kerrontaa, joka ei kuitenkaan aina aseta vaatimuksia eheiden tai juonellisten kertomusten tuottamiselle. Tarinalla ei välttämättä edellytetä olevan alkua, keskikohtaa ja loppua. (Heikkinen 2001, 120-121.) Unipäiväkirjoihin liittyvässä tutkielmassa tämä on tärkeä havainto, koska aineistoon kuuluvissa unipäivämerkinnöissä juonellinen kaari jää usein epäselväksi. Alku, keskikohta ja loppu limittyvät toisiinsa. Unipäiväkirjat edustavat päiväkirjoihin verrattavissa olevaa narratiivista tutkimusaineistoa ja täyttävät kerronnallisuuden kriteerit. Niitä ei alun perin ole tuotettu tutkimustarkoitusta varten.

Toiseksi narratiivisuus tulee esille tämän tutkielman aineiston käsittelytavassa. Polkinghornen (1995) mukaan narratiivisuus voidaan jaotella kahteen kategoriaan: narratiivien analyysiin ja narratiivisen analyysiin. Narratiivien analyysi kohdistaa huomion kertomusten luokitteluun esimerkiksi tapaustyyppien, metaforien tai kategorioiden avulla. Narratiivisessa analyysissä painopiste on uuden kertomuksen tuottamisessa aineiston kertomusten perusteella. (Polkinghorne 1995, 6-8.) Oman käsitykseni mukaan unipäiväkirjat ovat lähempänä päiväkirjoja, omaelämäkertoja ja yksityiskirjeitä kuin esimerkiksi novelleja tai romaania. Ne voidaan rinnastaa suuremmin ei-fiktiivisiin kielellisiin kertomuksiin kuin fiktiiviseen kertomakirjallisuuteen (vrt. Rimmon-Kenan 1991). Unipäiväkirjan kertomukset luokitellaan tässä tutkimuksessa narratiivien analyysin avulla. Aineistoa tarkastellaan unien tapaustyyppien, metaforien ja kategorioiden kautta.

Narratiivisuuteen kuuluu Kaasilan, Rajalan ja Nurmen (2008, 5) mukaan moninaisuus: ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa soveltaa narratiivista lähestymistapaa. Näkökulma voi liittyä esimerkiksi sosiologiaan, psykologiaan, kasvatustieteeseen tai kielen tutkimukseen (ks. Rantala 2008; Kaasila 2008; Laitinen & Uusitalo 2008; Ojuri 2004; Ikonen 2001; Sintonen 1999.) Tässä tutkimuksessa sovellan narratiivista lähestymistapaa vapaamuotoisesti ja yhdistän narratiivisuuden eri teorioita. Tarkastelen narraatioita seuraavassa muun muassa tarinallisuuden, tapahtumien ja identiteetin näkökulmasta.

## 2.2 Tarinallisuus ja tapahtumat

Guy A. M. Widdershoven (1993) korostaa tarinoiden tärkeyttä ihmisen identiteetille. Tarinat kertovat meille, keitä me olemme. Narratiivinen identiteetti muodostuu yksilön koetun elämän kokonaisuudesta, joka on artikuloitu tätä kokemusta ilmaisevissa tarinoissa. (Ojuri 2004, 36). Jukka Valkosen (1994) mielestä tarinat voivat toimia elämänmuutoksen hallinnan välineinä, menneen ja tulevaisuuden välisen jännitteen purkajana. Kun tarina on todentuntuinen, ei narratiivisuudessa ole väliä sillä, ovatko tapahtumat todella tapahtuneet jossain todellisessa paikassa todellisille henkilöille. Kiinnostavaa on, että henkilöhahmot voivat olla myös kuviteltuja. Tarinan maailman tulee avautua uskottavasti siten, että tarinaan ja tarinan henkilöiden asemaan voi eläytyä, heidän toimintansa vaikuttimia voi ymmärtää ja jotain uutta voi syntyä (Heikkinen 2001, 127-128).

Strukturalistisessa narratologiassa fabula-sjuzet erottelu on yhdistetty strukturaalikielitieteen ja semiotiikan vastakkainasetteluihin. Fabula viittaa ajallisesti rajattuun tilanteiden ja tapahtumisen sarjaan jossakin fiktiivisessä tilanteessa. Sjuzet viittaa sitä vastoin kertomuksen järjestykseen. (Ikonen 2001, 185.) Tarinallista totuutta voidaan tarkastella myös teemojen kautta. Bruner (1987, 1991) käyttää fabulan käsitettä, jonka mukaan fabulaa edustavat ihmiselämän ikuiset teemat: syntyminen, kuolema, rakkaus, seksuaalisuus, kasvaminen, kamppailu, katkeruus, kauna, kateus, lojaalisuus, mustasukkaisuus, tahto valtaan ja tahto vapauteen. Nämä venäläisiltä formalisteilta lainatut teemat ovat leimallisia inhimilliselle elämälle ja universaaleja. (Bruner 1987, 17-20.) Samat teemat esiintyvät selvästi myös unipäiväkirjojen teksteissä. Rakkaus, seksuaalisuus, kamppailu, mustasukkaisuus ja kuolema ovat unipäiväkirjoissani toistuvia teemoja.

Unipäiväkirjan tapahtumat eivät ole tapahtuneet todellisille henkilöille vaan henkilöhahmot, paikat ja tapahtumat ovat kuviteltuja. Tarinan maailma avautuu unista kerrottaessa, jolloin tarinaan ja tarinan henkilöiden asemaan eläydytään uudella tavalla. Tämä on tullut esille psykoterapeuttisessa *Uni on kirje sinulle* -ryhmässä, jossa ryhmän jäsenet kertovat toisen henkilön unesta kuin se olisi tapahtunut heille itselleen. Olen lukenut ryhmässä omaa unipäiväkirjaani. Montague Ullmannin (1996) uniryhmäprosessin mukaisesti (ks. Ullmann & Zimmerman 1982; Siivola 2008, 118-119) ryhmäläiset ovat kirjoittaneet uneni, kysyneet kysymyksiä ja kertoneet unestani omin sanoin. Vaikka ryhmän jäsenet ovat kertoneet minun unestani, on tuntunut siltä, että he kertoisivat heille itselleen tapahtuneesta todellisesta tapahtumasta. Tämä osoittaa, että unen tarinan maailma avautuu uskottavasti ja siihen on helppo samastua. Toisen henkilön kirjoittamaa unta ja toiminnan vaikuttimia voi ymmärtää tarinan avulla.

## 2.3 Merkitysten välittäminen ja identiteetti

Ihmisten autenttisten kertomusten tutkiminen erottaa narratiivisen tutkimuksen perinteisistä laadullisen tutkimuksen tavoista, joissa tietoa kerätään edeltä suunniteltujen ja jäsennettyjen haastattelukysymysten tai kyselylomakkeiden avulla. (Hatch & Wisniewski 1995, 113-135.) Narratologian monihaarisessa tutkimuskentässä kerronnan osatekijät, tapahtumat ja tekstin lukeminen limittyvät toisiinsa. Huomio kiinnittyy siihen, miten yksilöt antavat merkityksiä asioille tarinoidensa kautta. Narratiivisen tutkimuksen vahvuutena on Ojurin (2004) mukaan subjektiivisuus, jolloin tutkimus kohdistuu subjektiiviseen kokemukseen ja yksilön elämään hänen itsensä kokemana. Tässä tutkimuksessa aineistoksi on valittu unipäiväkirjat. Tutkimuksen kohteena ovat merkitykset, joita olen antanut elämälleni unitarinoiden kautta. Unipäiväkirjan tehtävä ei ole yksinomaan unien kuvaaminen ja kirjoittaminen vaan toiminnan muuttaminen itsetutkiskelun avulla.

Monissa eri tutkimuksissa on käytetty narratiivisuutta tutkimusmenetelmänä (ks. Kaasila & Rajala & Nurmi 2008; Ojuri 2004; Sintonen 1999). Auli Ojuri (2004) tarkastelee narratiivisuuden käsitteillä parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten selviytymisprosessia, selviytymättömyyden kokemuksia ja avun kohtaamista. Tutkimuksessa seurataan naisten elämäntulkintaa niiden kertomusten kautta, joita ei voi tavoittaa muuten kuin heidän itsensä kertomina. Henkilöt jäsentävät omaa elämäänsä ja kuvaavat sitä kertomuksilla, jotka välittävät samanaikaisesti arvoja ja kulttuurisia malleja. Tarina toimii oman elämän arvioinnin, merkityksellistämisen ja yksilön identiteetin rakentamisen välineenä. (Ojuri 2004, 29.) Kertoessaan ja kirjoittaessaan tarinoita ihmiset samalla muuttavat kokemuksensa ja toimintansa merkityksiä.

Ihmisen elämän ja kertomuksen välistä yhteyttä korostaa se, että kertomukset nousevat henkilökohtaisesta toiminnasta ja kokemuksista. Ne paljastavat kertojien joskus olevan suorastaan osa kertomuksia. Narratiivisuus soveltuu mielestäni erittäin hyvin unipäiväkirjan tutkimiseen. Kirjoittamisen perimmäinen tarkoitus on ollut löytää vastaus kysymykseen, "kuka minä olen". Tähän vastaa Hännisen (2002, 61-62) mukaan reflektoitu identiteetti eli tulkittu minä, joka muodostuu ihmisen itselleen kerrotun tarinan myötä. Tarinan määrittelemässä identiteetissä on eri tasoja. Ne ovat toimijaminä, moraalinen identiteetti ja reflektoitu identiteetti. Identiteettiä on mahdollista luoda ja tulkita uudelleen. Tietoinen minä-tarinan rakentaminen on reflektiivisyyden ohella myös refleksiivistä eli itseään muokkaavaa: tarinaa muodostaessaan ihminen voi tietoisesti muovata itseään asettamalla tavoitteita ja vaatimuksia (Ojuri 2004, 37).

Unipäiväkirjassa tarina kerrotaan kirjoittamalla eikä kertomalla. Kiinnostavaa on pohtia, miten kirjoittaminen vaikuttaa tulkittuun minään luomiseen ja uudelleen tulkittamiseen. Tarinaa kertoessaan kirjoittaja muokkaa itseään sekä

asettaa itselleen tavoitteita. Millaisia vaatimuksia unessa asetetaan? Millaista normien rikkomista tapahtuu? Onko oma toiminta hyväksyttävää toisten silmissä? Unipäiväkirjaa voidaan pitää tarinallisena elämänhallinnan välineenä ja identiteettityön areenana, eräänlaisena omaelämäkertana. Vilkon (1998, 29) mukaan omaelämäkerta on menneisyyteen, tulevaisuuteen ja muutokseen paneutuva projekti, jossa kirjoittajan ainutkertaisuus ja kerronnalliset valinnat vaikuttavat aiheisiin kulttuurisia konventioita enemmän. Muutoksen mahdollisuudet ja vaihtoehdot korostuvat, ja monet kirjoittamisen rajapinnat tarkentuvat (Saresma 2007). Omaelämäkerta määrittävät menneisyyden puntaroinnin ohella kysymykset siitä, miten minä olen, miten elämäni on muuttumassa ja miten haluaisin itseäni ja elämäni muuttaa (Vilkko 1997, 52). Nämä kaikki kysymykset ovat olennaisia myös unipäiväkirjan kirjoittamisessa.

### 3. AIEMMASTA TUTKIMUKSESTA JA KÄSITTEISTÄ

#### 3.1 Päiväkirjoihin liittyvä tutkimus

Kansainvälisessä ja suomalaisessa päiväkirjatutkimuksessa keskeisiksi päiväkirjanpidon funktioiksi nousevat muistiinmerkintä vastaisen varalle, muistetuksi tulemisen tarve, arjen hallitseminen, elämän inventoiminen, oman tilan ottaminen, itsensä kehittäminen, terapeuttinen purkautuminen sekä kirjoittamisen harjoittelu (Sääskilahti 2011; Johansson 1991, 47-58; Fothergill 1995, 83; Vatka 2005, 33-37; Ahola 1993; Saresma 1997). Päiväkirjaa voidaan käyttää oman kirjallisen ilmaisun tietoiseen harjoittamiseen. Kirjailijalle se voi toimia aineistona ja kaunokirjallisuuden lähteenä. Päiväkirjat voivat muuttua myös suoraan julkaistaviksi teoksiksi ja muodostua osaksi ihmisen elämäntyötä. Kirjailijoiden ja taitelijoiden päiväkirjojen julkaisemisesta on useita esimerkkejä. Alun perin salaisia ja yksityisiä päiväkirjoja ovat esimerkiksi Saima Harmajan, Marja-Liisa Vartion, Anne Frankin, Helvi Hämäläisen, Kalervo Palsan, Aino Kallaksen, Pentti Saarikosken, Katarina Eskolan ja Satu Koskimiehen päiväkirjat. Näistä päiväkirjoista on tehty runsaasti omaa tutkimusta, jota en tässä yhteydessä ryhdy esittelemään (ks. Laitinen 1995; Paalanen 2005).

Nina Sääskilahti (2011) tarkastelee tuoreessa väitöskirjassaan *Ajan partaalla - Omaelämäkerrallinen aika, päiväkirja ja muistin kulttuuri* omaelämäkerrallisten tekstien, erityisesti päiväkirjojen, tapaa hahmottaa aikaa. Aineistona ovat kolmen naisen vuosina 1927-1989 kirjoittamat päiväkirjat. Päiväkirjojen aikaa tarkastellaan sekä filosofisesti että kerronnallisesti. Naisten kokemukset oman aikansa kulttuurikontekstissa osoittavat, että henkilökohtaisten kokemusten kautta voidaan nähdä jotain yleisempiäkin muutoksia suomalaisessa kulttuurissa. Päiväkirjassa ajan käsitys liittyy kulttuuriin ominaisuuksiin.

Ranskalaisen filosofin Paul Ricoeurin (1913-2005) hermeneutiikka toimi tutkimuksessa kriittisen arvioinnin kohteena ja näkökulmien avaajana. Ricoeurin (1992) mukaan itseymmärrys on tulkintaa ja tulkinta itsestä löytää kertomuksesta ensisijaisen välittymisen muodon: ihmiset tekevät selkoa identiteetistään toimiessaan erilaisten kertomusten kertojina. Sääskilahden (2011) mukaan oman elämän aika ei ole vain yksilön sisäistä kokemusta tai yksilöllisen muistin aluetta, vaan kulttuurin ja sosiaalisen kenttä, jota voidaan tutkia osana elämän kertomusta. Millaisia menneisyys- ja tulevaisuusulottuvuuksia kirjoitusten päähenkilöille hahmotetaan? Millaisia kertomuksia päiväkirjoissa kerrotaan?

Sääskilahden (2011) tutkimuksessa esiin hahmottuu erityinen tapa, jolla tiettyyn yhteiskuntaluokkaan, aatemaailmaan, sukupuoleen, ympäristöön ja kulttuurihistorialliseen tilanteeseen sidoksissa oleva kirjoitus tuottaa oman elämän ajan esityksiä. Päiväkirjojen tapaa hahmottaa aikaa verrataan fiktion ja

omaelämäkerran aikaan. Huomio kiinnittyy päiväkirjan ajan ominaispiirteisiin, joita ovat kalenteriaika, lyyriset hetket, fragmentaarisen ajan estetiikka ja päiväkirjan rakenteen avoimuus. (Sääskilähti 2011.) Unipäiväkirjoja tai unista kirjoittamista ei tutkimuksessa käsitellä, mutta aikaan, muistiin ja kertomiseen liittyvät käsitteet ovat yhteisiä sekä unipäiväkirjan että päiväkirjan tutkimisille.

Miia Vatka (2005) käsittelee tutkimuksessaan *Suomalaisten salatut elämät - Päiväkirjojen ominaispiirteiden tarkastelua* päiväkirjakommunikaatiota sekä narratologisen mallin toimijoita. Hän kuvaa päiväkirjaa kirjallisuustieteellisestä näkökulmasta tekstinä ja tietyn tyyppisenä kertomusrakenteena. Esimerkkiaineistona ovat Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Kirjallisuusarkistoon kerättyjen "tavallisten" suomalaisten päiväkirjat viimeisen sadan vuoden ajalta. Tutkimuksessaan Vatka (2005, 39-68) esittelee kattavasti päiväkirjan yleistä historiaa ja erilaisia päiväkirjagenren tyyppisiä, joita ovat matka- ja sotapäiväkirjat, hengelliset päiväkirjat, henkilökohtaiset päiväkirjat, päiväkirja- ja kirjeromaanit, "Muka"-päiväkirjat sekä Internet-päiväkirjat. Unipäiväkirjoja ei tähän aineistoon sisälly eikä tutkija mainitse unipäiväkirjoja omana päiväkirjalajinaan.

Tutkimuksen tulosten mukaan varsinaisen kaunokirjallisuuden ja asiatekstin välimaastoon jäävällä päiväkirjalla on sekä kirjallisuudellisia ja kommunikatiivisia piirteitä. Vatkan (2005, 270) esittelemän Lynn Z. Bloomin (1996) määritelmän mukaan "aidosti yksityiseltä" (Truly Private) päiväkirjalta puuttuu monia keskeisiä lajityypillisiä tuntomerkkejä. Samanaikaisesti "julkisella ja yksityisellä" (Public Private) päiväkirjalla tarkoitetaan sitä vastoin vain kerronnalliselle puhetoverille kirjoitettua päiväkirjaa, jota voidaan pitää todellisena päiväkirjana. (Vatka 2005, 268-270.) Alun perin ainoastaan itselle kirjoitetut, salaiset ja ulkopuolisilta piilotetut päiväkirjat sisältävät Vatkan (2005, 269) mukaan vain kerronnalliselle puhetoverille osoitettuja viestintäelementtejä toisin kuin Internet- tai blogipäiväkirjat. Ne kirjoitetaan suoraan julkisiksi ja laajalle yleisölle, joka on jo kirjoittamisen aikana tiedossa (ks. Vuorinen 1998). Verkopäiväkirjoissa reaalin lukija on jo alun perin korvannut kerronnallisen puhetoverin.

Tutkimusten mukaan päiväkirjaa määrittävät omat sääntönsä, jotka liittyvät päiväkirjan pitämisen ja kerronnan tapaan (Fothergill 1995, 83; Reinilä 2009; Pietiläinen 2008). Kirjoittaminen edustaa omaa rauhoittumisen tilaa, jonka kirjoittaja omistaa vain itselleen. Päiväkirja tuo elämään jatkuvuutta, mutta sen pitämisestä voi tulla myös rutiinidiktio, pakonomainen tarve jatkaa kirjoittamista. (Vatka 2005, 266.) Paradoksaalista on, että muistiin merkitseminen pelastaa unohtamiselta, mutta voi aiheuttaa myös riippuvuutta, kirjoittamisen pakkoa sekä syyllisyyttä.

Robert A. Fothergill (1974, 31) tiivistää päiväkirjan määritelmän: "A diary is what a person writes when he says, 'I am writing my diary'". Kirjoittamisen ja

identiteetin suhde päiväkirjassa on monella tavalla mielenkiintoinen. Johanssonin (1991, 47) siteeraaman D. W. Winnicottin (1953) mukaan päiväkirjaa on pidetty siirtymäobjektina eli siltana tutusta tuntemattomaan. Kirjoittaminen yhdistetään tyttöjen tiettyyn kehitysvaiheeseen lapsesta aikuiseksi, vaikka päiväkirja voi toimia apuna myös monessa muussa elämäntilanteessa tai kriisissä. Päiväkirja toimii terapeuttisena ja kirjallisuusterapeuttisena välineenä (Pietiläinen 2008, 153; Lehtovuori 2008; Johansson 1991, 47-55). Se auttaa kirjoittajaa tutustumaan itseensä sekä löytämään vastauksia elämän peruskysymyksiin.

Päiväkirjan tekstin takaa voi paljastua uusia näkemyksiä, tunteita ja ristiriitoja. Pirkko-Liisa Johansson (1991) kuvaa artikkelissaan *Kriisipäiväkirja - terapeuttinen päiväkirja?* päiväkirjan kirjallisuusterapeuttisia puolia kiinnostavalla tavalla. Hän mainitsee erityisinä kriisipäiväkirjoina Anne Frankin (2000) *Nuoren tytön päiväkirjan* ja Anais Ninin päiväkirjan ensimmäisen osan. Kriisipäiväkirjoiksi voidaan luonnehtia myös suomalaisten poliittisten vankien päiväkirjoja, joita ovat Hella Wuolijoen, Arvo Turtiaisen ja Ilmari Kiannon päiväkirjat. (Johansson 1991, 47-55.) Koska päiväkirja auttaa kirjoittajaa ilmaisemaan itseään ja käsittelemään vaikeita asioita, on sen terapeuttinen merkitys ilmeinen ja kiinnostava osa myös tätä tutkimusta.

Vatkan (2005) siteeraama yhdysvaltalainen Suzanne Bunkers (1990) esittää, että päiväkirjoihin liitetty salaisuuspainotus on oikeastaan vasta uusi, sidottujen ja lukollisten päiväkirjojen mukana 1900-luvulla syntynyt, ilmiö. Tähän liittyvät kysymykset yksityisen ja julkisen rajankäynnistä. Kenelle päiväkirjaa itse asiassa kirjoitetaan? Onko mahdollista laatia aidosti yksityisiä päiväkirjoja? Miten yksityiseksi suunniteltu päiväkirja muuttuu julkiseksi? Mikä tekee verkossa kirjoitettavasta blogipäiväkirjasta päiväkirjan? Esimerkiksi Anais Ninin päiväkirjojen luonne muuttui, kun hän alkoi kirjoittaa sitä toisia ihmisiä varten ja antaa sitä toisten ihmisten luettavaksi (ks. Johansson 1991, 47). Juha Vuorisen (1998) *Juoppohullun päiväkirja* sai alkunsa internetistä, ja lukijat toivoivat sen julkaisemista. Voidaankin sanoa, että päiväkirjan muodot ovat muuttumassa.

### 3.2. Uniin ja unipäiväkirjoihin liittyvä tutkimus

Unipäiväkirjan kirjoittamiseen liittyvää suomalaista tutkimusta on saatavissa ja löydettävissä vähän verrattuna päiväkirjatutkimukseen. Uniin liittyy monia ennakoasenteita, käsityksiä ja vanhan kansan uskomuksia. Suomalaisen sananlaskun mukaan "joka uniinsa uskoo, se varjoaan pelkää". Toisaalta moni uskoo unien voivan ennustavan tulevaisuutta ja näkee kertomansa mukaan enneaika (Helsingin Sanomat 6.3.2012). Folkloristi Annikki Kaivola-Bregenhöj (2010) luo tutkimuksessaan *Kerrotut ja tulkitut unet - Kulttuurinen näkökulma uniin* perusteellisen katsauksen suomalaisten ajatuksiin, uskomuksiin



ja kokemuksiin unista. Tutkimus perustuu vanhaan ja nykyiseen kansanperinteeseen, unikirjoihin ja valtakunnallisen unikyselyn vastauksiin.

Kaivola-Bregenhoj (2010, 178-179) keräsi vuonna 1989 Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Kansanrunousarkiston vastaajaverkoston kautta uniin liittyvän kyselyaineiston, johon vastasi sataneljä kirjoittajaa eri puolilta Suomea. Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa aikaan sidottua unentulkintaa ja sen merkityksiä. Mitä unet merkitsevät? Mitä unikirjoja tunnet/olet nähnyt? Onko jokin enneunesi toteutunut? Tunnetko jonkun henkilön, joka osaa/haluaa tulkita toisten unia? Painatko yleensä unet mieleesi? Viimeinen kysymys liittyi unipäiväkirjan kirjoittamiseen, vaikka mieleen painamisen tapaa ei erikseen kysytty. (Kaivola-Bregenhoj 2010, 178-179; Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Unikysely 1989.)

Unipäiväkirjan pitäminen ei Kaivola-Bregenhojin (2010, 91) tutkimuksen mukaan ole suomalaisten keskuudessa kovin tavallista. Vastaajat keskittyivät kirjoittamaan unista, kuvailemaan niitä ja kertomaan enneunia. Osa ilmoitti kirjoittavansa unensa muistiin todistusaineiston takia. Unista kirjoittaminen korostuu ja lisääntyy, jos vastaajalle unet ovat tärkeitä.

Seitsemän tai kahdeksan vanhana kirjoitin unia pieneen mustaan vihkoon ahkerasti, kuvittaen ne samalla, ja tuon kirjasen kadottaminen on surettanut minua kovasti. Viidentoista ikäisenä aloitin enemmän tai vähemmän tunnollisesti merkitä uniani muistiin siten, että luonnehdin edellisyönä näkemääni unta muutamain sanoin kalenterissani, ja siten yleensä pystyn tarvittaessa palauttamaan kyseisen unen mieleen. (Mies, s. 1967) (Kaivola-Bregenhoj 2010, 52.)

Unipäiväkirja on eräs keino painaa uni mieleen. Esimerkiksi enneunien todistamisen takia unipäiväkirjaa voidaan pitää tärkeänä. Moni paikka tai tapahtuma nähdään etukäteen unessa. Unista kiinnostuneet perehtyvät laajasti alan kirjallisuuteen sekä yrittävät tutkia uniaan. Näin he arvelevat oppivansa tuntea itsensä paremmin ja itsetuntemus lisääntyy. Osa vastaajista ilmoitti kirjoittavansa unensa muistiin nimenomaan enneunien takia. Unipäiväkirjan merkintää tarvittiin perheenjäsenille tai itselle todistusaineistoksi.

Unipäiväkirjasta on suuri apu varsinkin sellaisissa unissa kun jälkeenpäin käydessään vieraassa paikassa ihmettelee miksi kaikki on kuin ennen koettua, kuin unessa on jo täällä käynyt. Vihkosta sitten voin löytää mustaa valkoisella kyseisestä unikäynnistä. Olen jo kyllästynyt siihen että sanotaan: "Hyvähän sitä on jälkeenpäin puhua." Meidän perheessä on loppunut sellainen sanonta kun vihkossa on päivämäärät milloin uni on nähty. (Nainen, ikä ei tiedossa) (Kaivola-Bregenhoj 2010, 52.)

Tutkimuksessaan Kaivola-Bregenhoj (2010, 91) esittää oletuksia ja arvailuja siitä, että muutamat unikyselyyn vastaajat olisivat saattaneet kirjoittaa säännöllisesti unipäiväkirjaa. Vuoden ja tapahtuma-ajan tarkka muistaminen edellyttää tutkijan mukaan aktiivista mieleen painamista ja muistiinmerkitsemistä. Unikyselyn (1989) aineisto on vapaasti tutkijoiden

käytettävissä Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran arkistossa. Olen tutustunut kyselyyn ja lukenut kaikkien kirjoittajan vastaukset syys-lokakuussa 2008. Olen ottanut yhteyttä Annikki Kaivola-Bregenhojiin ja haastatellut häntä unitutkimuksesta. Sain häneltä arvokkaita neuvoja pro gradu -tutkielmani lähdekirjallisuuden löytämiseen sekä tutkimuskysymysten muotoiluun (Kaivola-Bregenhoj sähköposti 20.10.2008).

Kirjailija Anita Konkka (1993) tarkastelee teoksessaan *Nainen unen peilissä, unia ja unien tulkintaa* omia unipäiväkirjojaan kolmenkymmenen vuoden ajalta. Aineistona on kaksisataa autenttista unipäiväkirjamerkintää, jotka on valittu kolmentuhannen unen joukosta. Osan selvittelyissä on uniryhmä ollut apuna. Teoksessa Konkka (1993) kertoo omakohtaisin esimerkein, miten unet liittyvät arkipäivän haasteisiin, kirjailijan työhön ja ihmissuhteiden selvittelyyn. Unet ovat tärkeä osa kirjailijan luomistyötä. Konkka kertoo saaneensa unista monipuolista aineistoa romaaneihinsa ja kirjoittamiseen. Ne ovat inspiraation lähteitä ja innoittajia. Unia käsitellään erityisesti Konkkan (1970) esikoisteoksessa *Irti*.

Yhden naisen unimaailman kuvauksen kautta avautuvat unifantasiat ja seikkailukertomukset. Unien otsikot ovat osuvia ja herättävät mielenkiintoa: Villisikoja musiikkikaupassa, Naisvankeja pahoinpidellään, Kultaharkkojen vaihtaminen, Karhun muodonmuutos ja Prinsessa Annen mies synnyttää. Konkka kertoo käyttäneensä uniinsa Jungin amplifikaatiomenetelmää ja freudilaista vapaata assosiaatiota. Unianalyyseissä sovelletaan psykoanalyttistä kieltä, vaikka kirjailija suhtautuukin Freudin teorioihin ristiriitaisesti. (Konkka 1993; Siivola 1998.) Unissa tulevat esille suhde luomistyöhön, naisena ja miehenä olemiseen sekä kirjailijan ammattiin. Konkka havainnollistaa unikuvien syntyä ja unipäiväkirjan jäljittelemää unikieltä. Vaikka kyseessä ei ole varsinainen tutkimus, olisi aineistoa riittävästi vaativankin tutkimuksen suorittamiseen ja unipäiväkirjojen syvälliseen analyysiin. Markku Siivola (1984, 1998) on unitutkimuksissaan käyttänyt Konkkan unipäiväkirjoja tutkimuksen ja analyysin kohteena.

Viime vuosina unipäiväkirjoja on tutkittu painajaisten sekä uhkien näkökulmasta. Katja Valli (2008) tutki psykologian tieteenalaan kuuluvassa väitöskirjassaan painajaisia suomalaisten unipäiväkirjoissa. Vallin mukaan eniten nähdään uhkaavia unia kuten vankila- tai vapaudenriistoumia ja loukkuunjäätymisiä. Unia nähdään myös tapaturmista, maailmanlopusta ja muista luonnonkatastrofeista. (Valli 2008; Sallamo-Lavi 2009, 58.) Kognitiivisen neurotieteen ja tajunnantutkimuksen professori Antti Revonsuon mukaan ihmisaivot olettavat, että maailma on samanlainen kuin evoluution aikana Afrikan savanneilla. Ihmiskunnan kehittymisen historiassa ovat petoeläinten aiheuttamat uhat olleet hyvin tavallisia. Tämän takia ihmiset näkevät paljon painajais- ja uhkaunia. Aivot toisin sanoen simuloivat uhkia, jotta olisimme valmistautuneet vaaratilanteeseen. (Sallamo-Lavi 2009, 59.)

### 3.3 Tärkeimmistä käsitteistä

#### 3.3.1 Päiväkirja

Päiväkirja on periodisesti kirjoitettu ja kronologisesti etenevä yksityinen muistikirja. Se on kirjoitettu ensimmäisessä persoonassa ja kirjoittajan omasta näkökulmasta. Päiväkirjassa kuvataan omia tapahtumia, ajatuksia tai tunteita. (Fothergill 1995, 83; Vatka 2005, 16.) Sarjallisuuden tuottama fragmentaarisuus, toisto ja kumulatiivisuus sekä arkipäivään kiinnittyminen ovat päiväkirjan tärkeitä ominaisuuksia (Norkola 1995, 116). Päiväkirja kuvailee tekijänsä elämää eikä sitä ole yleensä tarkoitettu kenenkään muun luettavaksi. Pietiläisen (2008, 153) mukaan päiväkirja voi toimia myös terapeuttisen välineenä.

Kertojan näkökulma on päiväkirjassa rajoittuneempi kuin esimerkiksi omaelämäkerrassa. Päiväkirjan kertoja antaa vaikutelman, ”että hän on itse keskellä kuvaamiensa tapahtumien prosessia eikä tiedä, mihin se johtaa” (Norkola 1995, 113). Tietyt päiväkirjan tavat ja sopimukset ohjaavat päiväkirjan pitäjää, vaikka hän ei olisi niistä tietoinen.

Suomalaisen aineiston valossa keskeisiksi päiväkirjanpidon funktioiksi nousevat muistiinmerkintä vastaisen varalle, muistetuksi tulemisen tarve, arjen hallitseminen, elämän inventoiminen, oman tilan ottaminen, itsensä kehittäminen, terapeuttinen purkautuminen sekä kirjoittamisen harjoittelu (Vatka 2005, 33-37; Ahola 1993; Saresma 1997). Tässä tutkimuksessa päiväkirja määritellään periodisesti ja kronologisesti kirjoitetuksi yksityiseksi muistikirjaksi, joka on kirjoitettu ensimmäisessä persoonassa kirjoittajan omasta näkökulmasta.

#### 3.3.2. Unipäiväkirja

Unipäiväkirjalle ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää, vaikka ohjeita ja suosituksia unipäiväkirjan pitämiseen on useita (ks. Lehtovuori 2008, 187; Sarrala 2003, 428; Sallamo-Lavi 2009, 87.) Tässä yhteydessä pyrin määrittelemään lyhyesti unipäiväkirjan käsitteenä. Esittelen unipäiväkirjan ja unimuistiinpanojen kirjoittamiseen liittyviä ohjeita tarkemmin luvussa Unipäiväkirjan ja unimuistiinpanojen kirjoittaminen.

Unipäiväkirjan aihe-alue on rajattu ja kirjoittaminen keskittyy unen muistamiseen sekä tallentamiseen mahdollisimman yksityiskohtaisesti (Kärki-Lindholm 2007, 66-67; Lehtovuori 2008, 188; Sarrala 2003, 428). Unipäiväkirjan merkintä yhden yön osalta on yksi kokonaisuus. Merkinnät eivät seuraa toisiaan sisällöllisesti kronologisesti, vaikka päivämäärät seuraavat toisiaan jatkumona kalenterimerkinnöissä (Lehtovuori 2008, 188).

Unipäiväkirjan järjestystä tai syy-seuraus suhteita ei unien otsikoiden perusteella pysty päättelemään. Unipäiväkirja on sidottu tiettyyn kuukausien ja vuosien ajanjaksoon ilman sisällöllisesti kronologista järjestystä. Sitä vastoin siinäkin käsitellään omia tapahtumia, ajatuksia ja tunteita eikä kirjoittaja tiedä, mihin unipäiväkirjan kirjoittaminen johtaa (ks. Norkola 1995).

Unipäiväkirjan kirjoittamiseen kuuluvat unen hyväksyminen ja arvostaminen, unen otsikointi, uniin liittyvien elementtien kirjaaminen mahdollisimman yksityiskohtaisesti, toistuvien aiheiden tutkiminen ja unen tulkinta (Garfield 1999, 206-208; Sarrala 2003, 428; Angel & Larjanko 2001, 12-13; Lehtovuori 2008, Sallamo-Lavi 2009, 87).

### 3.3.3 Aamusivut

Julia Cameronin (2004; 2005a, 2005b, 2007a, 2007b) mukaan luovuuden elvyttämisessä on kaksi ensisijaista työkalua: aamusivut ja taiteilijatreffit. Aamusivuilla tarkoitetaan joka aamu käsin kirjoitettua tekstiä, jonka pituus on kolme A4-sivua. Se voi olla tajunnanvirtaa tai vapaata assosiaatiota. Aamusivut ovat Cameronin (2005a, 33) mukaan ensisijainen työkalu luovuuden elvyttämisessä. Ne eivät ole taidetta tai kaunokirjallisuuteen pyrkivää "kirjoittamista".

Riittää, kun liikutat kättäsi paperin poikki ja kirjoitat *mitä tahansa* mieleesi tulee, oli se sitten kuinka hölmöä, pikkumaista tai outoa tahansa." (Cameron 2005a, 32.)

Aamusivujen kirjoittamiselle voidaan antaa erilaisia ohjeita tai muotoja. Säännöt on tarkoitettu kirjoittamista ylläpitäväksi voimaksi. Ohjeisiin kuuluvat käsin kirjoittaminen, joka aamuinen toistuvuus, viikoittainen seuranta ja kolmen A4-sivun mitta. Aamusivujen tekeminen ei saa riippua olosuhteista eikä niitä saa jättää tekemättä. Tärkeintä on, että kirjoittaja kirjoittaa joka aamu kolme sivua ja seuraavana aamuna toiset kolme sivua. (Cameron 2005a, 31-44.) Ydin on sivujen kirjoittamisessa eikä lukemisessa. Aamusivuja ei saa lukea ensimmäisen kahdeksan viikon aikana eikä niitä tule näyttää ulkopuolisille. (Cameron 2007a, 36.) Luovuuden elvyttäminen on pitkäaikainen prosessi.

Unipäiväkirjassa ja aamusivuissa on monia samankaltaisuuksia. Kirjoittaminen ei vaadi oikeaa virettä vaan se on "tehtävä joka aamu". Molemmat ruokkivat ja elvyttävät luovuutta. Kirjoittaminen on oman taitelijalapsen ruokkimista ja itsestä huolehtimista, mutta samalla eräänlainen pakko tai rutiini. Unipäiväkirja ja aamusivut ovat yksityisiä päiväkirjoja, jotka on tarkoitettu ainoastaan lukijalle. Kirjoittamisen tarkoitus ja päämäärä on jatkuvuus, jossa pyritään säilyttämään avoin aloittelijan mieli (vrt. Suzuki 2006; Loori 2008). Vuosien ajan kirjoitetettu unipäiväkirja tai aamusivut ovat aarre luovalle kirjoittajalle.

## 4. UNISTA KIRJOITTAMISESTA

### 4.1. Unien kirjoittamisen historia

Unipäiväkirjan kirjoittamiseen liittyvää tutkimusta on tehty suhteellisen vähän, vaikka unilla ja unikirjoilla on vuosituhansia kestänyt historia. Unitutkimus liittyy perinteisesti psykologiseen tieteenalaan, tiedostamattoman tutkimiseen sekä psykoanalyysiin. Vanhin ja merkittävin teos on Efesoksessa 100-luvulla jKr. syntyneen Artemidoros Daldislaisen *Suuri Unikirja*. Sen suurimpana ansiona pidetään unen symboliikan välittämistä jälkimaailmalle. Artemidoros totesi ensimmäistä kertaa, että kaikki ihmiset näkevät unia, vaikka he eivät välttämättä halua muistaa tai myönnä nähneensä niitä. (Artemidoros 1970, 6-7.) Länsimaiseen unentulkintaperinteeseen vaikuttanut teos on antanut virikkeitä myös Sigmund Freudin (2005) *Unien tulkinnalle* sekä psykoanalyysille.

Sigmund Freud (2005) piti unien tulkitsemista psykoanalyysinsa kulmakivenä ja porttina piilotajuntaan. Carl Gustav Jungin (1995) teoriaan kuuluu näkemys ihmiskunnan kollektiivisesta piilotajunnasta ja arkkityypeistä. Jung jakaa unet kahteen eri tyyppiin: henkilökohtaisen piilotajunnan synnyttämiin pieniin uniin ja kollektiiviseen piilotajuntaan liittyviin isoihin uniin. Unilla on hänen mukaansa kolmenlaisia tehtäviä. Ne kompensoivat valve-elämän puutteita, yhdistävät unennäköjen kollektiiviseen piilotajuntaan ja ennakoivat tulevia tapahtumia. (Jung 1995; Parker 2011, 15).

Unissa esiintyy myös toiveentoteumia (wish fulfillment), joihin on perehtynyt tutkija Anthoy Easthope (1989) teoksessaan *Poetry and phantasy*. Adam Kuper (1979) tarkastelee artikkelissaan *A Structural Approach to Dreams* unia rakenteellisten analyysien ja myyttien kautta. Annikki Kaivola-Bregenhoj (1993, 211-224) on julkaissut tutkimuksen *Dreams as Folklore* unen kerronnasta. Shanon, Benny ja Rivka Eiferman (1984) ovat tutkineet artikkelissaan *Dream-reporting discourse* unista raportoinen ja kertomisen tapoja. He keskittyvät pääasiassa suulliseen unenkerrontaan, mutta siihen voi verrata kirjallista kerrontaa.

Psykologista tutkimustietoa unista on valtavasti, mutta aikaisempaa kirjoittamiseen tai kirjallisuustieteeseen liittyvää unipäiväkirjatutkimusta on ollut vaikea löytää. Olen haastatellut aiheesta muun muassa folkloristi, tutkija Annikki Kaivola-Bregenhoja (20.10.2008 sähköpostihaastattelu) FT, kirjallisuudentutkija, kirjallisuusterapeutti Eeva Lehtovuorta (29.3.2008 sähköpostihaastattelu), unien ja rajatiedon tutkija, Tiederahaston perustaja Matti Ollilaa (marraskuu 2003, kurssiluento), FM, kirjallisuusterapeutti, sanataideohjaaja Silja Mäkeä (13.2.2008 haastattelu; Peltomäki 31.10.2008 Hoitavat ja lohduttavat sanat/Maaseudun Tulevaisuus) sekä psykoterapeutti, uniryhmäohjaaja Riitta Pöysää (puhelin keskustelut ja ryhmätapaamiset 2011-

2012). Heidän avulla olen löytänyt monia lähde teoksia, vaikka täysin vastaavaa tutkimusta ei asiantuntijoiden mukaan ole tehty.

## 4.2 Unet kirjallisuusterapiassa - draama, runo, satu ja myytti

Seija Viitaniemen (2003, 14-17) mukaan sanataiteella on integroiva, eheyttävä vaikutus. Kirjoittamalla voi tunnustella ja saada kosketuksen erilaisiin osaluoksiin sekä myös kielletyiksi koettuihin puoliin. Juhani Ihanuksen (2002, 27) mukaan sanat voivat herättää lohtua, virittää selviytymisfantasioita ja mielikuvamaailmoja. Luovuusterapiassa kuten kirjallisuusterapiassa ensisijaiset tavoitteet ovat terapeuttisia ja tulosten taso toisarvoisia (Seppälä 1991, 11). Taide liikkuu lähellä ihmistä. Taiteilija Rafael Wardi toimi taideterapeuttina Nikkilän sairaalassa, jossa arvostettiin taide- ja kirjallisuus terapeuttista toimintaa jo 1960-luvulla. Hänen mukaansa taiteen tulee kulkea hyljeksityn ja uhatun ihmisen rinnalla. Näin se voi ottaa osan ihmisen kuormasta kannettavakseen. (Peltomäki 2010; Paavilainen 2003.) Samalla tavoin unet voivat ottaa ihmisen kuorman ja kantaa sitä terapeuttisesti unipäiväkirjassa.

Päiväkirjan ja unipäiväkirjan kirjoittamisella on tutkimusten mukaan terapeuttinen merkitys (ks. Pietiläinen 2008; Lehtovuori 2008; Ihanus 2002, Johansson 1881). Omaan unimaailmaan tutustuminen unipäiväkirjan avulla tarjoaa syvällisen apuvälineen itsetuntemukseen. Unet ovat osoitus siitä, mitä ihminen on aidoimmillaan (Lehtovuori 29.3.2008 sähköpostihaastattelu). Unisymboliikkaa ja toistuvia unia seuratessaan unipäiväkirjan kirjoittaja voi havaita tietyssä elämäntilanteessa alitajunnan edellyttämän tai tapahtuneen muutoksen. Unimateriaalin pohjalta voi tuottaa myös useita eri kirjallisuudenlajeja. Uniruno syntyy symboliassosiaation pohjalta, proosaruno tarjoaa ilmaisumuodon intensiivisille unikuville ja novelli tavoittaa unikuvalta runsauden. Kirjallisuus antaa mahdollisuuden unien sanoittamiseen, tunnelman luomiseen ja aisteille kirjoittamiseen.

Kirjallisuusterapiassa unta voi lähestyä esimerkiksi draaman keinoin. Jungilaisten unitutkijoiden mukaan uni noudattaa rakenteellisesti näytelmän, myytin tai sadun kaavaa. Näin ollen unen dramaturginen rakenne seuraa klassisen näytelmän kaavaa. Siinä on ekspositio eli johdanto, jossa esitellään tapahtuma-aika ja paikka sekä henkilöt (dramatis personae). Sen jälkeen toiminta kehittyy vaiheittain (peripeteia) kohti huippua (kliimaksi), ja viimeiseksi tulee ratkaisu (lysis) eli unen tarkoitus. Myös aristoteelinen puhdistuminen, katharsis, voidaan löytää selkeän rakenteen sisältävästä unesta. (Lehtovuori 2008, 190-191.) Aina unet eivät sisällä kaikkia edellä mainittuja elementtejä tai loppuratkaisu jää puuttumaan.

Uni voidaan kirjallisuusterapiassa muuttaa tietoisesti tarinan muotoon. Kesken päättyneelle unelle voidaan keksiä loppuratkaisu tai unta voidaan muokata henkilö hahmoja syventämällä. Kirjoitusharjoitus toteutetaan spontaanisti ja

luovasti. Tekstin annetaan virrata vapaasti. Unesta kirjoitettua tekstiä voidaan hioa, työstää tai parantaa, mutta silloin lähestytään jo kaunokirjallisuutta tai sanataidetta. (Lehtovuori 2008, 192; Mäki 13.2.2008 haastattelu.) Unen perusteellinen käsittely jättää jälkensä unimaailmaan, mutta voidaanko myös unipäiväkirjan kirjoittamisen sanoa jättävän jälkensä unimaailmaan? Usein kirjoittaessa tulee mieleen jotakin, mihin unen voisi yhdistää eli edellisen päivän tapahtumia tai viime aikoina esille nousseita kysymyksiä.

Unet ilmentävät Moilasan (2003) mukaan satujen, myyttien ja perinteiden historiaa, joka on osa kollektiivista alitajuntaa. Niissä elävät satujen ja tarinoiden hahmot sekä tunne-elämä. Unennäkijä on sankari, joka lähtee toteuttamaan tehtävää ja tavoittelemaan jotain tärkeää. Hän kohtaa matkallaan erilaisia koettelemuksia, ongelmia ja toimijoita eli avustajia ja vastustajia. Lopuksi unen sankari palaa takaisin muuttuneena ihmisenä tai saa unessa tärkeän opetuksen. (Lehtovuori 2008, 192.) Jungilaisesta (1995) unityöstä tuttu amplifikaatio tarkoittaa unikuvan avartamista assosiaatioiden avulla. Unen kuvaa tutkitaan ja verrataan satuihin, myytteihin, kansanperinteeseen ja uskonnon teemoihin. Kirjallisuusterapiassa uni voidaan kirjoittaa suoraan saduksi tai se voidaan kertoa satuna (Mäki & Kinnunen 2008, 34). Satua ja unta voidaan lukea myös rinnakkain.

Psykoterapeutti ja uniryhmäohjaaja Anne Lindholm-Kärki (2007) on hyödyntänyt unia työssään yli kaksikymmentä vuotta. Hän on perehtynyt erityisesti naisten uniin ja unien symboliikkaan sekä kehittänyt erilaisia unityöskentelymenetelmiä. Unien kanssa voi työskennellä kirjoittamisen ja piirtämisen avulla. Seuraavat mallit ja ideat tarjoavat uusia terapeuttisia vaihtoehtoja unipäiväkirjan kirjoittamiselle: 1) pidä unipäiväkirjaa, 2) pohdi, voiko uni olla kirjaimellisesti totta, 3) eläydy uneen, 4) lue uni ääneen, 5) katso unta kuin kuvaa, 6) vapaat assosiaatiot eli miellelyhtymät, 7) amplifikaatio eli vahvistaminen, 8) symboli- ja mielikuvatyöskentely (eläytyminen unen symboleihin, kahden tuolin tekniikka, dialogi unen elementtien kanssa ja unen jatkaminen) sekä 9) intuitiivinen kirjoittaminen. (Lindholm-Kärki 2007, 70.) Meditatiivisessa eli intuitiivisessa kirjoittamisessa unista kirjoitetaan ilman älyllistämistä. Silloin mukana on kirjoittamisen dialogisuus tietoisien ja tiedostamattoman välillä (vrt. Suurla 1998). Intuitiivisuus auttaa unipäiväkirjan kirjoittajaa ymmärtämään unen piilokuvastoa ja lisää itsetuntemusta.

Kärki-Lindholmin (2007, 84) mukaan uni voidaan piirtää tai hahmotella kuvana. Vaatimatonkin kuva voi antaa ennennäkemättömän oivalluksen. Unta voi myös katsoa kuin kuvaa. Kirjoittaja voi siirtyä katsojaksi ja kuvitella olevansa taidenäyttelyssä. Millainen uni on kehystettynä seinällä? Millaiseen mielenmaisemaan se johdattaa? Mitä kuva kertoo? Olen käyttänyt piirroksia unipäiväkirjassani. Usein ne ovat olleet suorakaiteita, neliöitä, kolmioita, viivoja, taloja, laatikoita ja lintuja. Joskus olen piirtänyt ihmisten sijainteja tai huonekalujen paikkoja huoneessa. Kuvan hahmotteleminen ohittaa kielen

rajoitukset. Se antaa unen tulkinnalle uusia ulottuvuuksia ja vaihtoehtoja. Joskus yksi neliö voi ilmentää unen pääteemaan erityisellä tavalla. Piirros tarjoaa uuden näkökulman ja etäännyttää unta. Se voi korvata tekstin vuolauden tiivistämällä unikuvaan oivallukseksi, joka ei olisi muuten syntynyt. Olen itse käyttänyt unipäiväkirjan ohjeista piirtämistä ja maalaamista, avainsanojen kirjoittamista, vapaata assosiaatiota sekä otsikointia. Osallistuin muutama vuosi sitten Kriittisessä korkeakoulussa unista kirjoittamisen kurssille, jonka ohjaajana toimi kirjallisuusterapeutti Eeva Lehtovuori. Hänen opastuksellaan harjoittelimme unien kirjoittamista tarinan tai novellin muotoon sekä teimme erilaisia kirjoitusharjoituksia. Kiinnostavaa oli valita jokin tietty henkilö unesta, ja kirjoittaa tapahtumat hänen näkökulmastaan. Loppuratkaisun keksiminen tuntui vaikealta, mutta toi usein helpotuksen tunteen, ja saattoi kesken jääneen unen onnistuneella tavalla päätökseen. Kirjoittajan valta muuttaa unta tuntui kiehtovalta ja voimaannuttavalta.

Yhteenvedona voidaan sanoa, että kirjallisuusterapian ja psykoterapian esittelemät unityöskentelyn uudet tavat nostavat myös unipäiväkirjan kirjoittamisen merkitystä. Ne ovat innostaneet minuakin kirjoittamaan unipäiväkirjaa uudella tavalla. Keskeistä on eheytyksen ja uudelleenkirjoittamisen elementti, mikä tulee esille kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä tehtävissä harjoituksissa. Mistä asioista haluaisi kirjoittaa? Mistä asioista ei ole voinut sanoa tai puhua? Mitkä ovat jääneet painamaan mieltä? (Silja Mäki 2.2.2008 Juuret –kirjallisuustapahtuma). On suuri rikkaus, että unista voi muokata tarinoita sekä synnyttää runoja, satuja, myyttejä ja draamaa. Tätä monet kirjailijat käyttävät ja hyödyntävät työssään ainutlaatuisella tavalla (ks. Konkka 1970; Manner 1988; Carpelan 1988; Tikka 1991; Tikkanen 1991; Kaipainen 1991.)

### 4.3 Unipäiväkirjan ja unimuistiinpanojen kirjoittaminen

Unipäiväkirjan pitämiseen soveltuvat seuraavat ohjeet 1) voit kehottaa itseäsi muistamaan unesi, 2) herää, jos mahdollista, oman unirytmisi mukaan, 3) herättyäsi kertaa uni ensin silmät kiinni, 4) kirjoita paperille tai nauhoita heti unen avainkohdat, 5) jos saat muistiin muutamankin sanan, voit täydentää niitä myöhemmin, 6) merkitse päivämäärä ja anna unellesi otsikko, 7) kirjaa tarttumakohdat: mieleen jääneet kuvat, tunnelmat, värit, henkilöt, paikat, maisemat ja äänet, 8) kirjaa erityispiirteet, jotka vaikuttivat unessa positiivisesti tai negatiivisesti. (ks. Lehtovuori 2008; Siivola 2010.)

Hannu Sarralan (2003, 428) mukaan unennäkijän on kirjoitettava heti herättyään joko unipäiväkirjan lomakkeelle tai tavalliseen vihkoon tärkeimmät unen elementit. Niihin kuuluvat muun muassa tunnelma, eläimet ja tapahtumat. Aloitteleva unien kirjaaja voi käyttää Sarralan (2003) *Suuren unikirjan* esittämää unipäiväkirjalomaketta hyödyllisenä mallina tai apuna kirjoittamisessa. Valmis lomake antaa rakenteen unien kirjaamiselle (KUVIO 1).



<b>UNIPÄIVÄKIRJA</b>
<b>Päivämäärä</b> .....
<b>Ympäristö</b> .....
<b>Henkilöt</b> .....
<b>Esineet</b> .....
<b>Eläimet</b> .....
<b>Tapahtumat</b> .....
<b>Tunnelma</b> .....

KUVIO 1. Unipäiväkirjan mallilomake ja keskeiset elementit (Sarrala 2003, 429).

Unikirjallisuudessa unipäiväkirjamallit ja lomakkeet esiintyvät eri tavoin. Parkerin (2009, 29) taulukon avulla voi nähdä ja jäljittää unen logiikkaa. Lomakkeessa esitetty unen struktuurin määrittää unesta kirjoittamisen tapaa. Uni ikään kuin puristetaan muutaman lauseen kuvaukseen. Ilmaisuu on tiivistä, tehokasta ja yksinkertaista. Tunnetilan kuvaaminen korostuu. Tehokas ja tiivis kirjoittaminen jäljittelee toimittajan työssään käyttämää määramittaan kirjoittamista. Kirjoittamisen tila on etukäteen annettu ja rajattu (KUVIO 2).

On kiinnostavaa verrata valmiiden lomakkeiden ja perinteisen unipäiväkirjan kirjoittamisen hyviä sekä huonoja puolia. Mallilomakkeiden hyvänä puolena näen tehokkuuden, yksinkertaisuuden ja nopeuden. Unen yksityiskohdat ja ydinasiat voidaan kirjata nopeasti ja helposti strukturoituun muotoon. Unien kirjaaja saa lyhyen katsauksen unitapahtumaan. Hän voi palauttaa myöhemmin mieleen unen keskeiset tapahtumat ja tunnetilan. Uni muistetaan paremmin kirjoittamalla, johon valmiit lomakkeet tarjoavat helpon ratkaisun.

Kirjoittamisen näkökulmasta tarkasteltuna lomakkeiden heikkouksia ovat yksinkertaistaminen, tunnetilan korostuminen ja tiivistetty muoto. Lomakkeisiin kirjataan ainoastaan ydinkohdat. Näin ollen kirjoittamisessa menetetään unikuvan rikkaus, moninaisuus ja laaja-alaisuus. Mitä kaikkea jää lomakkeiden ulkopuolelle unesta? Miten unen symbolinen kieli, assosiaatiot ja ehtymätön aineisto voidaan tavoittaa muutamalla sanalla? Keskeisin ero lomakkeen ja unipäiväkirjan välillä on kirjoittamisen tapa. Lomakkeeseen kirjataan ja unipäiväkirjaan kirjoitetaan. Kun mallia, muotoa tai sisältöä ei ole rajattu, itse kirjoittamistapahtuma ja prosessi saa enemmän tilaa. Kirjoittamisen

luovuus korostuu ja nousee merkittävään asemaan perinteisen unipäiväkirjan kirjoittamisessa.

<b>UNIPÄIVÄKIRJA</b>			
<b>Uni</b>	<b>Tunne/Voimakkuus</b>	<b>Kenen kanssa</b>	<b>Milloin/Miten</b>
Hypelin	Onnellisuus/4	Pitkään tuntemani	Olin onnellinen,
hiekkadyyneillä		miehen kanssa,	kun hypimme
ystäväni kanssa.		joka on luultavasti	ilmassa. Koin
Hypimme tosi		paras ystäväni.	vapauden ja
pitkälle, ihan			riemun tunteita.
kuin olisimme			Koin ystävyyttä
lentäneet.	Ystävällisyys/4		kaikkia koulusta
Hypellessämme			tuttuja ihmisiä
tapasimme			kohtaan.
samalla			
koulukavereitamme.			

KUVIO 2. Struktuurin ja kaavan esittävä unipäiväkirjalomake (Parker 2009, 29).

Unikirjaamisessa on tärkeää, että voi rauhassa pohtia ja muistella edellisen yön unta. Aamun unijaksot ovat alkuyötä pitempiä ja intensiivisempiä. Koska uni muuttuu aamua kohti kevyemmäksi, REM-unen vaiheet ovat pitkäkestoisempia ja unet voi muistaa helpommin. (Sallamo-Lavi 2009, 87.) Jos aamulla ei ehdi kirjoittaa koko unta, kannattaa kirjoittaa ainakin unen avainsanat muistiin. Niiden avulla voi palauttaa unen mieleensä ja jatkaa myöhemmin kirjoittamista. Muistikirjaan talletetut unen avainsanat ja muut merkinnät kirjoitetaan mielellään puhtaaksi erillisen unipäiväkirjan sivuille suorasanaisesti ja unen tapahtumajärjestystä noudattaen (Lehtovuori 2008, 188).

Lindholm-Kärki (2007, 64) korostaa, että ihmiset ovat hyvin erilaisia unien muistamisessa. Toinen ei muista juuri koskaan yhtään unta, vaikka innokkain unen näkijä muistaa vähintään yhden unen yöltä. Nukkumisvaikeudet, sairaudet tai lääkitys saattavat vähentää unennäkemistä ja heikentää muistamista. Jatkuva kiire ja stressi karkottavat unet. Merkittävin syy siihen ettei muista uniaan on kuitenkin se, että ei pidä niitä merkityksellisinä. Länsimaisessa kulttuurissa ei arvosteta unia samalla tavoin kuin esimerkiksi Malesian Senoi-kansan tai tiibetiläisten joogien alkuperäiskulttuureissa, joissa jo lapsille opetetaan unen näkemisen taidetta (Garfield 1999, 97-134).

Gillie Bolton (1999, 2002) on listannut kirjoittamisharjoituksia, joissa unta uudelleen kirjoitetaan ja muunnellaan. Kirjoittamisen aluksi unelle annetaan otsikko. Sen jälkeen käydään lävitse kaikki uneen liittyvät aistihavainnot, tuoksut, maut sekä muut yksityiskohdat. Unessa esiintyvät numerot, värit,

tekstit ja sanat ovat erityisen tärkeitä. Kirjoittamisessa unikuvaus ja tulkinta pyritään erottamaan toisistaan. Garfieldin (1999, 208) mukaan tulkintaan ja tajunnan virtaan liittyvät kohdat kannattaa erottaa unesta, jotta voidaan nähdä, mitkä asiat olivat unessa ja mitkä ajatukset syntyivät kirjoittamishetkellä tai myöhemmin.

Unimuistiinpanojen kirjoittamisen ohjeet ovat lähes samankaltaisia eri lähdeteoksissa, mutta eroavat laajuudeltaan ja sisällöltään toisistaan. Angel ja Larjanko (1983, 12) laativat *Suuressa suomalaisessa unikirjassa* oman popularisoidun ohjeistuksensa unipäiväkirjan pitämiseen 1) päivää paperi tai kasetti, 2) älä luota muistiisi, 3) kirjoita uni muistiin niin yksityiskohtaisesti kuin mahdollista, 4) tulkitse uni seuraavana päivänä, 5) suhteuta unesi edellisen päivän tapahtumiin. Unen kielen oppimiseksi unipäiväkirjan pitäminen on välttämätöntä. Usein unet esiintyvät sarjafilmin luonteisina, jolloin yksi uni saattaa auttaa ymmärtämään toista (Angel & Larjanko 1983, 12). Unissa toistuvia teemoja kannattaa tarkkailla useana yönä peräkkäin ja kirjoittaa niistä.

Tarkastellessa Lindholm-Kärjen (2007, 66-67) unipäiväkirjan ohjeita huomataan, että unipäiväkirjaa voi pitää tarkemmin tai vapaamuotoisemmin. Ohjeet sisältävät yhdeksän eri kohtaa 1) hanki unipäiväkirja ja pidä muistiinpanovälineet sängyn vieressä, 2) kirjoita illalla päivän tärkeät tapahtumat, tunteet ja ajatukset vihkoon, 3) heräämisen jälkeen syvenny ja "maistele" tunnelmaa, johon heräät, 4) anna unikuvien nousta mieleesi, 5) kirjoita uni mahdollisimman tarkasti yksityiskohtineen ja tunnelmineen, 6) kirjoita ajatukset, joita mietit juuri ennen nukahtamista, 7) piirrä tai maalaa uni tai jokin yksityiskohta, 8) jos et ehdi kirjoittaa koko unta, kirjoita ainakin avainsanat sekä 9) otsikoi uni. (Lindholm-Kärki 2007, 66-67.) Sanalliset ilmaukset ja epätavalliset tapahtumat ovat tärkeä osa unimuistiinpanoja. Unennäkijän voidaan sanoa olevan unityöskentelyssään pitkällä, kun hän muistaa unensa, kirjaa ne muistiin, alkaa tunnistaa usein toistuvia symboleita ja oivaltaa niiden merkityksen (Sallamo-Lavi 2009, 87).

Koska unipäiväkirja on henkilökohtainen, ei kirjoittamiselle voi tai pidä asettaa mielestäni liian tiukkoja sääntöjä. Ne saattavat estää varsinaisen kirjoittamisen ja lukita unen kirjoittajan halun kirjoittaa. Unimuistiinpanoissa tai unipäiväkirjan kirjoittamisessa ei tavoitella täydellisyyttä. Unia ei voi käsitykseni mukaan kirjoittaa väärin, mutta toiset kirjoittamisen tavat voivat olla toisia parempia, vaativimpia tai antoisampia unennäkijälle tai kirjoittajalle. Ohjeet ovat ohjeita, mutta niitä kannattaa vapaasti soveltaa ja muokata omaan käyttöön. Oma kirjoittamisen tapa tai unipäiväkirjan muoto löytyy ajan kuluessa. On myös antoisaa vaihdella kirjoittamisen tapoja. Näin ollen unipäiväkirjan kirjoittamiseen tai unista kirjoittamiseen ei kyllästy vaan siitä löytää uusia puolia. Kirjoittajan luovuus lisääntyy, kun unipäiväkirjaa kirjoitetaan usean vuoden ajan. Olen huomannut, että unipäiväkirjan tyylien,

tapojen ja muotojen vaihtelevuus lisää mielenkiintoa ja luovuuden rikkautta unista kirjoittamiseen. Se antaa arvoa unimaailman moninaisuudelle ja unien kielen ainutlaatuiselle (Fromm 2007).

Yhteenvedon voi sanoa, että lähdeaineistona käyttämäni unikirjojen taustalla vaikuttaa usein näkemys siitä, että kirjoittaminen itsessään tai kirjoittamisen tapa ei vaikuta unen muistamiseen. Näkökulma edellä esitellyssä kirjallisuudessa painottuu psykologiseen unen tulkintaan, jolloin varsinaiselle kirjoittamiselle ei populaareissa unikirjoissa anneta samaa painoarvoa kuin esimerkiksi kirjallisuusterapeuttisessa kirjallisuudessa. Jos ajatellaan, että kirjoittamisen tapa vaikuttaa unen muistamiseen, asia muuttuu ja vaatii lähempää tarkastelua. Silloin menetelmällä on eroja. Kirjoittajan taitotaso, harrastuneisuus tai lahjakkuus voi antaa unien muistamiselle sekä kirjoittamiselle lisäarvoa. Onko kirjailijan kirjoittama unipäiväkirja aistihavainnoiltaan, juoneltaan, yksityiskohdilta tai tarinaltaan ilmeikkäämpi kuin tavallisen harrastelijakirjoittajan tai uniharrastajan? Voiko kielellinen rikkaus vaikeuttaa tai vääristää unen muistamista tai kirjoittamista? Katoaako unikuva kielellisen assosiaatioryöpyyn alle vai paljastuuko se selkeämmin? Näihin kysymyksiin ei ole yksiselitteistä vastausta vaan asia vaatisi jatkotutkimusta.

On huomioitava, että unipäiväkirjan säännöllinen kirjoittaminen muuttaa sekä unista kirjoittamista että muistamista. Aloitin vuonna 2004 unipäiväkirjan kirjoittamisen kirjaamalla pari lausetta kalenteriin joka päivä. Unien muistaminen oli todella vaikeaa. Vuosien kuluessa kirjoittamistaitoni ja muistikuvani unista kehittyivät. Tärkeää oli, että annoin arvoa unilleni ja jatkoin harjoittelua. Vuonna 2010 unitekstiä syntyi yhdestä unesta neljä A4-sivua. Muistin yhden yön unesta monia tilanteita. Kirjoitin neljästä tai viidestä erilaisesta unikohtauksesta monta sivua tekstiä. Samalla välimerkit, pilkut ja pisteet katosivat. Unikirjoittaminen muuttui vapaaksi tajunnanvirraksi. Kirjoittamisen tapa hioutui minulle sopivaksi ja muuttui itsestään ajan kanssa. Samalla vapauduin alussa noudattamistani unikirjojen tarkoista säännöistä ja ohjeista. Unipäiväkirjan kirjoittaminen antoi ja loi tilaa kirjoittamisen luovuudelle. Se vapautti minua kirjoittajana sekä unennäköjänä.

#### 4.4 Suomalaisien kirjailijoiden unet ja kirjoittaminen

Tutkimusten mukaan luovat ihmiset näkevät runsaasti unia. Sekä tieteen että taiteen aloilta löytyy lukuisia esimerkkejä henkilöistä, jota ovat saaneet unistaan materiaalia ja inspiraatiota työhönsä. Unista ovat ammentaneet muun muassa kirjailija Robert Louis Stevenson romaaniinsa *Tri Jekyll ja Mr Hyde*, atomin keksijä fyysikko Niels Bohr ja kuvataiteilija Salvador Dali. (Lehtovuori 2008, 180.) Monella on kokemuksia siitä, että luovuus toteutuu piilotajunnan ja alitajunnan avulla. Näitä kokemuksia halutaan tuoda myös esille julkisesti. Sairaalapastori, psykoterapeutti Tapani Tukiainen (2004) yhdistää

kiinnostavalla tavalla vaellus- ja unipäiväkirjan omakustanteisessa teoksessaan *Salkutta Lentelevä Sherpa*. Teoksissa ja julkisissa lehtihaastatteluisa unistaan ovat kertoneet muun muassa kirjailijat Märta Tikkanen, Mika Waltari, Sirkka Selja, Anu Kaipainen, Marja-Liisa Vartio ja Anita Konkka.

Suomalaiset kirjailijat kuvaavat omaa suhdetta uniinsa Kaarina Helakisan teoksessa (1988) *Unityöt*. Mukana on 38 suomalaista kirjailijaa Maikki Harjanteesta Kaarina Helakisaan, Sirkka Laineesta Bo Carpelaniin ja Märta Tikkasesta Eeva-Liisa Manneriin. Unista ammentaneet ulkomaiset kirjailijat kuten Calderoni, Kafka, Stevenson, Marquez, Calvino, Hoffmann ja Blake jäävät Helakisan (1988) tietoisien rajauksen ulkopuolelle. Unipäiväkirjojen aineisto ja unet kirjallisina tuotoksina nivoutuvat kirjailijoiden päiväkirjoihin tai työpäiväkirjoihin. Joskus ne päätyvät runoiksi tai romaaneiksi. Esittelen seuraavassa muutamia lainauksia ja tulkintoja kirjailijoiden ja taiteilijoiden unista.

Kirjailija Bo Carpelan (1988, 95) keskittyy unen visuaalisuuteen ja tunnelmaan. Hän on kirjoittanut unensa alun perin ruotsiksi. Helakisan (1988) teokseen Carpelanin unen on suomentanut kirjailija Kyllikki Villa. Carpelanin kirjoitustyyli on laveaa ja kuvailevaa. Metaforat ja kielikuvat maalatun taffelipianon torahampaista ovat vaikuttavat ja uskottavat. Uni houkuttelee lukijaa tulkintoihin ja assosiaatioihin. Mitä tarkoittaa kielen katkeaminen kirjailijan elämässä? Onko kirjailijan kieli vaiennut tai onko yhteys tärkeään asiaan kadonnut? Yksityiskohtien rikkaus, runsaus ja metaforat tulevat esiin kiinnostavalla tavalla tekstissä. Unen kieli on maalailevaa, kaunista ja esteettistä.

Siinä se oli, vanha valkoiseksi maalattu taffelipiano, jonka koskettimet olivat kuin torahampaat, soinnut vyöryivät särkyneinä sen tummista sisuksista, joskus jokin kieli katkesi hiljaa vingahtaen. Vanhukset nojautuivat kuiskailemaan toisilleen, kannattiko heille nyt sitten soittaa? Menin raidallisella kankaalla verhotun jakkaran luo ja istuuduin sille, nostin pianon kannen ja näin pianon reunan yli isosta ikkunasta ulos, kauas niityille ja metsille kohti auringonvalkoista taivasta. (Carpelan 1988, 95.)

Eeva-Liisa Mannerin (1988, 14) unen omaperäinen tyyli on tuttu ja tunnistettava kirjailijan runoista. Kielikuvat ja symbolit ovat lyyrisiä. Samalla ne ovat väkeviä, voimakkaita ja uskonnollisia. Kirjailija analysoi untaan ja toteaa ettei voi keksiä siitä mitään henkilökohtaista sanomaa. Kuitenkin hän pitää sitä tärkeänä, koska on valinnut sen mukaan Helakisan (1988) *Unityöt* teokseen. Antiikin vertaukset saavat unikuvassa oikeutta. Teksti on Mannerin (1980) runojen tavoin vahvaa, väkevää ja voimallista.

Ratsumies oli kaatunut, jalat ruhjottu. Antiikkisen julmat ja jalomuotoiset piirteet olivat tyynet; vain kuolema voi kalkita myös Pahan kasvot. (Manner 1988, 14.)

Unet ovat inspiroineet monia surrealistisia taiteilijoita. Kyseisen taidesuunnan tavoitteena on esittää ihmismielen liikkeitä sekä häivyttää todellisen ja kuvitteellisen rajoja hyödyntäen psykologisia tutkimuksia (Hämäläinen 2004, 39). Unen kuvastolle ovat ominaisia irrationaaliset ja maagis-mystiset sommitelmat, jotka koostuvat symboleista sekä oudoista tila- ja aikasuhteista. Esineet yhdistetään uusiksi symbolisiksi kokonaisuuksiksi ja muodot muuttuvat. (Jyväskylän yliopisto/virtuaaliyliopisto 2011.) Unet kirjallisina tuotoksina nivoutuvat surrealististen taiteilijoiden päiväkirjoihin. Esimerkiksi Salvador Dali (2004, 51) on kertonut *Neron päiväkirjassa* ammentavansa luovuutta omista unistaan sekä minuutensa eri puolista. Kahden dikotomian vastakkaisuus ja taiteilijan eri puolet tulevat esille Jungin (1995) arkkityyppien mukaan Dalin unessa. Tekstissä esiintyvät Dali ja hänen Varjonsa. Kieli on tarkkaa ja yksityiskohtaista. Metaforat avautuvat kielellisesti monella tasolla.

Näen unta kahdesta ratsastajasta. Toinen on alaston ja niin on toinenkin. He ovat juuri tulossa kahdelle täysin symmetriselle kadulle. Heidän hevosensa astuvat tasatahtia samaa jalkaa nostaen ja suuntaavat kumpikin omalle kadulleen, joista toista valaisee objektiivisuuden häikäisevä valo, ja toinen kylpee kirkkaassa valossa kuin Rafaelin Neitsyen häät taustan ollessa vieläkin kristallisempi. Yhtäkkiä toinen katu alkaa peittyä tihentyvään sumuun, kunnes katu on kuin lyijyinen läpipääsemätön kuilu. Kumpikin ratsastajista on Dali. Toinen on Galan Dali ja toinen se Dali, joka ei koskaan tullut tuntemaan Galaa. (Dali 2004, 51.)

Kirjailija Rauni Paalanen (2005, 75-84) tutkii esseessään *Marja-Liisa Vartion naiset näkevät unia* kirjailijan tapaa tehdä ja rakentaa unistaan kaunokirjallisuutta. Monissa Vartion runoissa sekä romaaneissa unet avaavat portteja ja tulevat voimalla esille. Symboliikka ja kielen taituruus on vahvaa ja maalailevaa. Paalasan (2005) mukaan Vartio työsti unistaan sekä taidetta, runoja ja proosaa. Osa romaanien kehittymisestä tapahtui ja koostui kirjailijan piilotajunnan alueella, aivan kuin unet. Pääkkösen (2005, 11) mukaan unen ja tietoisien suhde luovassa työssä on erityisen merkittävä. Kirjailijan toiminta muistuttaa unta. Luodessaan kirjailija ajattelee tietoisesti ja samalla unohtaa sen. Kirjoittavan minä ei pyri hallitsemaan kirjoittamista vaan luovuus tunkeutuu alitajunnasta. On sanottu, että luovuus ja uni ovat osa minän unohtavaa eläytymistä. (Pääkkönen 2005, 11.) Kirjailijan unet ovat tästä syystä erityisen kiinnostavia ja tarjoavat mahdollisuuden tarkastella kaunokirjallisuuden keskeisiä unikuvia.

Ritva Haavikon (1991) toimittamassa teoksessa *Miten kirjani ovat syntyneet* kirjailijat Jörn Donner, Anu Kaipainen, Leena Krohn, Juhani Peltonen, Joni Skiftesvik, Eeva Tikka ja Märta Tikkanen kertovat unistaan osana kirjailijan työtä. Monen kirjailijan mukaan on onni ja rikkaus, että näkee paljon unia. Kirjoittaessa unien on hyvä olla omia, koska niitä on vaikea keksiä. Unen logiikka on niin täydellinen ettei tulkinnan hallitsevaa lukijaa voi pettää. (Haavikko 1991; Kaipainen 1991, 74.) Alitajunta voi myös työstää teosta unissa tai antaa mallin näytelmälle tai romaanille. Esimerkiksi Anu Kaipaisen (1966) *Ruusubaletti* on syntynyt unen pohjalta. Myyttisyys, fantasia ja realismi yhdistyvät siinä ainutlaatuisella tavalla.

## 5. TUTKIMUKSEN AINEISTO, ANALYSOINTI JA TULOKSET

### 5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat

Tutkin tässä pro gradu -tutkielmassa unista kirjoittamista. Tutkin unipäiväkirjan kirjoittamisen tarinankerrontaa, rutiineita ja sääntöjä. Tavoitteena on tutkia, miten narratiivisuus tulee esille unien tarinoissa ja kerronnassa. Tarkastelen unipäiväkirjoja tarinallisuuden, tapahtumien ja identiteetin näkökulmasta.

Tutkimusongelmat voidaan tiivistää kolmeksi tutkimuskysymykseksi:

- 1) Millaisia narraatioita unipäiväkirjan kirjoittamiseen liittyy ja miten ne tulevat esille?
- 2) Millainen kertomus unipäiväkirjan merkinnöistä rakentuu ja kenelle se kerrotaan kirjoittamalla? Millainen merkitys ihmisen sisäisen tarinan kerronnalla on unipäiväkirjassa?
- 3) Miten reflektoitu identiteetti eli tulkittu minä muodostuu unista kirjoittamisen kautta?

### 5.2 Aineisto: unipäiväkirjat vuosilta 2005-2010

Tutkimukseni teoreettis-metodinen lähestymistapa on narratiivinen. Olen kiinnostunut unipäiväkirjan kirjoittamiseen kätkeytyvästä sisäisestä ja ulkoisesta kommunikaatiosta. Kiinnostuneena kysyn, kuka tekstissä kirjoittaa ja kenelle hän kirjoittaa. Kuka tai mikä kirjoittajan keskustelu- ja kerrontakumppani eli unipäiväkirja oikeastaan on? Unipäiväkirjaa olen kirjoittanut säännöllisesti kesäkuusta 2004 helmikuun loppuun 2012 saakka. Jos lasketaan kokonaissivujen määrä käyttäen keskiarvona tämän tutkielman eli tammikuun 2005-2010 merkintöjä (21 sivua/kk) saadaan unipäiväkirja-aineistoa yhteensä 1981 A4-sivua. Näin suuren aineiston rajaaminen tutkielmassa on välttämätöntä. Tämän tutkielman aineiston muodostavat yhteensä 131 A4-kokoista sivua puhtaaksikirjoitettuja unipäiväkirjamerkintöjä ajalta 1/2005-1/2010.

Tutkimuksen luotettavuuden ja tulkinnan kannalta on tärkeää, että unipäiväkirjan merkintöjen kuukausi säilyy samana, vaikka vuodet vaihtuvat. Unipäiväkirjan aineistoksi olen valinnut tammikuun 2005, tammikuun 2006, tammikuun 2007, tammikuun 2008, tammikuun 2009 ja tammikuun 2010 merkinnät. Tammikuu on erityinen kuukausi, koska uuden vuoden aloittamiseen kuuluvat perinteisesti lupaukset ja uudistuminen. Tutkijana olen pohtinut sitä, voisiko unipäiväkirjan merkintöjä olla enemmän tammikuussa

kuin esimerkiksi heinäkuussa. Olisiko tällä tutkimuksen luotettavuuteen vaikutusta? Olen tarkastellut ja tutkinut omia unipäiväkirjojeni enkä usko, että kuukauden valinta vaikuttaa tai heikentää tutkimustuloksia. Lomalla, vapaa-ajalla ja ajan käytön mahdollisuuksilla on enemmän vaikutusta unipäiväkirjan kirjoittamiseen kuin kuukaudella. Tiiviin työjakson aikana unipäiväkirjan kirjoittaminen on vähäisempää kuin kesälomalla. Unipäiväkirjamerkintöjen valinnassa olen halunnut huomioida pitkittäistutkimuksen mahdollisuudet aineiston analyysille. Tutkin, tapahtuuko teksteissä, tarinoissa, muodossa tai kielessä muutoksia vuosien kuluessa.

Olen pyrkinyt esittämään unien kohtaukset joko tarinallisesti kronologisessa tai muistin varaisessa järjestyksessä. Olen kirjoittanut ensimmäisen unikohtauksen unesta ensimmäiseksi ja viimeisen kohtauksen tai episodin loppuun, mutta joskus järjestys on vaihdellut. Yleensä olen aloittanut kirjoittamisen siitä unen tilanteesta tai kohtauksesta, jonka olen muistanut parhaiten ja luottanut siihen, että muut unimuistot tulevat kirjoittaessa mieleen. Kirjoittaessa syntyykin koko ajan uusia uneen liittyviä muistoja tai mielikuvia, jotka johtavat kirjoittamista uuteen suuntaan. Olen halunnut rakentaa kokonaisuun unelle tai yhdelle uniepisodille tarinan tai muodon. Joskus olen kirjoittanut muistin tueksi avainsanoja. Pro gradu -tutkielmaani kuuluvissa unipäiväkirjojen esimerkeissä olen merkinnyt - - katkoviivalla, jos uni on alkanut aikaisemmin tai jatkuu kyseisen kohdan jälkeen. Näin lukija pystyy päättelemään, millaisen tarinan uni muodostaa tai millaisesta kohdasta unitarinaa esimerkki on irrotettu. Koska pisimmät unet ovat useita A4-sivuja pitkiä, en ole voinut kirjoittaa niitä esimerkkeihin kokonaisuudessaan, mutta en usko sen heikentäneen tutkimuksen analyysia tai tuloksia.

Olen kirjoittanut unipäiväkirjaa käsin valmiiseen A5-kokoiseen vuosikalenteriin ja jatkanut merkintöjä unipäiväkirjavihkoon, jos uni ei ole mahtunut yhdelle kalenterisivulle. Pääsääntöisesti olen antanut unelle otsikon. Olen kirjoittanut unen kohtaukset yleensä siinä järjestyksessä, kun ne ovat unessa tapahtuneet. En ole myöhemmin muuttanut unen rakennetta tai vaihtanut otsikkoa. Koska olen kirjoittanut unipäiväkirjaa käsin, olen kirjoittanut unipäiväkirjamerkinnät tutkimusta varten uudestaan koneella. En ole tässä vaiheessa lisäillyt, sensuroinut tai poistanut unipäiväkirjoihin kuuluvia tekstejä, koska olen halunnut välittää tekstiä autenttisella ja todenmukaisella tavalla. Tässä tutkimuksessa tavoitteeni ei ole käsitellä unipäiväkirjoja psykologiselta tai psykoterapeuttiselta kannalta (vrt. Konkka 1998), joten aineiston sensuroimattomuus ei ole aiheuttanut ongelmaa. Se on ollut tietoinen valinta muun muassa tutkimuksen luotettavuuden takia. Mielestäni sensuroimattomuus nostaa työn arvoa ja tekee oikeutta uutta tietoa tuottamaan pyrkivälle tutkimukselle.

Sensuroimattomuudella tarkoitan tässä tutkielmassa sitä, että käytän aineistona alkuperäisiä unipäiväkirjamerkintöjäni tammikuulta 2005-2010. En ole lisännyt,



poistanut tai muuttanut tekstiä. Kirjoittaessani alkuperäisiä unipäiväkirjoja en ole ollut tietoinen tai tehnyt valintaa siitä, että päiväkirjani olisivat myöhemmin julkisia tai antaisin niitä kenenkään muun luettavaksi. Ne ovat olleet yksityisiä ja henkilökohtaisia. Vaikka tein päätöksen vuonna 2008 pro gradu -tutkielmani aiheesta, en vielä siinä vaiheessa uskonut, että tulisin käsittelemään tutkielmassa omia unipäiväkirjojani. Kiinnostukseni kohteena olivat kirjailijoiden unet ja unien muuttuminen kaunokirjallisuudeksi kotimaisessa kirjallisuudessa. Olin kiinnostunut myös unipäiväkirjani hevosista symboleina ja metaforina. Tutkielmani taiteellinen osuus *Kaikki maailman hevoset* -novellikokoelma liittyy aihepiiriltään ja viitekehyseltään hevosiin. Unissani esiintyy usein hevosia, jotka ovat temaattisesti ja symbolisesti minulle merkittäviä.

Vaikka olen kirjoittanut tammikuuta 2005-2010 käsittelevät unipäiväkirjamerkinnot puhtaaksi ilman sensuuria, olen valinnut vain joitakin osiota ja esimerkkejä tähän pro gradu -tutkielmaan. Näin ollen voidaan sanoa, että olen käyttänyt eräänlaista jälkisensuuria. Tiedostamaton mieleni on tehnyt myös jo unesta heräämisen vaiheessa itsesensuuria. En koskaan saa tietää, mitä kaikkea on jäänyt tiedostamattomaan eikä ole tullut alitajunnasta näkyville kirjoitettavaksi. Unipäiväkirjojen yksityisyys on tärkeää ihmisen kirjoittaessa omaa tarinaansa. Kirjoittajalla tulee olla mahdollisuus valita, mitä hän haluaa kertoa tai näyttää ulkopuolisille. Katson myös, että minulla on tutkijana siihen vapaus ja oikeus. Jos joku muu tutkija olisi analysoinut samoja merkintöjä, hän olisi voinut tehdä toisenlaisia valintoja tai johtopäätöksiä. Olen ollut jatkuvasti tietoinen siitä, että analysoin omia unipäiväkirjojani. Tutkielman kirjoittamisen aikana olen asettanut itseni toiseen positioon eli ulkopuolisen tutkijan rooliin. Subjektiivisuuden takia olennaisia tutkimustuloksia on tuskin jäänyt saavuttamatta, koska omakohtaisuus on tuonut uutta ja syvempää näkökulmaa aineistoon eläytymiseen.

Olen muuttanut unipäiväkirjassa esiintyvien henkilöiden nimet toisiksi ja tunnistamattomiksi tässä julkisessa pro gradu -tutkielmassa. Lemmikkieläinten tai paikkojen nimiä en ole muuttanut. Nimillä on merkitystä minulle itselleni, mutta lukija voi tehdä tulkinnessa samat johtopäätökset, vaikka en käytä henkilöiden oikeita nimiä. En pidä tarpeellisena enkä koe minulla olevan oikeutta siihen, että lähipiiriini kuuluvat henkilöt esiintyisivät omilla nimillään tässä tutkielmassa. Tämä ei myöskään mielestäni haittaa analyysia, koska olen ensimmäisessä puhtaaksikirjoitusvaiheessa kirjoittanut henkilöt heidän oikeilla nimillään. Koska en ole kysynyt unissani esiintyviltä henkilöiltä "tutkimuslupaa" katson, että eettisempää on, jos käytän heistä peitenimiä. Tämä kuuluu hyvään tutkimustapaan eikä mielestäni vähennä olennaisesti työn arvoa.

Olen merkinnyt jokaisen unen kohdalle, jos unipäiväkirjamerkintä on sisältänyt piirroksen tai mind mapin eli käsitekartan. Tämä tuottaa uutta tietoa

unipäiväkirjan pitämisen eri tavoista ja mahdollisuuksista. Olen myös valokuvannut unipäiväkirjoihini liittyviä piirroksia ja mind mappeja, jotka sisältyvät pro gradu -tutkielmani aineistoon. Valokuvat tulevat esille aineiston analyysissä eivätkä erillisinä liitteinä. Näin ollen pro gradu -tutkielma on helposti digitalisoitavissa.

Ensimmäisessä puhtaaksikirjoitusvaiheessa tammi-helmikuussa 2012 en ole korjannut kirjoitusvirheitä, kielioppia tai muuttanut välimerkkejä. Yksittäisiä sanoja olen joutunut tulkitsemaan ja mahdollisesti korjaamaan, koska en ole aina saanut käsinkirjoitetusta tekstistäni selvää. Olen merkinnyt nämä kohdat puhtaaksikirjoitettuun aineistoon suluissa kursiivimerkinnällä (*sanasta en saa selvää*) ja lisännyt oikeaksi päättelemäni sanan tälle kohdalle.

Ne unipäiväkirjamerkinnyt, jotka esittelen tutkielmani aineistossa, olen kirjoittanut tietokoneella uudestaan puhtaaksi. Olen tarkistanut tekstien oikeakielisyyden sekä lisännyt tarvittavat pisteet ja pilkut. Lisäksi olen muuttanut henkilöiden oikeat nimet peitenimiksi sekä tulkinnyt puuttuvat sanat. Näin ollen unikirjoittamiseen on tullut kolmas vaihe. Ensimmäinen on ollut alkuperäinen käsin kirjoittamisen tilanne vuosina 2005-2010, toinen on ollut tietokoneelle puhtaaksi kirjoittamisen tilanne tammi-helmikuussa 2012 ja kolmas on ollut tutkielman aineiston analyysivaiheen luovan kirjoittamisen tilanne huhtikuussa 2012. Viimeinen vaihe on antanut tilaa luovuudelle ja tulkitsemiselle identiteetin rakentamisen tapana. Kahdessa ensimmäisessä vaiheessa olen kirjoittanut itselleni, mutta kolmannessa vaiheessa yleisölle.

Olen poistanut aineiston unipäiväkirjoista kappaleet, jotka kuuluvat aamusivuihin, koska olen halunnut keskittyä tässä tutkielmassa unista kirjoittamiseen ja unipäiväkirjan narraatioihin. Jos olisin ottanut mukaan aamusivuni, aineisto olisi laajentunut ja ulottunut tutkimusongelmien ulkopuolelle. Tässä tutkielmassa mielenkiintoni kohteena ovat unista kirjoittamisen narraatiot ja tarinallisuus unipäiväkirjassa. Aamusivut ovat mielestäni oma päiväkirjan ja luovan kirjoittamisen muotonsa. Niitä tulisi lähestyä ja tutkia omana tutkimuskohteenaan. Toisaalta olen tietoinen siitä, että unipäiväkirjan kirjoittajat saattavat myös kirjoittaa aamusivuja tai aamusivuihin kirjoitetaan unista.

Alkuperäisiä unipäiväkirjoja käsin kirjoittaessani olen merkinnyt erityisellä merkillä (- - ), jos teksti liittyy "valvetodellisuuteen", unien tulkintaan tai aamusivuihin. Olen halunnut erottaa unipäiväkirjan merkinnät sekä aamusivut toisistaan. Koska olen tutustunut Julia Cameronin (2005a, 31-43; 2007b, 25-33) ajatukseen aamusivuista vuonna 2007, en kirjoittanut aamusivuja tai yhdistänyt niitä unipäiväkirjaan vuosina 2005-2006. Aineiston yhteneväisyyden kannalta on perusteltua jättää aamusivut tutkielman ulkopuolelle. Vuosien 2008-2010 unipäiväkirjoissa unimerkinnän alkuosa alkaa usein unen kerronnalla ja loppuosa jatkuu aamusivuina. Olen käyttänyt tekstin ohjeellisena mittana Julia

Cameronin (2005a, 32) suosittellemaa kolmea A4-sivua, ja unimateriaali on jossakin vaiheessa ehtynyt. Unikirjoissa ja uniryhmissä suositellaan myös normaalin päiväkirjan kirjoittamista unipäiväkirjan rinnalla (Pöytä 15.2.2012 suullinen lähde; Kärki-Lindholm 2007). Unitapahtumien merkitykset aukeavat silloin paremmin ja niitä voi tutkia suhteessa oman arkielämän tapahtumiin. Olen kirjoittanut päiväkirjaa vuodesta 1990 alkaen lähes joka päivä. Päiväkirjat tai aamusivut eivät kuitenkaan sisälly tämän tutkielman aineistoon.

Aikaisemmin en ole julkaissut unipäiväkirjojani tai antanut niitä ulkopuolisten henkilöiden luettavaksi. Unikursseilla ja uniryhmissä olen kertonut suullisesti unistani ja lukenut joskus ääneen unipäiväkirjaani. Tässä tutkielmassa tarkoitukseni ei ole henkilökohtaisten unipäiväkirjojen paljastaminen itsetarkoituksena vaan tarvitsen uniani tutkiakseni, millä tavalla unista voi ja kannattaa kirjoittaa. Jotta voin osoittaa ja todistaa, että unipäiväkirjan kirjoittamisella on vaikutuksia luovaan kirjoittamiseen, minulla tulee olla aineistoa ja näyttöä. Tämän takia käytän runsaasti esimerkkejä omista unistani sekä lainauksia unipäiväkirjoista ajalta 2005-2010. Olen heittäytynyt tekstiin eläytyvästi ja esittänyt aineistolle tutkijana kysymyksiä. Antautuminen aineiston vietäväksi on ollut hedelmällistä ja antoisaa.

Keväällä 2012 olen tehnyt unipäiväkirjan kirjoittamisessa uuden kokeilun, joka liittyy luovaan kirjoittamiseen. Olen kirjoittanut huhtikuun aikana näkemistäni unista proosarunoja. Koska innostuin runojen kirjoittamisesta, käsittelin ja muokkasinkin myös aikaisempia unipäiväkirjamerkintöjäni runoiksi. Näistä runoista kokosin viidenkymmenen runon *Yötyö*-runokokoelman keväällä 2012. Unista kirjoittaminen synnytti uutta luovuutta ja kirjoittamisen kaunokirjallisia muotoja. Esittelen näitä kokeiluja tämän luvun viimeisessä kappaleessa Unipäiväkirjan luova kirjoittaminen - unista runoiksi.

### 5.3 Aineiston analysointi

Kirjallisuudesta löytyy monia vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa narratiivista analyysia (ks. Polkinghorne 1995; Lieblich ym. 1998; Kaasila 2008, 46). Analyysissa voidaan erottaa esimerkiksi seuraavat dimensiot: holistinen vs. kategorinen, ja sisältö vs. muoto. Holistisessa näkökulmassa narratiivi – usein elämäkerta – analysoidaan kokonaisuutena, ja mitä tahansa osaa tekstistä tulkitaan toisten osien muodostamassa kontekstissa. Kategorisessa lähestymistavassa jokainen kertomus jaetaan osiin, ja eri kertojien tuottamat tiettyyn kategoriaan kuuluvat kokoelmat kootaan yhteen. (Lieblich ym. 1998; Kaasila 2008, 46.) Polkinghorne (1995) kutsuu kategorista lähestymistapaa narratiivien analyysiksi, jolloin aineistokatkelmia vertailemalla pyritään löytämään narratiivien joukosta yleisempiä käsitteellisiä ilmenemismuotoja.

Narratiivisessa aineiston analyysissa kertomuksen muoto voi korostua sisältöä enemmän. Lieblichin ym. (1998) mukaan tutkija voi kohdentaa huomionsa joko

tapahtuman eksplisiittiseen sisältöön tai pitää sisällön taka-alalla. Tällöin huomio kohdennetaan kertomuksen muotoon eli juonen rakenteeseen, kertomuksen koherenssiin tai kertomuksessa käytettävään sanastoon. Mikäli sisältö korostuu muotoa enemmän tutkijan päähuomio on niissä merkityksissä, joita kertoja antaa kokemuksilleen. Näin tapahtuu esimerkiksi monissa narratiivisissa elämäkertatutkimuksissa (Kaasila 2008; Paananen 2008). Toisaalta on otettava huomioon, että narratiivisessa tutkimuksessa teoreettiset raja-aidat eivät ole selväpiirteisiä vaan liukuvia. Lieblich ym. (1998) kutsuvatkin käyttämänsä jaottelua analyyttiseksi sillaksi.

Jäsennän pro gradu -tutkielmani osittain Polkinghornen (1995) kategorisen lähestymistavan eli narratiivien analyysin avulla. Aineistokatkelmia vertailemalla olen pyrkinyt löytämään unipäiväkirjan narratiivien joukosta yleisempiä käsitteellisiä ilmenemismuotoja. Olen vertaillut unipäiväkirjan merkintöjen yhteisiä piirteitä, teemoja, huomattavia eroja ja säännönmukaisuuksia. Kiinnostukseni kohteena ovat olleet muun muassa unen otsikot, nimet, paikat, tekstit ja numerot. Laajemmin olen tarkastellut ja analysoinut unissa tapahtuvia siirtymiä, toiveentoteumia, metonymioita, metaforia, symboleita ja viittauksia. Lisäksi olen ottanut erityiseen tarkasteluun unista tekemäni mind mapit eli käsittekartat, assosiaatioketjut, piirustukset sekä erikoiset merkitsemistavat kuten ranskalaiset viivat ja lyhenteet.

Tämän pro gradu -tutkielman analyysissä kertomuksen muoto eli diskurssi korostuu eräällä tavalla sisältöä enemmän, vaikka jaottelu ei olekaan mielestäni yksiselitteinen. Käsitän sisällön ja kokemusten merkitysten tarkastelun tärkeäksi, mutta myös hyvin haastavaksi osaksi unipäiväkirjojen analyysia. Se lähestyy narratiivista identiteettiä ja psykologista unien tulkintaa. Unipäiväkirjan sisällölle annettujen kokemusten analyysi liittyy unisymboleihin merkityksiä, jotka heijastavat unennäkijän elämän tilanteita, kriisejä tai ongelmia. Unipäiväkirjan kirjoittamiseen liittyy myös vahvasti narratiivisen identiteetin merkitys. Merkinnät sekä itse kirjoittaminen ovat olennaisia identiteetin muodostumisessa.

Ricoeurin (1992) mukaan itseymmärrys on tulkintaa, ja tulkinta itsestä löytää kertomuksesta ensisijaisen välittymisen muodon. Tieto maailmasta ja itsestä on jatkuvasti muuttuva kertomus. Myös unipäiväkirjan kirjoittamisella on keskeinen merkitys identiteetin muodostumiselle. Kertomukset eivät tapahdu todellisessa maailmassa vaan kertoja eli unipäiväkirjan kirjoittaja rakentaa niitä mielessään antamalla unille ainutlaatuisia merkityksiä kirjoittamalla. (vrt. Ricoeur 1992). Tulkinta itsestä löytää uusia muotoja unipäiväkirjan kirjoittamisen avulla.

### 5.3.1.1 Otsikot kirjallisuustieteessä ja unikirjallisuudessa

Otsikko määritellään kirjallisuustieteessä esimerkiksi sanataideteoksen tai sen osan nimeksi, päällekirjoitukseksi tai rubriikiksi, joka muodostaa yhden osan paratekstiä (Hosiasluoma 2003, 664-665). Gerard Genette (1978) toteaa, että otsikko antaa teokselle lajimäärään, joka joko kytkee tekstin toisiin teksteihin tai päinvastoin pyrkii erottamaan sen jostakin lajiyhteydestä. Otsikot voivat ilmaista joko tekstin genren tai kertoa sekä genrestä että sisällöstä. Remaattisiksi otsikoiksi kutsutaan vain tekstin genren ilmaisevia otsikoita ja temaattis-remaatiksi otsikoita, jotka kertovat sekä tekstin genren että jotain keskeistä sen sisällöstä. (Genette 1978; Hosiasluoma 2003, 664-665.) Koska unipäiväkirjan merkinnän otsikko muodostaa yhden osan tekstin paratekstiä, on syytä tarkastella asiaa tarkemmin. Tässä alussa käsittelen otsikkoa teoreettisesti ja siirryn vähitellen omien unipäiväkirjojeni otsikoiden analyysiin. Otan otsikot erityistarkasteluun, koska ne ilmentävät mielestäni olennaisella tavalla unipäiväkirjan piirteitä, eroja ja säännönmukaisuuksia.

Paratekstin käsitteen käyttöön ottanut Gerard Genette (1978) erottaa kahdenlaisia paratekstejä, jotka voivat olla joko peritekstejä tai epitekstejä. Peritekstit viittaavat tekstiä välittömästi ympäröivään tekstimateriaaliin. Niihin kuuluvat otsikko, väliotsikot, kirjailijan nimi, omistuskirjoitus, esipuhe, huomautukset ja takakansiteksti. Epiteksti tarkoittaa etäisempiä tekstejä, joita voivat olla esimerkiksi teokseen liittyvät haastattelut, kirjeet, päiväkirjamerkinnät, käsikirjoitukset, luonnokset, tekstissä esitetyt kommentit ja arvostelut. (Hosiasluoma 2003, 684-685.) Selvyuden vuoksi erottelen nämä toisistaan. Unipäiväkirjamerkinnät kuuluvat pro gradu -tutkielmani epiteksteihin. Sitä vastoin otsikot kuuluvat periteksteihin.

Patricia Garfieldin (1999, 202) mukaan yksityisille unille kannattaa antaa nimet, ikään kuin ne olisivat tarinoita. Uni on myös helpompi palauttaa mieleen otsikolla kuin päivämäärän perusteella. Otsikoksi suositellaan valitsemaan unen tunnusomaisia aineksia.

Valitse unille nimet niiden ainutlaatuisien ominaisuuksien mukaan (Garfield 1999, 202).

Näiden ainesten uskotaan olevan unennäköjen persoonallisuudesta esiin nousevia osia. Valitsemalla jokin unen ainutlaatuisista piirteistä otsikoksi, kasvatetaan kykyä muistaa se ja poimia unesta aineksia, jotka ansaitsevat erityistä huomiota. Otsikoinnissa tärkeintä on löytää unen pääsisältö ja punainen lanka, jotka liittyvät vahvasti tarinallisuuteen. Collierin (2004, 80) mukaan unta pitäisikin ajatella tarinana tai elokuvana. Mikä nimi kuvaisi sitä parhaiten? Mikä olisi unielokuvalla sopiva nimi tai otsikko? Tämä lähestymistapa korostaa vahvasti unen tarinallisuutta.

Olen oppinut antamaan unille otsikot perehtyessäni unimuistiinpanojen tekemiseen liittyviin ohjeisiin ja lähdekirjallisuuteen. Olen käyttänyt otsikointia unipäiväkirjan kirjoittamisen alusta eli vuodesta 2004 alkaen, mutta merkitsemisen käytäntö on vaihdellut. Esimerkiksi vuonna 2005 otsikointia esiintyy unipäiväkirjoissa harvemmin kuin vuonna 2010. Uskon tämän johtuvan siitä, että alkuvaiheessa en noudattanut unipäiväkirjan kirjoittamiseen kuuluvia rutiineja ja sääntöjä tai ollut niistä tietoinen. Otsikoinnista on tullut unipäiväkirjan kirjoittamisessa viime vuosien aikana minulle tapa ja yleinen käytäntö. Kirjoittaessani unipäiväkirjamerkintöjä olen antanut ensin unelle otsikon ja vasta sen jälkeen kirjoittanut unen. Vaikka tietyissä lähdeteoksissa kehoitetaan kirjoittamaan uni ensin ylös ja vasta sen jälkeen nimeämään se (ks. Collier 2004, 80), olen kokenut tämän tavan itselleni vieraaksi. En ole myöskään muuttanut valitsemaani otsikkoa kirjoittamisprosessin päätyttyä.

### 5.3.1.2 Otsikoiden analyysi

Pro gradu -tutkielmani narratiivisessa analyysissä olen tutkinut ja tyypitellyt unien otsikoita unipäiväkirjoissani. Ovatko otsikot kirjoittajan valitsemia vai onko unessa itsessään jokin keskeinen aihe, jota ei voi korostaa kirjoittamalla muuten kuin otsikolla? Millä perusteella otsikko on valittu? Ohjaako otsikko unen kirjaamista?

Unipäiväkirjoja analysoidessani havaitsin, että otsikot jakautuvat erilaisiin ryhmiin. Olen käyttänyt kategorista analyysia ja jaotellut unipäiväkirjan otsikot neljään eri ryhmään. Näitä voidaan kutsua myös tarinan tyypeiksi tai teemoiksi. Ensimmäisenä esittelen teeman ja sen jälkeen tuon esille erilaisia esimerkkejä otsikoista kronologisessa järjestyksessä.

#### 1) Ydinsana tai -asia;

paikka, esine, tunnelma, tunne tai näiden yhdistelmä

19.1.2005 Uima-allas

29.1.2005 Kissalapsi villapeittoon käärittynä

2.1.2006 Possumunkki

20.1.2006 Opettaja tulee luokkaan - Paholainen ja enkeli

13.1.2007 Vanhan ajan vuoristorata kansallismuseossa

7.1.2008 Mustasukkaisuus

29.1.2008 Lintu sisällä – poikanen – ihan minun päässäni kiinni – kamalaa!

5.1.2009 Lentolippu Thaimaaseen

4.1.2010 Praha

11.1.2010 Mummon ja Eetun kuolema

## 2) Ydintapahtuma tai -tilanne;

joku tekee jotakin, uutisotsikko, kohtausta tai tiivistelmä juonesta

Ydintapahtumaa tai -tilannetta kuvaavaan otsikkoon sisältyy usein verbi, substantiivi ja objekti. Otsikko kuvaa tärkeän kohtausta tai tiivistelmän juonesta. Kyseessä on huippukohtausta, jossa tapahtuu jotakin tärkeää tai olennaista. Henkilö tai hahmo toimii, paikka on merkitsevä tai tilanne muuttuu uudella tavalla.

19.1.2006 Kalat kuolee Lellun akvaariossa

2.1.2008 Viola Hemarinen antaa lahjan

6.1.2009 Mummo antaa perintövero-oppaan hyllystä

8.1.2009 Samuli lähtee Englantiin vuodeksi vaihto-oppilaaksi (töihin)

12.1.2010 Kotka lentää vuorilla

Oma toimittajataustani on saattanut vaikuttaa unien otsikoimiseen tai uutisotsikkoa muistuttavien otsikoiden antamiseen. Toisaalta olen työskennellyt toimittajana vasta syyskuusta 2008 alkaen, mutta unen ydintapahtumaa kuvaavia otsikoita esiintyy unipäiväkirjassa jo ennen tätä. Toimittajataustani on voinut helpottaa tai muuttaa otsikointia. Olen kiinnittänyt huomiota otsikon informatiivisuuteen ja merkitykseen koko tarinan kerronnassa. Siitä huolimatta korostan etten ole kirjoittanut unipäiväkirjaa ulkopuoliselle lukijalle eikä kerronnalla ole ollut kuvitteellista lukijaa. Olen kirjoittanut unipäiväkirjaa itselleni. Tämän takia otsikon tärkein tehtävä on ollut tiivistää unen ydintapahtuma tai tilanne.

## 3) Kysymys tai vastaus kysymykseen;

itseohjautuvat kysymykset unelle, otsikkojen rinnasteisuus, unen vastaus

Otsikot voidaan laittaa rinnakkain, ja joskus otsikot ovat kaksiosaisia. Unelle annettu otsikko on yläotsikko ja illalla ennen nukahtamista itselle asetettu kysymys alaotsikko. Uni tarjoaa vastauksen kysymykseen. Toisinaan se näkyy otsikossa, mutta joskus otsikko näyttää ainoastaan kysymyksen. Kahden tason otsikoissa on ensin unen antama vastaus ja sen jälkeen unelle jo edellisellä iltana esitetty kysymys. Näin ollen järjestys on ikään kuin käänteinen tai nurinkurinen. Tämä kuitenkin osoittaa unen otsikon ensisijaisuuden itseohjautuvaan kysymykseen nähden.

Usein kyseessä on eräänlainen valintatilanne tai ongelma. Tehdäkö näin vai noin? Itsetuntemuksen kannalta nämä otsikot ovat merkittäviä ja määrittävät identiteetin rakentumista. Tulkitulle minälle ja itsetuntemuksen kasvamiselle näillä otsikoilla on erityinen merkitys.

30.1.2005 Miten selviän töistäni?

4.1.2006 Samin lapsi – Kumpi paikka minun tulisi valita?

5.1.2007 Festareilla Mid ja Angel - Kannattaako jatkaa chikungia?

21.1.2007 Lompakoita löytyy – Mistä löydän lahjakortin?

15.1.2008 Kauai on liian nuori vielä

25.1.2009 Lukupiiri nakkioskilla: Spinoza ei ole se ratkaisu

Otsikot saattavat olla unipäiväkirjan merkinnöissä rinnakkaisia, jolloin toinen on tarkoitettu tietoiselle mielelle kysymyksenä ja toinen on suoraan unelle annettu otsikko. Monissa edellä mainituissa unissa esiintyy kaksi otsikkoa. Ensimmäinen kuvaa unta ja unen antamaa vastausta (ks. 4.1.2006 Samin lapsi). Jälkimmäinen otsikko on unennäkijän itselleen illalla asettama itseohjautuva kysymys (vrt. 4.1.2006 Kumpi paikka minun tulisi valita?).

#### 4) Otsikoimattomuus;

unelle ei ole annettu otsikkoa, unesta ei ole muodostunut yksiselitteistä sanaa tai lausetta, joka olisi parhaiten kuvannut unta

Otsikoimattomuuteen voi olla kirjoittamisessa monia syitä tai perusteita. Muistamisen kannalta on ollut tärkeämpää lähteä heti kirjoittamaan unta sen sijaan, että miettisi unelle sopivaa otsikkoa. Tarinan otsikointi on kirjoittamistilanteessa ollut toissijaista. Seuraavassa esimerkissä unelle ei ole annettu otsikkoa.

11.1.2005

Vilja karkaa, menee naapurin maalaistaloon. Siellä se mouruaa sisällä ja Samuli hakee sen pois. Kannan Viljaa ja heilutan isännälle. Kannan sylissäni ulos talosta. Isäntä ja emäntä ovat ystävällisiä. Isäntä on vanha ja harmaa. (Mukava kohtaus - -)

Otsikko on tulkintani mukaan väline unen tunnelman, ydinsanomien ja viestin kuvaamiseen, mutta ei itsetarkoitus. Kiinnostavaa on, että en ole jälkikäteen muuttanut unipäiväkirjan otsikoita toisin kuin esimerkiksi novelleissa tai novellikokoelmissa. Otsikko ohjaa unen kirjaamista, koska olen antanut sen unelle ja kirjoittanut ensimmäiseksi. Unikirjaaminen lähtee ja käynnistyy



otsikosta, jolloin ensimmäinen kirjattu ja muistiin merkitty kohta on yleensä jollakin tavalla otsikkoon liittyvä. Jos olen pitänyt tiettyä tilannetta tai kohtausta merkittävänä unessa, on se usein päätynyt myös otsikkoon.

7.1.2006 Työhuoneen siivous

Olen töissä. Etsin mapeista listaa niistä työtehtävistä, joita olen tehnyt. Yritän etsiä listaa Varpulle ja Soilelle. Paljon värikkäitä mappeja, punaisia. Olen jättänyt henk. koht. tietoja mappeihin. Uusi mappi, jota en ole muistanut. Sieltä löytyy paperi. Vien sen Varpulle.

Jos unelle ei ole annettu otsikkoa, on eteneminen erilaista ja ehkä hieman poukkoilevampaa. Kohtaukset ja muutokset tapahtuvat yhtäkkiä eikä otsikoimattomuus helpota lukijaa. Unen ydinasia ei samalla tavoin aukene, koska otsikko puuttuu.

2.1.2005

Minulle neuvotaan reitti lentokentälle. Kirje. Rantaverkolla suojatut käytävät kaupungin ja teiden yläpuolella johtaa lentokentälle. 1/2 h aikaa ehtiä oiko-reittiä. Vaalea nainen, ystävä, neuvoo tien. Meitä on kolme naista. Tavataan lentokentällä. Mies puhuu ja neuvoo. Loukkaantunut, koska hänen asian tunte-mukseensa ei ole luotettu. Eläinlääkäri? Uskonto. Ylitän tien. Nuori poika. Pyykkitupa. Hiljainen kaupunki. Etsiminen. Yksinäisyys. Istutaan lentokentällä vastapäätä eläinlääkärimestä. Me kolme naista.

Toisaalta joihinkin otsikoimattomiin uniin voisi jälkikäteen kirjoittaa helposti unta kuvaavan otsikon. Tällaiset unet muodostavat eheän tarinan tai kertomuksen jo alusta alkaen. Vaikka tarina ei palaudu otsikkoon tai otsikko ei ole ratkaisemassa unta, ulkopuolinen tai mahdollinen lukija voisi kaivata unelle otsikkoa. En ole kuitenkaan kirjoittanut unia päiväkirjan lukijaa varten. Otsikoimattomuus on ollut kirjoittajana minulle siinä hetkessä tietoinen ja ainoa valinta.

5.1.2010

Ollaan sisustamassa äidin kanssa museota. Samalla se on museo ja toisaalta paljon parempikuntoinen suuri hirsirakennus, monikerroksinen, jossa suorat lattiat. Äiti on saanut sen perinnöksi, mutta sijaitsee Reiman mailla. Siellä on vähän huonekaluja, mikä on hyvä asia, että on tilaa. Haaveilen jopa, miten sen voisi siirtää omalle tontille pois Reiman alueilta ja talolta, ja tehdä siitä ihan pysyvä asunto, oma. Ja sisustaa se viimeisen päälle. - -

Vertailun vuoksi otan esimerkin unen samankaltaisesta sisällöstä, mutta muodon erilaisuudesta. Otsikko tai otsikoimattomuus vaikuttaa olennaisella tavalla unipäiväkirjan merkinnän tulkintaan. Unien 14.1.2007 ja 3.1.2010 aihepiiri sekä teemat liittyvät läheisesti toisiinsa, joten merkintöjä on helppo vertailla. Valve-elämässä on esiintynyt eri ajanjaksoina vastaava tilanne tai

ongelma, johon uni yrittää osoittaa ratkaisua. Toistuvien aiheiden esiintyminen unissa kertoo Sarralan (2003, 428) mukaan kirjoittajan mieltä painavista asioista.

Erityisesti kannattaa kiinnittää huomiota jatkuvasti toistuviin aiheisiin, ihmisiin, tapahtumiin ja väreihin, jotka voivat parhaiten kertoa uneksijan mieltä painavista asioista. Tällöin luultavasti huomaa, että omat unikuvat ovat merkkejä varsin tavallisista ja yleisistä ongelmista, jännityksistä ja ristiriidoista, jotka ovat myös selvitettävissä, kun niitä tutkii rehellisin ja avoimin mielin. (Sarrala 2003, 428.)

Kaksi seuraavaa uniesimerkkiäni käsittelevät esteradan suorittamista. Ensimmäisessä unessa 14.1.2007 on otsikko, mutta jälkimmäisessä 3.1.2010 ei ole otsikkoa. Kun olen lukenut myöhemmin omia unipäiväkirjojani, otsikko on helpottanut tekstiin sisälle pääsemistä ja unen ydinsisällön tavoittamista. Se on ikään kuin tarinalle annettu lukukoodi eli periteksti (vrt. Genette 1978). Toisaalta otsikoimattomuus antaa enemmän tilaa tulkinnalle ja vapaalle kirjoittamiselle. En ole kirjoittanut unia ulkopuoliselle lukijalle vaan itselleni.

#### 14.1.2007 Esteiden hyppäämistä

Olen valmistautumassa estekokeeseen. Tiedän, että ne on estehyppykilpailut, johon minun tulee osallistua. Ovat varmaan noin metrin korkuisia esteitä. Mietin hyppäämistä, koska en tiedä, kun en ole pitkään aikaan harjoitellut, että miten menee. Jännittää. Pitäisi käydä jossain estetunneilla niin kuin Marina harjoittelemassa, kun siitä on niin hirveän pitkä aika, kun olen hypännyt esterataa. Mietin kenet hevosen saan, sillä on suuri merkitys. --

#### 3.1.2010

Yritän mielessäni harjoitella sitä ahkerasti eli nopeasti käydä lävitse sen radan, että miten se tulisi ratsastaa, mutta en oikein pysty siihen tai on häiriötekijöitä, mutta jotakuinkin pystyn siihen. Yritän miettiä, että missä askellajissa se kannattaisi ratsastaa, koska on aikakilpailu. Että ehkä kannattaisi mennä ravissa ja ottaa sitten laukkaa välillä. Ne kaarteet ja kiemurat on aika jyrkkiä, että niissä tulee varmasti vähän haastetta.--

Uskoisin, että tällaiset otsikoiden mukaiset tyypittelyt saattavat olla yleisimpiäkin unipäiväkirjoissa. Koska minulla ei ole oman unipäiväkirjani lisäksi muita ulkopuolisia aineistoja, lähestyn asiaa Konkan (1993) unipäiväkirjoja käsittelevän teoksen avulla. Tarkastellessani kyseisen kirjailijan unipäiväkirjamerkintöjä havaitsin, että vastaavat tyypittelyt, lukuun ottamatta otsikoimattomuutta, esiintyvät otsikoissa. Esimerkiksi 1) ydinsanaa tai -asiaa kuvasivat otsikot Teloittajat, Jouluaaton apuraha, Medusa, Puhuva kala, Kultainen kruunu. 2) ydintapahtumaa tai -tilannetta kuvasivat Savihärkä alkaa elää, Avain putoaa avaruudesta, Myrkyllinen puraisu, Käärme pistää etusormeen. (Konkka 1993.)

Konkan (1993) unissa esiintyi myös erilaisia valintatilanteita, kysymyksiä ja vastauksia. Yhdenkään unen otsikossa ei kuitenkaan käytetty kysymystä.

Kirjailija ei myöskään kerro, että hän esittäisi itseohjautuvia kysymyksiä unille ennen nukahtamista. Sitä vastoin 3) vastaus tai ratkaisu esiintyy seuraavissa otsikoissa Kaksi tietä – toinen vie rotkoon, toinen kaupunkiin, Tuttu tie muuttuu oudoksi, Saarikoski jää vaunusta liian aikaisin. Suurin osa kirjailijan unipäiväkirjan otsikoista on kohtauksia. Näitä ovat muun muassa Hapertuva käsikirjoitus, Kädettömiä naispatsaita, Arto Kytöhonka pianona, Lentävä mies ym. Otsikot ovat usein kaksiosaisia. Ne sisältävät kaksi elementtiä yhdistettynä tai metamorfoosin.

Mistä unipäiväkirjan otsikot "tulevat"? Miten ne liittyvät unen muistamiseen ja itselle kertomiseen? Minulle unen otsikot tulevat unen vahvimasta mielikuvasta, eräänlaisesta "näystä", joka tiivistää tunnelmaltaan tai kovaltaan voimakkaimman unikohtauksen. En ole halunnut tai pyrkinyt rakentamaan mahdollisimman ilmaisevaa tai kaunokirjallisesti kaunista otsikkoa vaan tiivistänyt yhden assosiaation, josta kiinni saatuani olen voinut aloittaa kirjoittamisen. Otsikon avulla olen voinut myös muistaa monia muitakin tärkeitä elementtejä unesta. Analyysini mukaan otsikolla on tärkeä merkitys unen muistamisen kannalta, koska se antaa eräänlaisen avainsanan, josta lähteä kirjoittamaan. Tämä tulee esille seuraavassa uniesimerkissä.

22.1.2006 Metsä

Näen unessa todella kauniin metsän. Aurinko siivilöi puiden oksien välistä kaunista valoa sinne. Vihreää. Yksi kohta metsää, jossa aurinko valaisee. Kaunis. Kaunis. Kaunis. Ihastuttava metsä. Vehmas ja vihreä. Säteilevä. --

Näin ollen unipäiväkirjan kirjoittamisessa otsikolla on eri merkitys kuin esimerkiksi novellissa. Unessa otsikko liittyy vahvimpaan ja tunnelmaltaan voimakkaimpaan kohtaukseen, jossa tiivistyy unen ydin, mutta muut unitarinan kohtaukset voivat olla otsikosta irrallisia. Novellissa otsikko kuvaa ikään kuin koko novellin sisältöä. Usein unipäiväkirjan otsikoihin liittyy vahvoja tunteita tai tunnelmia sekä myös tulkintoja.

17.1.2008 Eetu kuolleena ja pojan itsemurhayritys

29.1.2008 Lintu sisällä – poikanen – ihan minun päässäni kiinni – kamalaa!

Toisaalta otsikko voi ilmaista tehokkaasti ja lyhyesti unen keskeisimmän sisällön. Mielessäni on ollut jo kirjoittamisen alussa vahva kuva siitä, että minun tulee nostaa tärkein asia otsikkoon tai tiivistää siihen olennaisin unikohtaus. Novellissa olen joskus laittanut otsikon ensimmäiseksi, jos minulla on kirjoittaessani ollut jo alussa vahva käsitys koko novellin juonesta, henkilöistä ja tapahtumasta. Esimerkiksi pro gradu -tutkielmani taiteellisen osuuden *Kaikki maailman hevoset* niminovellin otsikko rakentuu yhden kohtauksen ja samalla koko tarinan kautta: tyttö hankkii ponin kirpputorilta, vie sen kotiinsa ja poni antaa muodon hänen sisäiselle maailmalleen. Samaa asiaa tarkastellaan eri puolilta. Unen otsikko on yksi kohtaus tai näky eikä

välttämättä kuvaa koko unta. Otsikko antaa avainsanan tai eräänlaisen avaimenreiän unen sisään.

12.1.2007 Musta kani, jolla pitkät hampaat

Lopuksi on sanottava, että unien otsikointi ei ole yksinomaan positiivista vaan siinä saattaa olla myös omat riskinsä tai vaaransa. Otsikko voi ohjata kirjoittamista tai unen tulkintaa vahvasti yhteen suuntaan. Tämä ilmaisee myös sitä, kuinka kerronta aina muokkaa uniaineistoa jollakin tavalla. Monia tärkeitä osa-alueita tai assosiaatioita voi jäädä puuttumaan. Esimerkiksi *Uni on kirje sinulle* -uniryhmässä unen kertoja ei alussa tuo esille ja kerro ryhmälle unelle antamaansa otsikkoa. Otsikko voi sisältää vahvan leiman, ohjata liiaksi tulkintaa tai suunnata vapaita assosiaatioita ainoastaan yhteen suuntaan. Näin ollen vaihtoehtoiset assosiaatiot saattavat jäädä esiintymättä. Unipäiväkirjan kirjoittamisessa otsikointi on usein tarpeellista ja hyödyllistä. Toisaalta on muistettava, että otsikko ei aina tee oikeutta unen moninaisuudelle.

### 5.3.2 Nimet, paikat ja numerot

Olen tutkinut ja analysoinut unipäiväkirjan merkinnöissä esiintyviä nimiä, paikkoja ja numeroita. Mitkä kohdat unitekstissä ovat viittauksia sellaiseen, josta ulkopuolinen ei tiedä? Mitkä nimet ja paikat eivät kerro mitään kenellekään muulle kuin kirjoittajalle? Mikä nimien, paikkojen ja numeroiden merkitys on unipäiväkirjan tarinallisuudessa? Analyysin mukaan jotkut nimet ja paikat eivät kerro mitään kenellekään muulle kuin kirjoittajalle. Tämä osoittaa sen, että unikertomus kertoo jotain vain kokijalle itselleen eikä sen narratiivisuudessa ole laajempaa yleisöä. Kaikki tämä kertoo siitä, kuinka uni on suuntautunut puhumaan vain näkijälleen. Tämä ikään kuin haastaa narratiivisuuden perinteisen käsityksen. Yleensä kerronnallisuus ajatellaan siten, että on yleisö, jolle tarina kerrotaan (Tammi 1992). Unipäiväkirjan unet kerrotaan sitä vastoin itselle eikä yleisölle. Kirjoittaessa unipäiväkirjaa kirjoittaja ja unennäkijä kertoo unet ainoastaan itselleen.

Kertovan fiktion on ajateltu rakentuvan useista toisilleen alisteisista tasoista, joille kaikille kuuluu omat lähettäjä- ja vastaanottaja-agenttinsa. Näitä ovat tekijä ja lukija sekä kertoja ja yleisö. Fiktioteksti edellyttää kertojan ja yleisön välillä tapahtuvaa kommunikaatiota. "Kertojaton" tai "yleisötön" kertomus on tämän mallin puitteissa käsitteellinen mahdottomuus. (Tammi 1992, 115-116.) Siitä huolimatta väitän, että vaikka unikertomus kertoo jotain vain kokijalle itselleen, on se siitä huolimatta kerronnallinen ja noudattaa narratiivisuuden lainalaisuuksia. Analyysissä olen erotellut vieraat ja tutut nimet toisistaan sekä tyypitellyt niitä kategorioihin. Voiko esimerkiksi seuraavasta lainauksesta ulkopuolinen lukija ymmärtää, kuka on Rosa tai Tuire? Onko se tarpeellista?

8.1.2005

Esiintymisiä, juhla (Tuire nahkahameessa), Rosa, kannan Rosan pois juhlasta, poika ovella.

Tästä esimerkistä ulkopuolinen lukija ei tiedä, kuka on Tuire tai Rosa. Nämä nimet ovat olleet minulle kirjoittajan itsestään selviä, mutta eivät lukijalle. Molemmat ovat naisen nimiä, mutta pelkästä nimestä ei voi päätellä, että esimerkiksi Rosa on kissa. Yhtä hyvin se voisi olla lapsi tai vauva. Tutuimpia nimiä en ole selittänyt unipäiväkirjaa kirjoittaessani enkä ole ottanut huomioon ulkopuolista lukijaa, koska en ole kirjoittanut unipäiväkirjaa fiktiona ulkopuoliselle lukijalle tai oletetulle yleisölle vaan itselleni (vrt. Tammi 1992, 10-12). Minulle itselleni on riittänyt se, että olen maininnut Rosan etunimeltä, koska tiedän itse kirjoittajana sekä lukijana, että Rosa on kissani eikä ole muuta Rosaa. Olisi tuntunut tarpeettomalta ja turhalta kertoa, että kannan Rosa-kissan pois juhlasta. Se olisi myös vieraannuttanut Rosaa tekstissä minusta. Samalla tavalla riittää, että mainitsen ystäväni Tuiren nahkahameessa vain etunimeltä. Kirjoittaessani en ole ajatellut lukijaa/yleisöä.

Unipäiväkirjan kirjoittajalle on tärkeää, että nimi selviää tai esiintyy oikein eikä sitä voida sotkea toiseen henkilöön. Mikäli olen tuntenut monia saman nimisiä henkilöitä tai henkilö on ollut kaukaisempi kuten esimerkiksi työkaveri, olen käyttänyt henkilöstä sekä etu- että sukunimeä tai pelkkää etunimeä. Nämä käytännöt saattavat vaihdella myös samassa tekstissä kuten seuraavasta esimerkistä tulee esille. Työkaverini Viola Hemarinen esiintyy unipäiväkirjassa sekä etu- ja sukunimellä että pelkällä etunimellä ja sukunimen alkukirjaimella. Amerikka ja Forumin lasikulma ovat sitä vastoin paikkoja, jotka moni tuntee, mutta unennäkijälle itselleen niillä on erityinen ja symbolinen merkitys.

2.1.2008 Viola Hemarinen antaa lahjan

On sellainen lentokone tai joku muu missä ollaan. On joku tilaisuus ja Viola H. menee, kun meillä on siinä vapaata, käymään tapaamassa sen ystävää. On niin kuin jossain Amerikassa tai siinä on lasiseiniä ja valtavia isoja rakennuksia ja niiden välissä kävellään. Se näkyy sieltä ylhäältä, mistä katson alas. Se on niin kuin Forumin lasikulma keskellä pihaa. Sitä ennen Viola Hemarinen ojentaa minulle sellaisen harmaassa lahjapaperissa, hopeanharmaassa, olevan lahjan. --

Nimillä myös säädellään etäisyyttä ja määritellään läheisyyden taso arkielämässä. Näin ollen on luontevaa, että samat asiat ja kielelliset säännöt toistuvat unipäiväkirjassa. Tarinallisuuden tarkoitus on mielestäni jäljitellä mahdollisimman autenttisesti unen luomaa todellisuutta, ja auttaa rakentamaan yhteys henkilöihin. Ystävät, lemmikit, puoliso, kaverit ja sukulaiset esiintyvät unipäiväkirjan tarinoissa pelkällä etunimellä. Nimet ovat samoja kuin arkielämän puhekielessä. En esimerkiksi käytä äidistäni etunimeä vaan sanon häntä äidiksi. Puolisostani käytän etunimeä enkä kutsu häntä aviomiehekseni tai miehekseni. Läheisistä työkavereista käytän etunimiä.

Seuraavassa uniesimerkissä 15.1.2006 tuntematon henkilö mainitaan pelkästään etunimeltä. Hevonen on "jonkun Ullan". Siitä huolimatta tutut henkilöt kuten Taina ja Taija esiintyvät samassa unessa etunimillä. Ulkopuolinen lukija ei tiedä etten tunne ketään Ullaa tai lyhenne P tarkoittaa minua.

15.1.2006 McDonaldsissa kaverit töissä, perunat pesualtaassa

--Olen tallilla. Minulle on varattu pieni, näppärä, hyvä kouluponi/hevonen, ratsastettavaksi, joka on oikeasti jonkun Ullan, mutta minä koeratsastan sitä. Olen vähän ihmeissäni, miksei Saara ratsasta, mutta tosi tyytyväinen, että saan ratsastaa. Hieno pieni hevonen. Chapsit. Asuvat matalassa puutalossa. Olen menossa ratsastamaan, kun Ulla ja toinen nainen tulevat ja kättelen niitä. Ovat menossa katsomaan, kun ratsastan sillä hevosella, kiiltosileäkarvaisella, pienellä hevosella. Taina selittää läksiäisistä. Kello tulee puoli neljä. Meillä on ollut ideana pitää Taijan kanssa kahdestaan minun läksiäiset, kalenterissa sanotaan T + P. Olen kuitenkin jo sanonut Tainalle, että minun täytyy lähteä ennen puoli neljää, koska on illalla meno. Sitten kuitenkin jään tallille enkä lähde, vaikka pitäisi.--

Missä ulkopuolinen lukija/yleisö on huomioitu? Unipäiväkirjan merkinnöissä nimiä myös selitetään. Olen analysoinut kohtia, joissa tämä tulee erityisellä tavalla esille. Analyysissa olen tarkastellut unipäiväkirjan merkintöjä, joissa nimiä on selitetty ja ulkopuolinen lukija tai tarinan yleisö on huomioitu.

2.1.2006 Possumunkki

Ollaan menossa autolla Apin eli äitipuolen valkoisille tehtaille. Reino, minä ym. Sinne on vietävä joku paperi. On vihreän puiston lähellä. AURINKO PAISTAA. Menee lehmuskuja ylös. Valkoinen laatikko, jossa lukee Api opasteena.--

Unessa Api oli äitipuoli. Oikeasti minulla ei ole äitipuolta enkä tunne ketään Apia, mutta nimestä tulee mieleen erilaisia assosiaatioita. Olen kirjoittanut unen näkemisen aikaan novellikokoelmaa *Apina Armollinen* (Peltomäki 2006). Lisäksi mieheni äidin eli anoppini etunimi muistuttaa Apia. Nimi ei yksiselitteisesti aukea vaan sillä voi olla monia merkityksiä. Api voisi viitata myös sanaan apua, apila tai Pia nimeen.

Unessa on kiinnostavaa, että Api nimenä on myös opasteena. Nimessä on jotain arvoituksellista ja osuvaa. Samaan aikaan se on lyhenne tai hellittelynimi, mutta myös eräänlaisessa laatikossa lukeva nimi. Onko se jotain, mikä pitää avata? Miksi Api esiintyy sekä äitipuolena, tehtaan omistajana, tienviittana ja valkoisessa laatikossa? Miten valkoinen väri liittyy nimeen Api? Unessa esiintyvät nimet ovat yhtä aikaa kiinnostavia, salaperäisiä ja yksinkertaisia. Uni on kerrottu kirjoittamalla itselle. Jos olisin kertonut unesta ryhmässä, uskon, että olisin saanut erilaisia näkökulmia ja ajatuksia.

Mitkä nimet unitarinassa ovat oikeita nimiä eli olemassa olevien ihmisten tai paikkojen nimiä? Mitkä ovat Apin tai seuraavan uniesimerkin Alev Nasirin tavoin "keksittyjä" nimiä?

2.1.2007 Puutarhuri

--Siellä on saunassa myös hieroja tai shiatsutyyppejä. Sillä on lappu ovessa ja valkoinen huoneen ovi. Ei taida olla siellä, mietin että voisi kysyä aikaa. Joku lyhyt nimi Alev Nasir tai kiinalainen nimi. Tulee ehkä mieleen YTHS shiatsuhieroja.--

Kirjoittaessani olen ehkä ajatellut, että tulen lukemaan unipäiväkirjoja myöhemmin, joten olen tavallaan julkisen yleisön sijaan kirjoittanut itselleni unen ja kuvitellut itseni yleisöksi. Se on korvannut julkisen yleisön. Esimerkiksi työkaverit ovat kaukaisempia tunnesuhteeltaan kuin läheiset ystävät, perheenjäsenet, sukulaiset ja vanhemmat. Työelämään liittyvät etäisemmät henkilöt tai työtoverit esiintyvät unissa usein sekä etu- että sukunimellä. Olisi lähes mahdotonta, että olisin kirjoittanut esimerkiksi Sauli Niinistöä unipäiväkirjassa pelkästään Saulina tai kollegastani Jorma Heimosesta pelkästään Jormana

4.1.2005 Vadelmapiiirakka

Jorma Heimonen lähettää naiselle kukkia, ruusun ym. Todella komea ja upea kukkakimppu. Punainen iso kukka keskellä. Nainen kiittää kukista ja lähettää Jormalle ruskeassa kirjekuoressa takaisin vaaleanpunaisen punaista vadelmapiiirakkaa.

Lemmikkieläimeni, kissat Vilja ja Rosa, ovat olleet minulle hyvin tärkeitä. Ne esiintyvät usein unipäiväkirjan merkinnöissä ja unitapahtumissa. Kissojen nimet kirjoitan aina etunimellä kuten selviää seuraavista esimerkeistä. Ehkä kissat ovatkin oman minäni tai kirjoittamalla tulkitun minäni eri puolia, jotka esitetään symbolien kautta.

10.1.2007 Rosa ui kirkkaassa vedessä

Juttelen Minervan kanssa puhelimesta. Kyselen kuulumisia ja jutellaan kaikenlaista. Kävelen kirkkaan järven/meren rannalla. Ehkä on meri, koska siinä on isoja kallion lohkareita pohjassa, kiiltäväpintaisia kallioita. Rosa on minun kanssani. Se ui siellä pohjassa veden pinnan alla. Ihmettelen, miten se pystyy olemaan hengittämättä ja uida vaan. Näyttää hassulta, kun se potkii siellä pohjassa pitkillä jaloilla ja näkyy ihan selvästi, koska se on niin kirkasvetinen järvi. --

13.1.2007 Vanhan ajan vuoristorata kansallismuseossa

--Minulla on Vilja taluttimessa. Se on maassa hihnassa. Säikähdän, kun koira tulee reippaana puiston halki. Samulikin kysyy kai vieressä, että aikooko syödä Viljan. Että pisteleekö sen poskeensa. Kaappaan Viljan syliin. Sitten kun koira huomaa sen ja omistajakin sanoo, että tahtoo leikkiä, uskallan laskea takaisin maahan. Ei se koira teekään sille mitään, on ystävällinen ja häntä heiluu. Ei syö Viljaa. --

Mitä nimet, lauseet ja paikat merkitsevät? Seuraavassa esimerkissä tulevat esille henkilöt ja asuinpaikka. Laila, Reima ja Samuli ovat todellisia henkilöitä.

Helsingin Katajanokalla sijaitseva Vyökatu kertoo minulle tutusta paikasta. Se ei tarvitse ikään kuin muita selityksiä. Onko tämä unen hämäystä ja symbolista piilottelua? Vyökatu on kadun nimi, mutta sillä voi olla myös muita merkityksiä. Ne voisivat liittyä vyöhön, vyöttämiseen, yöhön tai sitomiseen. Vyökadulla sijaitsee myös Katajanokan vankila. Usein nimet eivät ole pelkästään sitä, miltä ne ensin näyttävät tai vaikuttavat. Uni on aina viisas. Se yrittää sanoa jotain muuta tai enemmän.

8.1.2005

--Laila ja Reima, tumma poika, suutelee minua, Samuli vieressä, minulla reikäsuukkahousut, valkoiset jalassa, antaa pieniä suukkoja Vyökadun pihassa.--

Nimiä ja sanoja esiintyy unipäiväkirjoissa sekä suomeksi että englanniksi. Kiinnostavaa on analysoida, miksi toiset nimet ovat suomeksi ja toiset englanniksi? Olisiko mahdollista, että englannin kielisiä sanoja tarvitaan, jotta nimen eräänlainen kaksoismerkitys tai salaisuus tulisi kuvattua paremmin? Seuraavassa unessa englannin kielinen nimi violent on bändin nimi. Se tarkoittaa suomeksi väkivaltaa. Nimi on heijastettu seinälle isoilla kirjaimilla. Se on samalla eräänlainen logo tai tunnus. Violent esiintyy unessa sekä pienillä että isoilla kirjaimilla. Unen maailma käsittelee myös väkivallan uhkaa ja kärsimystä asunnottomien päivämajassa. Tytön jalassa lukee yö pienillä kirjaimilla. Toisessa jalassa lukee 5 e. Uskoisin sen unessa merkitsevän prostituutiota ja itsensä myymistä. Yö maksaa viisi euroa.

2.1.2006 Possumunkki

- - Käännyin takaisin enkä uskalla mennä sisälle. Nousen portaita ylös. Vastaaan tulee tummasaparopäinen tyttö, jolla toisessa jalassa lukee 5 e ja toisessa paljaassa jalassa lukee yö. Olen nähnyt tytön aikaisemminkin näissä piireissä. On kuitenkin freesinnäköinen ja nuori, ei mikään laiha ja laittamaton narkkari. Mietin, mitä kirjoitukset jaloissa tarkoittaa kunnes tajuan, että myy itseään rahasta. Lyhyt skottihame punamustaruutuinen ja maiharit ja paljaat reidet. Nousen ylös portaita ja tyttö laskeutuu alas portaita. Jatkan kävelemistä kaupungilla. Menen konserttipaikalle, halliin, jossa aloittaa bändi. Iso keikka tulossa. Menen katsomaan, mikä. Se on violent, joka heijastettu seinälle VIOLENT kirjaimin. Vähän kuin Narnia-sadut elokuvissa. - -

Esimerkkiunessa esiintyy numero 5, jonka ilmimerkitys on prostituoidun eli tytön hinta. Toisaalta myös öiseen aikaan kioskeissa myytävät tuotteet maksavat yleensä viisi euroa. Mutta voisiko numerolla olla vielä muita merkityksiä? Miten numerot tulevat esille unipäiväkirjoissa? Miksi niitä ei ole kirjoitettu auki? Jungin (1995) mukaan numerot edustavat kollektiivisen piilotajunnan arkkityyppisiä voimia. Freudille (2005) numerot ovat viittauksia asioihin, joita ei voi esittää muulla tavoin. Niillä on keskeinen rooli maailman symbolisissa, mytologissa ja okkultisissa perinteissä. Useissa eri kulttuureissa pidetään kolmesta ja seitsemää jumalallisina numeroina. Unissa ne nähdään jumalten ilmestyksenä. Numero viisi viittaa Fontanan (1997, 142) mukaan



viisikantaan eli viisisakaraiseen tähteen, joka edustaa ihmisyyttä sekä maan ja taivaan välillä vallitsevaa yhteyttä. Viisikannan jalat ovat maassa, kädet kurottautuvat kohti horisonttia ja pää on taivaassa. Jos unen tyttö myy itseään viidellä eurolla, menettääkö hän samalla yhteyden ihmisyyteensä sekä olemukseensa maan ja taivaan välillä, joka hänen tulisi sitä vastoin löytää? Hän kulkee portaissa maan ja taivaan välillä. Unessa on kaksi tyttöä. Toinen nousee portaita ja toinen laskeutuu portaita. Naiset ovat kahden maailman välissä.

Unipäiväkirjojen analyysissa voidaan keskittyä lukuihin ja etsiä niiden merkitystä unennäkijälle (Fontana 1997, 142). Numerot eivät aina ilmene sellaisinaan, vaikka sekään ei ole epätavallista. Unennäkijä saattaa muistaa, että esineet tai henkilöt esiintyvät jonkin määrätyn numeerisen kaavan mukaan tai joku toiminta toistui tietyn määrän kertoja. Unipäiväkirjassani numerot esiintyvät lähes aina numeroina eikä auki kirjoitettuna. Olen kysynyt asiasta myös muilta unipäiväkirjaa kirjoittavilta henkilöiltä. He ovat kertoneet kirjoittavansa numerot numeroilla eikä kirjaimilla. Uskon, että tämä liittyy unipäiväkirjan autenttisuuden vaatimukseen. Kirjoittaja haluaa heijastaa unimaailman todellisuuden mahdollisimman oikeana ja alkuperäisenä. Jos tytön jalassa lukee 5 e, on se tärkeää kuvata numerolla ja lyhenteellä, koska sillä voi olla merkitys. Viisi euroa kirjoitettuna antaisi toisenlaisen kuvan ja vääristäisi unikuvan todellisuuden.

Tässä yhteydessä tulee esille oivallisella tavalla unipäiväkirjan kirjoittamisen vaikeus. Kirjoittajan suurin haaste on pyrkiä jäljentämään kielen ja tekstin avulla unta, joka ei alistu tai pelkisty tekstiin tai kieleen. Voidaan sanoa, että kaikkein vaikeinta unipäiväkirjan kirjoittamisessa on se, että unta ei voi kuvata kielen avulla. Siksi on hyväksyttävä, että unesta kertominen muuttaa aina autenttista unimateriaalia. Miten unta voi jäljitellä ja miten unesta voi edes kirjoittaa? Kirjoittaja tietää ja hänen on pakko hyväksyä se, että unta ei pysty täydellisesti kuvaamaan tai jäljentämään kirjoittamalla. Myös muistin rajallisuus tekee asian hankalaksi häivyttämällä näkyjä ja muistoja unesta koko ajan kauemmaksi. Esimerkiksi numeroiden ja lyhenteiden käyttäminen on tarkoituksenmukaista, koska ne voi kirjoittaa nopeasti. Unesta kirjoittaminen on kilpailua ajan kanssa ja aikaa vastaan.

### 5.3.3 Suorat repliikit ja asiat

Unipäiväkirjan teksteissä esiintyy rinnakkain suoria repliikkejä ja asioita. Joskus lause on kirjoitettu sanasta sanaan valmiina repliikkinä, ja toisella kertaa kerrotaan vain asia. Kiinnostavaa on kysyä, muistetaanko ja kirjoitetaanko sanat suorana lainauksena vai pelkkä asia, josta toinen ihminen puhuu. Mikä on näiden ero ja miten se tulee esille? Millainen on kerronnan kohde: yleisö/kuulija?

### 2.1.2006 Possumunkki

- - On sunnuntai. Sisällä kuljetaan kahvilan ohitse. Mennään kahvilaan. Herkullisia possumunkkeja. 6.90 euroa. Äiti on jonossa minun vieressä. Ei halua, että ostan possumunkin. Minä haluan ostaa, vaikka ovat aika kalliita. Liitutaululle hinta kirjoitettu. Hilopossumunkki, ohut, joka tarjoillaan valkoisessa paperikääreessä. Kohta on ruoka, mutta ostan silti, koska on niin herkullisen näköinen. - -

Edellisessä esimerkissä asia ilmaistaan kertojan kautta. Äiti ei halua, että henkilö ostaa possumunkin. Yleisö/kuulija on suppeampi kuin seuraavassa esimerkissä, jossa käytetään suoraa lainausta.

### 2.1.2007 Puutarhuri

Kampaajalla. Mitä laitetaan? Kun sinulla on noin tumma edestä kasvanut ja takaa vaalea, niin kumpi olisi parempi. Vaalea polkkahiuksinen vähän vanhempi nainen kysyy. En oikein tiedä millainen kampaamo on. En ole päässyt niihin trendikampaamoihin niin äkkiä, että olen joutunut menemään vaan johonkin.. - -

Näissä esimerkeissä suorat lainaukset ja asiat tulevat esille eri tavalla. Tämä on unipäiväkirjalle tyypillistä. Kerronnan muodot, rakenteet ja diskurssit vaihtelevat. Useimmiten unitarinoissa kuitenkin käytetään suoraa lainausta. Tämä tosin riippuu kirjoittajan kokemuksesta ja taidosta. Jos kirjoittaja käyttäisi esimerkiksi dialogia, se asettaisi unikirjoittamiselle toisenlaisia tai uusia haasteita. Olen itse käyttänyt pääasiassa suoraa lainausta tai ilmaissut asian minä-kertojan äänellä. Seuraavassa esimerkissä kerronnan kohde on laajempi yleisö.

### 4.1.2006 Samin lapsi – Kumpi paikka minun tulisi valita?

Tuulia (Hulananen) on saanut lapsen. Se on syntynyt viime kesänä siis 1 ½ vuotta sitten. Tuulian mukaan se on parin viikon seurustelun tulos. Kysyn Samilta ja Sami vastaa tekstiviestinä, että se on hänen lapsensa. Jutellaan Tuulian kanssa puhelimesta. Kysyy, onko minulla ylioppilaslehteä? Sanon, että olen siivoillut, katsellut Rikun laatikkoa, paperinarukoria. Selaan lehtipinoa samalla kun juttelen Tuulian kanssa. Tuulia naurahtaa Rikusta eli tiedän, että tietää. En enää löydä ylioppilaslehtileikkeitä. Tuulia ei varsinaisesti kommentoi, kun kerron, että se on Samin lapsi tai Sami on itse sanonut niin. Kertoo Kuuban matkasta, jonka tekivät kesällä. Kysyn paljonko oli porukkaa? Sanoo, että ihan pieni ryhmä.- -

Koska unipäiväkirjassa käytetään vapaamuotoista, tajunnanvirtatyypistä kirjoittamistyyliä, dialogi on unikirjoittamisen prosessille vierasta. Kirjoittajalla ei ole ikään kuin tarvetta kirjoittaa dialogia, koska muuta narratiivista yleisöä ei ole. Se edellyttäisi unen muistamisen kannalta epäolennaista kirjoitustyötä. Tähän ei kuitenkaan ole olemassa yksiselitteistä vastausta. En itse käytä dialogia unipäiväkirjoissa tai novelleissa. Voisi olla kiinnostavaa kokeilla, miten unen kerronta muuttuisi, jos yrittäisi kirjoittaa unen kohtaukset repliikkeinä tai näytelmänä. Voisiko dialogi tarjota uusia näkökulmia unen tarinalle?

### 5.3.4 Symbolit, metaforat ja metonymiat

Symbolit, metaforat ja metonymiat esiintyvät unissa usein kerronnan tiivistyminä ja tihentyminä. Freudilaisessa syvyytensä psykologiassa symbolin ajatellaan koostuvan osittain tiedostamattomasta ja tietoisuudesta torjutusta aineistosta (Freud 2005). Näin ollen se on rajapinnalla paljastamassa ja luomassa yhteyttä ihmisen eri puolien välille. Kirjoittamisen näkökulmasta symbolit lähestyvät lyyristä ilmaisua ja tiivistävät ydinsanomaa. Jungin (1995) näkemyksen mukaan symboli on neutraali ilmentymä tiedostamattomasta tietoisuuteen. Se on osa mieltä ja kuvaa, joka kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. Symboli on silta, jota kautta tiedostamattoman energia voi tulla tietoisuuteen käyttöön. Tämä edellyttää kuitenkin symbolin sisäistämistä ja ymmärtämistä.

Unikertomuksissa symboleihin ja metaforiin tiivistyy paljon tunnetta. Ne liittyvät olennaisella tavalla siihen kertomukseen, jota avataan kirjoittamalla. Unipäiväkirjoista olen etsinyt kerronnan tiivistymiin liittyviä kohtia. Miten symboli kiteyttää koko tarinan? Missä on merkittäviä symboleja ja metaforia? Seuraavassa esimerkissä 2.1.2006 kynänteroitusrepaleet pyörivät suihkun lattialla. Tässä metaforisessa kuvassa käydään suihkussa, mutta veden sijaan viemäriin valuukin kynänteroitusrepaleita. Kuva tuntuu vaikuttavalta, vaikka sen merkitys jääkin arvoitukseksi.

2.1.2006 Vadelmapiiirakka

- - Sauna tai kylpyhuone. Yritän huuhtoa suihkulla kynänteroitusrepaleita viemäriin. Pyörivät lattialla.

Symbolit liittyvät olennaisella tavalla unikertomukseen ja huipentavat sitä. Analyysini mukaan jotkut symbolit toistuvat unissa useampaan kertaan. Onko niillä erityinen merkitys? Miten symboleja kuvataan kielellisesti unissa? Esimerkiksi kotka esiintyy ja toistuu symbolina monta kertaa unipäiväkirjassa. Se on merkittävä, mutta arvoituksellinen symboli. Kiinnostavaa on, että samaa symbolia eli kotkaa kuvataan kielellisesti eri unissa eri tavalla. Se ikään kuin muuttaa muotoaan. Ensimmäisessä esimerkissä 2.1.2006 kotka on ruman näköinen ja tiukkakynsinen. Minä harkitsen metsästäväni kotkaa, joka metsästäää pikkulintua. Kuka metsästäää minua? Vielä kotkaakin suurempi vapaus heijastuu symbolisesti kurkiauraan tai isoihin lintuihin. Niitä ei nimetä kirjoittamalla. Jotain jää ilmaan, selittämättä.

2.1.2006 Possumunkki

- - Tampere. Puisto, missä lentää puissa kotka. Minulla on pieni ase ja mietin ampuisinko kotkan lahjaksi. Sitten ajattelen, että ehkä en kuitenkaan. Lentää puissa ja pyydystää pikkulintua. Ruman näköinen, pieni harmaa, tiukkakynsinen. Rämpeltää ja repii pikkulintua. Ylhäällä lentää isompi kurkiaura tai isoja lintuja. Niitä en ainakaan pyydystä.- -

Toisessa esimerkissä 12.1.2010 kallioisilla vuorilla lentelee upea ja vaikuttava lintu. Symbolin toistuminen unissa antaa sille olennaisen merkityksen. Kotka on kerronnan tiivistymä ja tihentymä. Eräällä tavalla sen voidaan sanoa symboloivan molemmissa unikertomuksissa vapautta, vaikka se myös symboloi tuhoamista tai metsästäjää.

12.1.2010 Kotka lentää vuorilla

- - Olen Samulin kanssa matkalla ulkomailla, ajetaan taksilla kukkuloille, ollaan kävelty sinne, mutta pitää varoa ettei tule pimeä ennen kuin ollaan pois sieltä. Kirkko. Siinä on ovet auki ja väkeä sisällä. On messu menossa. Vanha kivikirkko. Kynttilöitä palaa sisässä. Vas. puolella tietä. Oikealla puolella on kukkulat, kallioiset vuoret. Siellä lentelee upea kotka. Valtavan suuri lintu, sellainen kuin oli Azoreilla. Se tulee ihan lähelle. Vaikuttava, hieno lintu. Toinen lentää alempana. - -

Unien metaforassa kahta toisiinsa liittyvää sanaa verrataan toisiinsa, vaikka yhteyttä ei selitetä. Ne rinnastuvat ja löytävät toisissaan enemmän merkitystä. Kieli ei ole yksiselitteistä eikä metaforia voi aina analysoida. Ne piiloutuvat usein unen vyöryvän kielellisen virran alle ja hukkuvat symbolien joukkoon. Yhteys rinnastettavien asioiden tai olioiden välillä on ennakoimaton. Seuraavassa esimerkissä hirviöpaholaisen naamariin pukeutunut poika saattaa olla kuoleman tai ahdistavan salaisuuden metafora. Opettaja voisi olla enkelin tai vapahtajan/vapauttajan metafora. Otsikko kuvastaisi tämän tason yhteyksiä.

20.1.2006 Opettaja tulee luokkaan - Paholainen ja enkeli

Luokan ulkopuolella on mustaan hirviöpaholaisen naamariin pukeutunut poika, joka pelottelee toisia karjumalla ja irvistelemällä. Musta hupullinen naama, johon on piirretty kuvioita maalilla, punaisella ja keltaisella. Opettaja tulee luokkaan, joka on kanahäkkiverkosta tehty. Miesopettajalla on keskiruskea muodikkaasti leikattu tukka, farkut, harmaa pusero. Ajattelen, että miten saa lapset kuriin, kun ovat jo aloittaneet ennen tuntia. Luokassa ei ole kuin opettaja vasta.--

Myös kanahäkkiverkosta tehty luokka kertoo metaforisesti jotain hyvin alitajuista. Se saattaa olla alitajunnan tai tiedostamattoman tila, joka ilmenee luokkana, kellarina tai suljettuna huoneena. Tämä metafora toistuu myös unissa. Pullea ankkalelu, kanaverkosta tehty koppi ja valuva rinne ovat merkittäviä kielikuvia unen narraatiossa. Ne esiintyvät uudestaan seuraavassa unessa.

30.1.2005 Miten selviän töistäni?

Joki, virta, johon laitetaan verkot. Lohikäärme, meripeto joessa, yrittää hyökätä. Sille syötetään ja heitetään "täkyjä" rinteeltä. Minä heitän valuvassa rinteessä istuen. Pitää heittää ettei se pääse ylös joesta. Se on verkoissa kiinni. Mummolan eteinen.

Vien Viljan kellariin. Ripustan kellarikopin kanaverkkoon lelun, jota yrittää tavoitella ja hyppiä peittojen päällä. Narua kiedottuna kopin kattoon. Pulella ankkalelu menee narua pitkin. Vilja ei halua olla suljettuna koppiin.--

Tässä unessa täkyjen heittäminen ja lelun tarjoaminen kissalle rinnastuvat. Mahdollisesti ne kertovat samasta asiasta. Lohikäärme on verkoissa kiinni ja lelu on kanaverkossa kiinni. Metaforat avautuvat unennäkijälle uudestaan ja uudestaan, vaikka kohtaukset kerronnassa vaihtuvat. Ympäristö muuttuu, mutta sisältö ei muutu. Miten selviän töistäni? Tämä otsikko on illalla esitetty itseohjautuva kysymys unelle. Vastaus näyttäytyy unessa täkyjen heittelynä ja ankkalelun ripustamisena leikkikaluksi. Suljettu koppi, vankeus ja verkkoon joutuminen edustavat symbolisesti työpaikkaa tai tunnetilaa töissä.

Metonymiassa merkityksen siirto tapahtuu tuttuuden ja asiayhteyden perusteella. Silloin kokonaisuuden osa vie huomion. Missä ja miten unissa esiintyy erityisen ilmaisevia yksityiskohtia? Mitä nämä yksityiskohdat kertovat samalla jostain laajemmasta? Unessa ovi saattaa hajota käsiin, jolloin siitä irtoaa maalia, paloja ja laastia. Kokonaisuuden osa vie huomion pääasialta.

16.1.2005 Sininen ovi

Ovi, joka hajosi käsiin. Irtoi paloja ja laastia, puunpalasia säpäleinä. Maali lohkeili ja irtosi. Piti kuljettaa sitä autolla. Samulin kanssa autolla kuljetetaan. --

Oven hajoamisen metonymiset yksityiskohdat, säpäleet ja maalin lohkeilu, kertovat hajoamisesta. Ne ovat julkisivun tai naamion lohkeilua. Säpäleiden metonymia rinnastuu hajottamiseen tai jonkun menemiseen säpäleiksi. Tässäkin unessa kirjoittaminen aloitetaan kuvaamalla visuaalista tapahtumaa, joka ikään kuin muuttuu kärsimykseksi. Samalla kerronnan muoto muuttuu. Kirjoittaminen alkaa suuntautua kokonaisuudesta yhä pienempiin yksityiskohtiin, jotka tulevat koko ajan vaikuttavimmiksi ja merkittävimmiksi tarinan edetessä.

Yksityiskohdat ilmentävät ja lisäävät kokonaisuuteen puuttuvia paloja. Ne eivät ensi tuntumalta tunnu sopivan varsinaiseen tarinaan. Siitä kuitenkin unen logiikassa ja kielessä on kysymys. Uni esittää yksityiskohdat painokkaasti ja merkittävinä, jotta ne saisivat ansaitsemansa huomion. Seuraava uni 29.1.2005 on kirjoitettu imperfektissä, mikä on harvinaista. Lähes kaikki unipäiväkirjani merkinnät on kirjoitettu preesensissä. Myös uniryhmässä unista suullisesti kerrottaessa kertoja puhuu aina preesensissä eli unesta puhutaan ikään kuin se tapahtuisi parhaillaan ja oltaisiin unessa. Imperfektin käyttö tuo etäisyyttä uneen ja luo muistelemisen tuntua.

29.1.2005 Kissalapsi villapeittoon käärittynä

Menin synnyttämään huoneeseen. Meillä oli vuoronumerot ja vuorollaan jokainen tyttö meni huoneeseen. Siellä ei ollut henkilökuntaa. Synnytin kauniin

pienen tyttövauvan, joka oli villaviltin sisässä. Ruskea viltti. Sillä oli selässä kasvain, ikään kuin toinen sikiö, jolla oli jalat ja pienet kädet. Menin koputtamaan ovelle, jonka takana oli henkilökuntaa. Lääkäri valkoisessa takissa. Halusin kysyä, koska lasta pitää imettää. Nauroivat. Lääkäri näytti yllätetyltä. Salissa tyttö leikkasi kasvaimen irti. Sanoi, ettei jää jälkeä. Vauva muuttui Rosaksi. Oli villaviltin sisässä. Lähdin kotiin ja kannoin kissalasta ratikassa villapeiton sisässä. Soitin äidille. Halusin mennä kotiin näyttämään vauvaa.--

Tässä unessa kauniilla tyttövauvalla on kasvain selässä, ikään kuin toinen sikiö. Se on synnytyksen metonymia. Unessa tapahtuu vielä myös metamorfoosi, joka on unille tyypillistä. Vauva muuttuu Rosa-kissaksi. Toisinaan kissa muuttuu jänikseksi tai kaniksi kuten unikertomuksesta ilmenee. Unissa aina joksikin toiseksi muuttuva on kissoistani Rosa eikä koskaan Vilja. Mikä merkitys tällä on? Olen käyttänyt selitystä ulkopuoliselle lukijalle tai yleisölle kirjoittamalla Rosa-kani. Olen ottanut korostanut kerronnassa metamorfoosia, joka on herättänyt ihmetystä. Olen halunnut selittää ulkopuoliselle yleisölle, vaikka sitä ei kerrontaan ole implisiittisesti kuulunut.

Seuraava unitarina 19.1.2006 sisältää symbolisesti ja metaforisesti monia elementtejä. Niiden arvoitusta on kiinnostavaa tarkastella. Mustunut ja samentunut akvaario, jossa kalat kuolevat, voisi olla ystävyuden symboli tai metafora. Koska ystävyyttä ei ole jaksettu hoitaa, se kuolee. Huono omatunto viittaisi siihen, että henkilö ei ole tyytyväinen asiantilaan vaan hakee muutosta, joka ilmenee kissan metamorfoosin kautta. Pimeä sauna ja samentunut akvaario ovat toisilleen rinnasteisia. Molemmat ovat saman asian metaforia tai symboleita, jotka liittyvät unitarinan henkilöiden välisiin suhteisiin. Sitä vastoin terraario on hyvin hoidettu. Se antaa mahdollisuuden muutokseen.

19.1.2006 Kalat kuolee Lellun akvaariossa

Olen Lellun luona Siuntiossa. Se sanoo, että niiden sauna remontoidaan ja uusitaan. Siihen laitetaan ja tehdään hoitopöytä sen äitiä varten. Siis sen äiti käyttää sitä hoitopöytää (samanlainen kuin lapsen hoitopöytä). Siellä on rentoutuskylpyjä ja tehdään rentoutuskeidas. Nyt on kuluneet ja tummuneet seinät ja aika pimeä sauna. Lellu kertoo, että hänellä oli akvaario, mutta hän ei jaksanut hoitaa sitä ja vesi mustui ja sameni ja kaikki kalat kuolivat. Tuntee siitä huonoa omaatuntoa. Sitten katsellaan akvaariota, joka muuttuu terraarioksi, jossa on Rosa, jonka onkin kani, joka syö hiiriä. Aina ottaa suuhunsa ja melkein syö sen ja sitten päästää ulos suustaan. Hiiri juoksee aina terraariossa karkuun. Hyvin hoidettu terraario, paljon eläimiä ja kaneja. Otan Rosa-kanin ylös sieltä. Yritän tarttua sitä niskanahasta ja saan sen nostettua pois sieltä. Mutta sitten laitan takaisin. On isonlainen, pienipäinen möykky. On ällöttävää, kun syö hiiriä tai leikkii niillä.

Uni sisältää ilmaisevia metonymioita kanin niskanahasta pienipäiseen möykkyyn. Lisäksi uneen kuuluu kaksi metamorfoosia, jotka tapahtuvat sekä elolliselle että elottomalle olennolle. Kerronta tiivistyy ja tihentyy.

### 5.3.5 Kerronta ongelman ratkaisuna: toiveen toteuma -unet

Unissa esiintyy usein toiveentoteumia (wish fulfillment), joihin on perehtynyt tutkija Anthoy Easthope (1989). Millaisia ovat toiveen toteutuma -unet? Miten ne tulevat ilmi ja missä ne esiintyvät? Näissä unissa esiintyy usein hankala paikka, stressaava asia, huoli tai ongelma. Sitten uni siirtyy yhtäkkiä toiseen paikkaan, ja siellä tunnelma muuttuu. Vaikka ratkaisua ei syntyisi yksiselitteisesti, unennäkijä toivoo ratkaisua ja narraatiossa ongelma ratkeaa mukavasti. Tämä voidaan ilmaista seuraavalla kaavalla: 1) henkilö haluaa jotain, 2) tulee este ja ongelma, 3) henkilö ratkaisee ongelman ja 4) saa mitä haluaa.

Unipäiväkirjan tekstissä kerronta voi toimia ongelman ratkaisuna. Seuraavassa unessa 4.1.2008 esiintyy toiveen toteuma -unen kaava. Kyse ei ole kasvissyöjän löytämästä kukkakaalikeitosta vaan syvemmästä toiveen toteumasta, joka ilmaistaan metaforalla. Keskeistä on toive ja halu saada ruokaa. Sen voi tulkita rakkauden tarpeeksi ja haluksi saada hyväksyntää unitarinan isältä.

#### 4.1.2008 Kukkakaalikeitto

Minä olen yliopiston ruokalassa, ja siellä on tarjolla erilaisia ruokailuvaihtoehtoja linjastolla. Sirin (Sinikan sisko) olemassaolo liittyy jotenkin siihen. Olen siellä ottamassa ruokaa ja sen jälkeen pitäisi mennä isän kanssa kaupungille Helsingissä. Ollaan sovittu, että mennään ja isä odottaa autossa minua. Minä kuitenkin katson, että mitä ruokaa siellä olisi. On keittoa, missä onkin lihaa tai ensin luulen, että on kasviskeittoa, mutta siinä onkin sitten lihanpaloja, että ihan hyvä etten ottanut sitä. Sitten mietin mitä otan. Yksi tyttö ottaa vähän yli kuudella eurolla kukkakaalikeitto ja siihen saa vaalean sämpylän päälle samaan hintaan. Että on oikein hyvä annos ja otan sitten itsekin sen. Näkyy, kun tyttö syö yliopistoruokalan nurkkapöydässä sitä. Ja minäkin otan sitä. Se on sellaista valkoista ja hyvää kiisselimäistä ja hyvä annos, kun on vielä sämpyläkin. Jutellaan siinä pöydässä minun kavereiden kanssa.

Tyypillistä toiveen toteuma -unissa on, että unessa on este ja ongelma, jonka henkilö ratkaisee. Vaikka hän saa mitä haluaa, ei hän ole aina sitä halunnut. Tämä sisältää eräänlaisen paradoksin. Se rikkoo myös toiveen toteuma -unen peruskaavan, jonka lähtötilanteessa henkilö haluaa jotain. Unessa esiintyy uusi vaihtoehto, joka korvaa alkuperäisen suunnitelman. Tällaisia unia voisikin kutsua toiveen toteuma -unien sijaan toteuma-uniksi. Henkilö on aktiivinen toimija. Hän ei alistu olosuhteisiin vaan pyrkii muuttamaan niitä. Tällä on merkitystä identiteetin vahvistumisen kannalta.

Toiveen toteuma -unet eivät ole narratiivisessa analyysissä yksiselitteisiä. Vain ydinsanoina kirjoitettu uni 3.1.2008, saattaa kertoa yrityksistä selviytyä ja surmasta pakon edessä. Tilanteessa ei ole muuta vaihtoehtoa. Tämä uni on monitasoinen ja sen ymmärtäminen on ollut kirjoittajalle tärkeää. Tekstin lisäksi tämän painajaismaisen unen havainnollistamiseen ja kuvaamiseen on käytetty piirroksia (KUVA 3).

### 3.1.2008 Pisto sydämeen

-- - SITTEN TELOITTAVAT – EN HALUA – OTAN VALMIIKSI HOUSUT POIS – JÄÄ SINISET VILLAHOUSUT – EI MITÄÄN VÄLIÄ – KUOLEN KOHTA – MEIDÄT TELOITETAAN – KÄYN VIELÄ KIMPPUUN – TIEDÄN ETTEN NYRKKEILEMÄLLÄ VOITA – JUUSTOVEITSI MAASSA – VIILLÄN KASVOIHIN – JÄÄ VAIN HENTOJA PUNAISIA VIIRUJA – YRITÄN KURISTAA – MITEN IHMINEN TAPETAAN? – PAINAN KAULAN AATAMINOMENAA – EI KUOLE – OTAN JUUSTOVEITSEN JA ISKEN SYDÄMEN KOHDALLE – KUULUU RUTINAA

Seuraavasta unesta 30.1.2006 ajattelin aluksi, että se osoittaisi toiveentoteuma-unta. Unitarina sisältää esteen ja ongelman, jota ilmentää epäselvyys luokan sijainnista muuttuneessa rakennuksessa. Ongelma ratkeaa mukavasti, luokka löytyy ja tehtävät ovat helppoja, mutta se ei anna henkilölle tyydytystä. Sillä ei itse asiassa ole hänelle väliä, koska hän ei ole sitä halunnut vaan pitänyt velvollisuutena. Näin ollen kyseessä ei ole toiveen toteuma -uni.

### 30.1.2006 Vastuunkanto ja välinpitämättömyys - Susikoira, Kallion lukio, lumi-hanki

-- Olen menossa Kallion lukioon. Olen ollut kauheasti pois, en juurikaan enää käy tunneilla. Nyt ajattelen mennä. Lukujärjestys ihan oudon näköinen, kauhea lista lyhenteitä. Seinällä. Joku on tuonut minut autolla tai tumma auto lähtee Kallion pihasta, kun menen sisälle. Ovat muuttaneet koko rakennusta, ei ole enää leveitä portaita vaan uudet pienet ja sokkeloiset johtaa kirjastoon. Olen jo myöhässä klo 11 tunnilta. Kysyn kirjastonhoitajilta, missä tunti on, jos niillä olisi lukujärjestys, koska minulla ei ole. Kysyvät, mikä luokka. Minä sanon ensin, että C2. Sitten etsivät ja kyselevät, olisiko C3? Sanon, että nyt muistan, että on C3. Sitten sanovat luokan lyhenteen 58 ja näyttävät niissä kaikissa on opetusta yläkerrassa. Kysyn, miten sinne pääsee? Näyttää pieniä portaita, jotka lähtevät kirjastosta. En saa lappua mukaan, joten joudun vaan etsimään ovia. Ajattelen, että menen pokkana koputtelemaan. Sitten näkyy lasiseinä ja ikkuna, jonka takaa Raineri ja Sani. Marssin sisään reteenä ja läsähdän vaan takariviin, jossa on irtotuoleilla Pihla, Minttu, Verner, Niilo ym. Pihla nostaa vähän närkkääntyneenä takkinsa pois. Bella pitää äidinkielen tuntia, näyttää ihan ystävälliseltä. Helppoja kielioppiharjoituksia. Korjaa lause: Tuulen sumuiset oksat. Vilkaisen ja huomaan, että se on tosi helppo. Olen reteenä. Joku sanoo ettei sua ole paljon näkynyt. Sanon, että olen ministeriössä. Ei tällä ole enää väliä. - -

Tämän unen painajaismainen alku liittyy syyllisyyteen ja ahdistukseen. Ovien etsiminen, rakennuksen muuttuminen, outo lukujärjestys, myöhästyminen, tumma auto ja pienet portaat kuvaavat ahdistusta. Tutut paikat ovat muuttuneet toisiksi. Esteitä ja ongelmia tulee eteen koko ajan eikä niitä ole helppo ratkaista. Unennäköijä on alussa yksin, mutta kirjastonhoitajat auttavat häntä kerronnan edetessä. Tunnetila muuttuu unen jatkuessa helpotukseksi. Unennäköijä tuntee hallitsevansa tilanteen ja olevansa oman elämänsä ohjaaja. Hän osaa äidinkielen tunnilla lauseet ja kieliopin. Lisäksi hän on ministeriössä eikä tunne muiden kanssa keskustellessaan syyllisyyttä poissaoloista. Sana "reteenä" toistuu useaan kertaan. Vastuunkanto ja välinpitämättömyys vuorottelevat, kuten unelle annettu otsikko paljastaa.



### 5.3.6 Tarinan katkokset ja siirtymät

Milloin unessa on siirtymä, jossa sama unen taustalla vaikuttava tunne jatkuu toisessa tilanteessa? Milloin uni vaihtuu kokonaan toiseksi? Miten unen tarina etenee? Kun unessa tapahtuu siirtymiä, ne kuuluvat samaan tunnetilaan tai kertovat samasta asiasta. Siirtymiä ja katkoksia analysoidessani olen käyttänyt aiemmista esimerkeistä poiketen pidempiä unikohtauksia, jotta siirtymä ehtii tapahtua ja tunnetila tulee selväksi.

Otan esimerkiksi erään unen, jossa on ahdistava ja uhkaava tunnelma. Tämä unitarina 10.1.2006 jatkuu konkreettisesti samasta tunnetilasta, vaikka välissä tapahtuu selkeä katkos eli herääminen. Jos tätä ei tietäisi, ulkopuolinen lukija voisi ajatella, että uni jatkuu ennallaan ja samanlaisena, koska tunnetila on sama. Näin ollen unen tunnetila ylittää katkokset ja siirtymät. Loppuosassa tarjotaan eräänlainen ratkaisu tai selitys alkuosan tapahtumalle. Kaikki siirtymät ovat selvästi tarpeellisia, jotta unitarina voidaan saattaa päätökseen ja katharsis tapahtuu.

#### 10.1.2006 Vesiliukumäki ja ampuminen kadulla

Ollaan Thaimaassa. Olen hurjissa vesiliukumäissä. Aivan valtavia aaltoja ja vauhtia. Aallot sieppaa ja lennättää minut ylhäältä harjanteelta alas sinne aaltojen ja uima-altaan sisään. Ovat jo niin vaarallisia, että pelkään hukkuvani. Aaltovesiliukumäet vaan kasvavat ja vaikeutuvat. Tietyllä tavalla olen ihan jännittynyt ja innoissani, vaikka aallot alkavatkin muuttua liian isoiksi ja vaarallisiksi. Kukaan muu ei laske niissä kuin minä. Kadulla ammutaan. Kaksi nuorta huppupäistä narkkarikundia tms. kahinoi ja toisen ampuu toisen. Kulmakioski. Menen sisään ja pelkään, että ampuja tulee samaan kioskiin, niin kuin sitten tuleekin. Karvavuorinen huppu päässä. *(Herään yöllä klo 4.58 ahdistuneena ja peloissani. En saa unta.)*

Mennään kauppaan. Töölön Sesto on auki klo 5.00 aamulla. Kananmunia, joiden päällä keltaisia kanan- tai linnunpoikia eli tipuja, jotka kävelevät munien päällä. Suloisia, ihania. Niillä on emo. Pitkävartaloisen lintu kuin jättikokoinen linnunpoikanen. Ei näytä ollenkaan kanalta. On keltainen eli samanvärinen kuin tiput. Olen yllättynyt. Mennään tiskille maksamaan. Tulee muitakin asiakkaita; pari narkkaria, syrjäytynyttä, rehvakasta kundia. Luulen, että kauppa ei vielä ole viideltä auki muille. Menevät musalaatikoiden ohi. Pelkään, että tekevät linnuille pahaa, mutta eivät tee, kävelevät ohi. Ajellaan autolla kaupungin läpi takaisin kaupasta. Siellä on asunnottomia, nuoria, narkkareita. Notkuu suhteellisen selvin päin. Kysyn, miksi ovat esillä, valveilla ja kokoontuneet. Minulle vastataan (kaveri, ystävä, kenen kanssa olen), että jonottavat hoitopaikkaa ja haluavat katkolla. Paikat jaetaan jo heti aamusta. Pitää olla hereillä aikaisin.

Seuraavassa esimerkissä unennäköjä tiedostaa olevansa unessa ja näkevänsä unta. Kyseessä on selkouni eli englanniksi "lucid dream". Henkilö kykenee vaikuttamaan unen sisältöön. Hän voi esimerkiksi lentää tai pyytää asioita. (Garfield 1999.) Unessa lentämistä kutsutaan yleensä hyvin euforiseksi ja voimaannuttavaksi unikokemukseksi. Siitä huolimatta ahdistava ja painajaismainen tunnetila jatkuu siirtymisten kautta. Se ylittää henkilön oman

tahdon vaikuttaa unen tilaan. Vaikka unitarinassa 20.1.2005 tapahtuu monia siirtymiä ja juoni etenee, kaikki kohtaukset kuuluvat kuitenkin samaan tunnetilaan. Usein se on ahdistus, pelko tai viha. Analyysini mukaan siirtymiin liittyvä tunnetilan säilyvyys korostuu painajaisunissa. On myös mahdollista, että niissä se on helpompi tunnistaa.

20.1.2005 Ohjattu uni: lentäminen (*Selkouni*)

Alhaalla maan alla kiviluolassa, paljon isoja lohkkareita, kaivosluola. Tajuan olevani unessa. Katson oikeaan ja vasempaan ja tajuan olevani unessa, koska asiat muuttuvat. Teen tämän tietoisesti "ohjeiden mukaan". Vihollinen ojentaa pahaa asiaa, jonka haluan muuttaa ystäväksi. Sanon anna porkkana. Hän antaa minulle porkkanan. Innostun hirveästi, että voin ohjata untani. Sanon kaikille vastaantulijoille ihmisille "anna porkkana" ja he antavat. Saan paljon porkkanoita. Ihmiset tekevät mitä käsken. Mahtava tunne. Pyydän pieneltä pojalta "anna koiranpentu", mutta hän ei anna. Keksin, että voin nousta lentoon. Haluan unessa lentää. Nousen lentoon pystyasennossa. Leijailen ihmisten yläpuolella aika matalalla. Sitten laskeudun taas maahan ja yritän lentää uudestaan. Ihmiset auttavat ja yrittävät nostaa jaloista sekä pyllystä ylös. Lentäminen ei enää onnistu niin hyvin.

Kallioulouhos, kaksi haarniska/sotilas/hirmumiestä lähestyy rinteiden toisella puolella. Yritän kiivetä karkuun kalliolohkkareiden vieressä kulkevaa polkua. Kaksi miestä lähestyy (Taru Sormusten herrassa vihollisten tyyppiset). Ehdin oviaukolle ennen kuin saavuttavat minut. Ampuvat haulikolla rintakehään. Ajattelen unessa, että nyt tiedän, miltä tuntuu kuolla. Tunnen kuinka luodit lävistävät rintakehän. Kaadun selälleni oviaukossa. Katson miehiä, joilla on neliöpäät.

Usein myös peräkkäisissä unissa voi olla sama tunne. Siirtymää tai katkosta edustaa näin ollen päivämäärän muuttuminen, mutta ihmisen normaali aikakäsitys ei ulotu tai vaikuta unimaailmaan. Siellä jatkuu koko ajan yhteen ja samaan aikaan palautuva unimaailman tunne. Unitarinoissa menneisyys, nykyisyys ja nyt-hetki ovat kaikki samaan aikaan läsnä. Näin ollen unipäiväkirjassa vuosien tai päivämäärien vaihtumisella on merkitystä oikeastaan vain unennäkijälle itselleen.

27.1.2009 Meri

Olen meren rannalla kävelemässä ja vaihdan vaatteita jossakin aivan julkisella paikalla ulkona. Onko tullut pissaa housuun vai mitä? En tiedä, mutta alusvaatteita vaihdan, ja sitten siellä on joitain kuukautissuojia, valkoisia pötkylöitä. Ne ovat siteitä, mitä myös käsittelen. Rannalla on pyöreitä kiviä. Se on likainen ja siinä on roskia. Se on likainen. Jotain iljettävää on rannalla, missä minä kävelen. Ja sitten siellä on yläkerta. On sellainen palvelutalo, vanhustenkoti ja päiväsaairaala, koska vaikka siellä asuu vanhuksia, niin siellä on myös päiväsaaralan Miikael. Ne istuvat yläkerrassa ja siellä on myös piano, jossa on valokuva pianon päällä. Minä menen viemään yläkertaan tavaroita tai paperia, joka on joku sukututkimus- tai selvityspaperi. Se kuuluu niille vanhuksille. Samalla se on vanhainkoti, missä on päivätoimintaa tai tapahtuu erilaisia asioita. Siellä tapahtuu kaikenlaisia asioita, joita järjestetään. Ne ovat siellä päivällä. Minä olen hoitaja. Valkoinen kiisseli-jälkiruoka.

28.1.2009 -

29.1.2009 -

30.1.2009 -

31.1.2009 Katiannan talossa

Kävelen metsässä, taivallan ja sitten tulen lammen reunaan. Siellä on miehiä laiturilla viettämässä kesäpäivää. He onkivat keskellä metsää lammen rannalla, joka on matala. Siellä näkyy tikapuut tai askelmat keskellä lampea ihan suorassa. Minä kävelen siihen reunaan. Miehet on sellaisia puolijuoppoja tai ei ihan metsän miehiä, mutta vähän sinne päin. Kolme miestä taitaa olla. Minä kävelen siihen lähelle ja siirrän niitä tikkaita siellä pohjassa vinoon. Samalla se vesi tyhjenee ihan kokonaan, tikkaat imee sen veden aivan kuiviin, kokonaan tyhjäksi. Kuuluu samassa hups ja se veden pohja on tyhjä tai se allas on rajautunut tyhjiin. Ja miehet on tietyllä tavalla aika vihaisia siitä, että se allas on tyhjä, että minä menen siirtämään niitä tikkaita vinoon ja samalla se vesi tyhjjeni, että minun olisi pitänyt antaa tikkaiden olla suorassa eikä mennä siirtämään niitä. Niiden täytyy kantaa ja siirtää vettä astioilla altaaseen, että saavat sen täytettyä.- -

Näissä unissa siirtymät ja kohtaukset muuttuvat, mutta unen symbolit ja tunnelmat säilyvät samana. Molempiin liittyy ja tulee siirtymien kautta mukaan muita henkilöitä, joihin unennäkijä on suhteessa. Ensimmäisessä unessa tunnelma heijastuu valkoisen värin, likaisen rannan ja pianon kautta, jotka kaikki eräällä tavalla kuvaavat analyysini mukaan tunnetilana suruna. Toisessa unessa tikkaiden siirtäminen saa lammen tyhjenemään ja imemään tyhjiin. Pohja on tyhjä. Suru on pohjaton. Onkivat miehet ilmentävät myös ulkopuolelta suunnattua vihaa, jonka henkilö ottaa surussaan vastaan.

### 5.3.7 Tarinan kohtaukset

Onko unessa alku, keskikohta ja loppu? Tapahtuuko unessa katharsis? Mitä jos kliimaksia ei tapahdu? Tarinassa voi toteutua kliimaksi, mutta toisaalta voi olla, että tarinan loppu latistuu antikliimaksiksi. Elokuvamaisessa unessa koko unitarina on ikään kuin samaa kohtausta. Olen tarkastellut sitä, onko tarinassa proosamuodon mukanaan tuomaa vaihtelua vai ilmeneekö vaihtelu asian selostuksen tai kohtausten välillä. Eteneekö narraatio kohtauksina vai selostuksena? Miten tarinan kohtaukset liittyvät vai liittyvätkö ne toisiinsa?

Kohtaukset liittyvät juoneen ja tarinan rakenteeseen. Jungin (1995) mukaan unien rakenne voidaan esittää seuraavalla tavalla 1) johdannossa esitellään tapahtumapaikka ja henkilöt, 2) juonen kehittyessä paljastuu unen pääteema, 3) seuraa keskeinen konflikti ja 4) draama kehittyy kohti huipennusta päähenkilöiden reagoidessa konfliktiin. Unitarinan vaiheet tulevat esille

kohtauksina ja siirtyminä tarinassa. Unirakenne etenee klassisesti seuraavalla tavalla 1) unennäkijä on keittiössä, 2) isoäiti tulee vierailulle ja tuo kakkua, 3) unennäkijä ei voi syödä kakkua, koska siinä on hyönteisiä, mutta ei henno paljastaa sitä isoäidilleen ja 4) unennäkijä maistaa kakkua ja oksentaa. Isoäiti kirkaisee, ja unennäkijän äiti astuu huoneeseen. (Parker 2011, 15.)

Tästä uni voi jatkua monella tavalla. Kliimaksi joko toteutuu tai sitten se supistuu antikliimaksi. Seuraava uniesimerkki 31.1.2005 on kerronnaltaan tiivis. Se sisältää yhdessä kappaleessa monia eri kohtauksia. Muodoltaan se noudattaa eräänlaista unesta tehtyä elokuvaa tai näytelmää, johon proosamuoto tuo vaihtelua. Unipäiväkirjassa kohtaukset voivat ilmetä ja muuttua lauseiden välillä sekä myös niiden sisällä. Toisinaan tarinan kohtaukset muuttuvat hitaammin eivätkä ole yhtä selkeärajaisia. Narraatio etenee kohtausten eikä selostuksen kautta. Unitarina sanoittaa lyhytelokuvia, joissa minuutit on annettu ja rajattu tarkkaan. Jungilaisen (1995) rakenteen mukainen johdanto, pääteema, konflikti ja huipennus tulevat silti lyhyessäkin unessa esille.

31.1.2005

Uimapatjalla. Soitan murhasta ja mummon sairaalapaikasta. Koskelan sairaalan A3 tai A4 osasto. Silminnäkijä on nähnyt, poliisin vasikoita parvekkeella, kun pahoinpitely on tapahtunut. Joku ei tule yläkerrasta alas.

Tässä unikuvauksessa selostus on alisteista kohtauksille, jotka näyttelevät pääroolia unitarinassa. Niihin liittyy usein draamaa, henkilöiden välisiä jännitteitä tai ongelmia. Kohtaukset esittävät unen pelkistetyn paljaana. Selostus kulkee taustalla kuin kaikkietävä kertoja, vaikka unen narraatiossa ei ole yksiselitteistä kertojaa. Myös aikamuodot vaihtelevat preesensistä imperfektiin. Kohtaukset vaihtuvat usein unipäiväkirjamerkinnoissa kappaleiden vaihtuessa. Samassa unitarinassa saattaa olla useita kohtauksia, jotka olen kirjoittaessani erottanut kappalejaolla, mutta myös yhden kappaleen sisällä esiintyy useita eri kohtauksia. Tähän on hyvä ja tärkeä kiinnittää huomiota. Henkilöt muuttuvat hetkessä toiseksi, kuollut nousee ylös lammesta ja riemu vaihtuu ruumiiseen.

8.1.2009 Samuli lähtee Englantiin vuodeksi vaihto-oppilaaksi (töihin)

- - Nyt kaikki sujuu jollakin käsittämättömän onnekkaalla tavalla, että onpa hieno noste. Mutta sitä esitystä Samuli ei aio kuitenkaan pitää, vaikka sanon, että voisihan olla ensin ulkomailla ja pitää sen palattuaan sitten englanniksi. Mutta ei siitä innostu, vaikka on kuitenkin tyytyväinen, että häntä on pyydetty pitämään se esitys. Oikein puhkuu ylpeyttä ja riemua.

Löydetään ruumis vedestä. Kelluu siellä. Minä olen siinä samassa vedessä tai altaassa. On sellaista aika pimeää vettä, mustaa sinistä tummaa, ja siellä kelluu mies. Sotilas univormu päällä, sininen puku, koppalakki ja tummansininen puku päällä kelluu. Se on kuollut ja sitten kun kosketan sitä, se herää. Pinnan alla aavemaisesti kelluu, ja kun kosketan sitä poukkoaa pystyyn. Pitkä ja vaalea,

vähän Bart Simpsonin näköinen mies. Pelottava, aavemainen. Miten oli äsken kuollut ja nyt elossa aivan eri näköinen? Menee oksentamaan pensaikkuun, ruohoon, ja soitetaan tai on tullut ambulanssi, poliisi, mutta haluaa vaan lähteä kotiin, vaikka sanotaan, että voi tulla oireita tai ehkä on jäänyt joitain vammoja, kun on ollut kuolleena, ruhjottuna, mutta niistä ei tunnu välittävän. Hoippuu heikkovointisena, huono olo, ja raahautuu bussipysäkille tai siihen kohtaan, joka on samanlainen kuin Ypäjällä, mistä bussi lähti. Me yritetään pidättää sitä, että olisi vielä, kun poliisi tulee. - -

Unitarinaan kuuluu moninaisuus: ei ole yhtä oikeaa tapaa soveltaa narratiivista tutkimusanalyysia ja erottaa selostusta tai kohtauksia toisistaan. Tarinallisuus, tapahtumat ja identiteetti limittyvät sekä lomittuvat toisiinsa. Uni noudattaa näytelmän kaavaa, johon kuuluvat johdanto, toiminnan kehittyminen, huippu ja unen tarkoitus (Lehtovuori 2008, 190-191.) Harvoin unet etenevät täysin tämän kaavan mukaan, mutta jo yhdessä kohtauksessa voi esiintyä näytelmän rakenne kuvatulla tavalla. Toisaalta unen kohtaus jää usein eräällä tavalla kesken eikä tarkoitus tule esille. Tekstissä syntyy jännite, mutta ensimmäinen kohtaus ja tilanne jää auki. Seuraavassa kappaleessa siirrytään täysin eri ympäristöön. Kohtauksen miljöö, henkilöt ja tunnelma muuttuvat.

### 3.1.2006 Outo hahmo pihalla

Katson yöllä ulos Messeniuksenkadun ikkunasta. Siellä on pimeää. Kadulla kulkee nainen humalassa työntäen lastenvaunuja. Sitten polkee makuulla polkupyörää. En oikein ota selvää. Mietin pitäisikö soittaa lastensuojelulle, koska lapsi voi olla heitteillä. Naisen kävely epämääräistä, horjuvaa. Tuijotan ikkunasta. Nainen katsoo suoraan ikkunaan ylös. Tuijottaa pitkään eikä käännä katsetta pois. Pelottavaa. En tiedä, onko nainen vai mies. Ruskeavuorinen karvainen huppu päässä. (*Vahva unikuva, pelottava, mietin yöllä, että pitää kirjoittaa ylös*).

Tuulia on lähdössä ja olen menossa mukaan Richardin vanhempien kanssa saattamaan. Vanhemmat puhuu suomea, mikä on minusta aluksi outoa, koska ovat ranskalaisia. Ajetaan autolla pienelle talolle. Sisällä on nainen. Suomenajokoira, isokokoinen, ystävällinen, häntä heiluu. Juoksee ulkoa ovelle. Kysyn, saako se tulla sisälle? Ei saa tulla.--

Tarina voi olla perinteinen ja esiintyä useina erilaisina toisintoina, mutta unen tapa viitata sen avulla uusiin näkökulmiin muuttaa sen joka kerta hieman erilaiseksi. Unien 3.1.2006 ja 11.1.2006 tunnelmassa sekä kohtauksen rakenteessa on mielestäni jotain samankaltaista. Molemmissa tapahtuu myös yllättävä siirtymä unikohtauksesta toiseen. Henkilöt, tilanne ja miljöö vaihtuvat. Mielenkiintoista on pohtia, millainen uninäytelmä tai unielokuva tästä unesta syntyisi? Kuvaako otsikkokaan enää unen toista kohtausta? Vai onko töissä uurastava henkilö itse kärsinyt ja nälkäinen kissa?

### 11.1.2006 Kärsinyt, nälkäinen kissa

Mummolan portailla, menen mummolaan, olen ollut päivän poissa. Rosa on kadonnut eikä ole enää. Rappusilla istuu hirveän laiha, rähjäinen, nälkiintynyt

harmaa kissa, joka on sekä Eetu että Vilja. Se on odottanut minua. Sanon Samulille, että katso miten laiha se on. Kylkiluut paistaa, aivan kapea jalkojen ja mahan välistä. Sitä on purtu, naamaa raadeltu, kurjassa kunnossa.

Töissä. Vien papereita miehelle. Vien ensin, laitan keltaisen muistilapun päälle, tarvitsee allekirjoittaa. Tarvitsen allekirjoituksen ennen kuin voin lähteä töistä. Olen ensin vienyt pinon toiseen huoneeseen, sitten käyn hakemassa ja vien miehen tuolille. Kuulen, kun Sanni puhuu lounashuoneessa jostain. Salaattia. Lämmittää ruokaa. Minä en ehdi syömään. Klo on 12. Kohta pitäisi jo päästä lähtemään pois töistä.

Kirjoittajan tapa viitata unessa omaan kirjoittamiseensa voi tarjota tarinalle uutta kuten Kreikan varhaisissa faabeleissa (vrt. Kivistö & Riikonen & Salmenkivi & Sarasti-Wilenius 2007, 355). Silloin unen kirjoittaja ottaa itsensä tietoisesti mukaan eräänlaisena kuviteltuna yleisönä unikohtaukseen. Uni kirjoitetaan ensin ja sen jälkeen tehdään siihen liittyvä tulkinta. Näin ollen kohtausta pilkotaan jo unta kirjoitettaessa analyyttisesti osiin. Toisinaan unen yleisö on piilotajuisesti läsnä kirjoitusprosessissa ja unta kuvataan selostuksessa ulkopuoliselle. Uni 5.1.2006 sisältää erilaisia kohtauksia. Kirjoittaja tulkitsee ensimmäisen kohtauksen positiiviseksi ja kokee unen hyvänä. Saman unen seuraava kohtausta muuttaa tilanteen, ja uni muuttuu painajaiseksi.

5.1.2010

--Katossa roikkuu kolme kristallikruunua. Korkea huone, jossa katossa kolme kristallikruunua ja pari paperilamppua. Reikä, halkeama lampussa. Se pitäisi vaihtaa pois, jotta huoneeseen jäisi pelkät suuret kristallikruunut. Mutta voisiko sen purkaa osiin ja siirtää koko talon, että minä saisin sisustaa sitä huolella ja laittaa? Että saisin sisustaa sitä, se olisi hienoa. Tyhjää tilaa. (*Positiivinen, hyvä uni. Innostunut.*)

Sitten on myrkyllisiä ruokia, maistettava eri värisiä mausteita, kirkkaan violetti ja indigon sininen kuin oudot maustelehdet, seitinohutta paperia. Että ne onkin hyvin kysytyjä. Samalla on painajainen. Sellainen pyöreäposkinen äiti, joka tulee ihan kiinni ja ryhtyy imemään, puremaan minun poskeani, että se on sellainen pyöreäposkinen kauhea, joka ryhtyy puremaan ja syömään minua. Ja ne lehdetkin paljastuvat myrkytetyiksi jostain syystä. On vaara ja läheisyys muuttuu puremiseksi. Se on äiti. Luokkahuone, Marina ja kyselytunti, jossa se on muiden mukana. Tuijottaa. Ahdistava painajainen, koska meitä yritetään saada hengiltä. Erilaisia uhkia on kaikkialla. Se on monikerroksinen talo, mutta ei sama lainkaan. (*Kyllä aikuisetkin pelkää.*)

Lopussa kirjoittaja selittää, että ”kyllä aikuisetkin pelkää”. Hän hakee vahvistusta kokemukselleen ja unen ahdistavuudelle. Kenelle henkilö selittää kohtauksessa? Tässä on ikään kuin kaksi eri kertojaa: unen kertoja ja ulkopuolinen, kaikki tietävä ja erillinen kertoja. Jos uni siirrettäisiin näytelmäksi, olisi lavalla kaksi eri henkilöä näyttelemässä saman unen näkijän eri puolia. Heitä tarvitaan, jotta unen tarina tulee kuvattua mahdollisimman oikealla ja todenmukaisella tavalla.

### 5.3.8 Piirroksat, avainsanat ja mind map -käsitekartat

Unipäiväkirjan kuvat heijastelevat piirtämistä ja maalaamista unen sisään kirjoitettuna unitekona. Kynän annetaan kulkea vapaasti ja unta kuvataan unessa maalaamalla. Tutkimuksellisesti on kysyttävä, mikä on piirroskuvien ja mind mappien eli käsitekarttojen rooli unipäiväkirjassa? Millaisia piirroksia, kuvia ja käsitekarttoja merkinnöissä esiintyy? Miten unipäiväkirjan yksi merkintä yhdistää monia erilaisia unen kuvaamisen taiteellisia tapoja?

Surrealistinen taide lähestyy ja jäljittelee suuntauksena unen kuvastoa. Mihin kieli ei ylety, ulottuu maalaus. Andre Bretonin (1996) *Surrealismen manifesti: ensimmäinen manifesti 1924* kuvaa halua uudistaa taidetta olemukseltaan ja esittää ihmisen tiedostamatonta sielunelämää. Innoitus löytyy unista ja alitajunnasta. Surrealistiset kirjailijat käyttivät luomisprosessissa niin sanottua automaattista kirjoitusta, jossa sanat, kirjaimet tai tekstipätkät valittiin sattumanvaraisesti ja liitettiin yhteen mielivaltaisessa järjestyksessä. (Suuntana surrealismi – Mestarteoksia Jerusalemin Israelin museosta –näyttelyopas 2009.)

Unen jäljentäminen ei ole yksiselitteistä. Olen käyttänyt unipäiväkirjassa monia eri tekniikoita. Näitä ovat olleet muun muassa isot ja pienet kirjaimet, ranskalaiset viivat, avainsanat, suorat viivat, assosiaatiot, lyhenteet, piirroksat ja mind mapit. Monet piirustuksista ovat olleet yksinkertaisia symboleita kuten kolmioita, neliöitä, suorakulmioita tai ympyröitä. Nämä ovat Jungin (1995) mukaan arkkityyppisiä unikuvaston symboleita. Olen merkinnyt unipäiväkirjaan kohdan, jos olen sijoittanut kuvan keskelle tekstiä.

Unen maailman ja kuvaston mahdollisimman autenttisen jäljentämisen takia piirtäminen on joskus ollut ikään kuin pakollista. Kuvat ovat selvittäneet unen kohtauksessa esiintyvien henkilöiden paikkoja, sijaintia tai suhdetta toisiinsa. Ne liittyvät usein esineisiin, muotoihin, henkilöihin, tapahtumapaikkaan tai paikkojen ja ihmisten sijainteihin. Piirroksat kuvataan karttamaisesti tai yksinkertaisilla symboleilla.

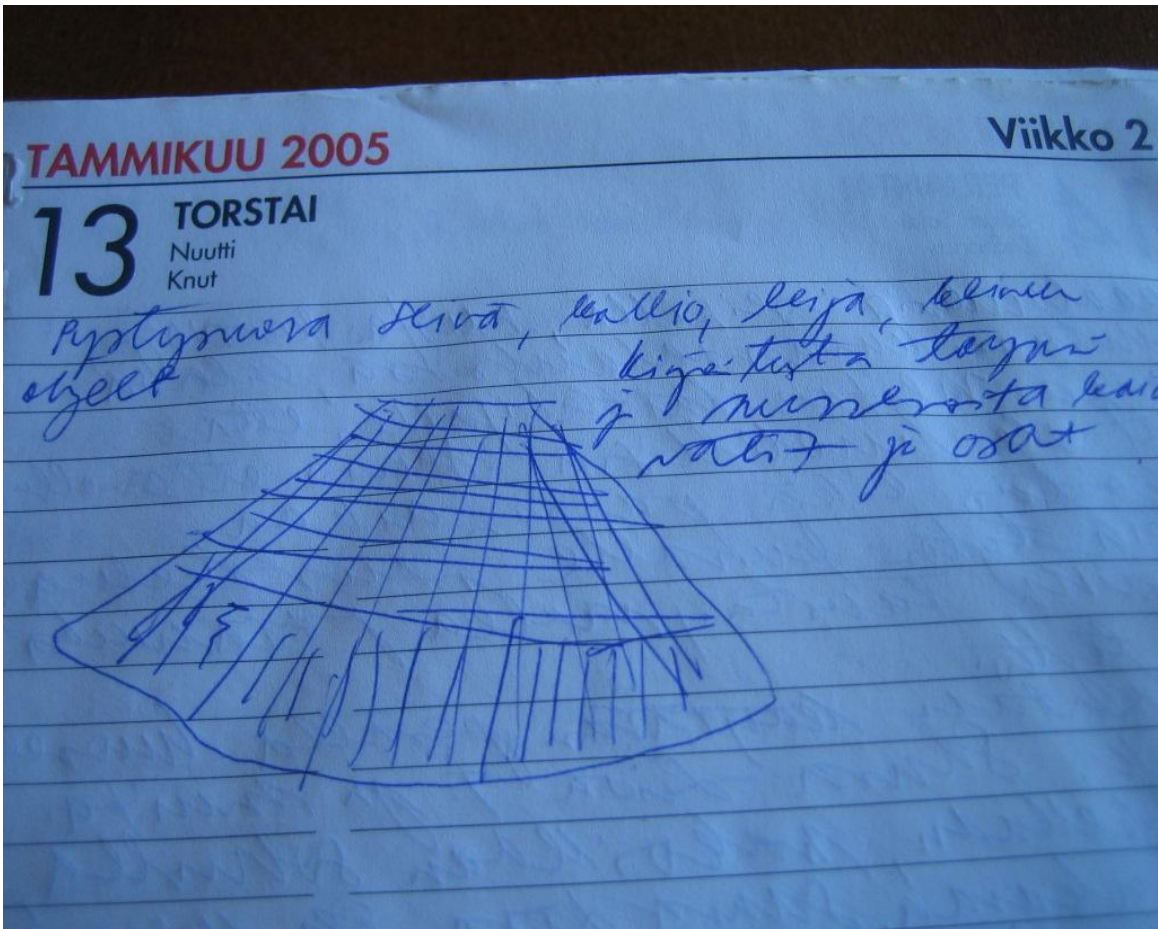
Uniesimerkissä 13.1.2005 teksti on lyhyt, mutta piirroskuva täydentää sitä tuoden unessa nähtyyn esineeseen kolmiulotteisen vaikutelman. Se yhdistää sanat kuvaksi. Kun tekstiä ja kuvaa verrataan, muodostuu yksi yhtenäinen kokonaisuus. Ilman toista ei olisi toista. Teksti ja kuva ovat ikään kuin unen kaksi eri puolta. Piirros muodostaa ydinasian unipäiväkirjan merkinnässä ja ilmentää tiedostamatonta sielunelämää. Koska tarinalla ei ole otsikkoa, nousee piirustus merkittävään asemaan unen kerronnan kuvaajana (KUVA 1).

TAMMIKUU 2005

Viikko 2

13 TORSTAI  
Nuutti  
Knut

Pystymura sivut, kallio, leija, klemmi  
objektit kiva-tusta lajuri  
i muunnosta kavi  
vati ja osat

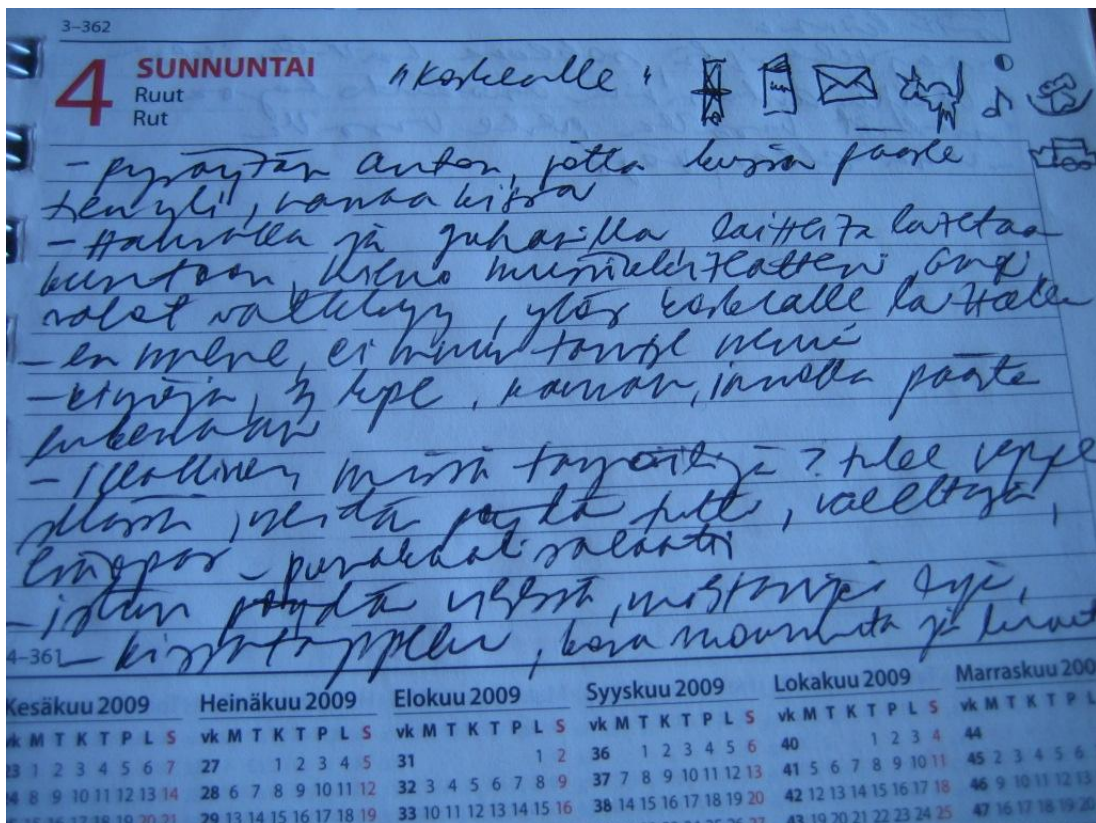


KUVA 1. Unipäiväkirjamerkintä 13.1.2005 ja piirroskuva

Unipäiväkirjan avainsanat auttavat muistamaan paremmin unen kohtaukset. Tämä on tärkeää unipäiväkirjan kirjoittajalle, joka haluaa jäljentää mahdollisimman autenttisesti unen moninaisuuden.

Kerronnalle avainsanat ovat ydinasioita ja apusanoja, jotka kirkastavat unen tärkeimmät kohtaukset. Ranskalaisilla viivoilla kuvatut avainsanat ja piirroksilla ilmennetty unipäiväkirjan kertomus on käsitykseni mukaan verrattavissa esimerkiksi lastenkirjaan tai sarjakuvaan, jossa teksti ja kuvat täydentävät toisiaan. Kiinnostavaa on pohtia, miten eri tavoin unen tarina tulee esille piirrosten tai avainsanojen avulla? Seuraavassa esimerkissä mukana on seitsemän piirroskuva, jotka ilmentävät symboleja, metaforia ja juonen käännteitä. Kirje, pöytä, kissa, nuotti, auto, musiikkilaite ja kirja näkyvät piirroksessa (KUVA 2).





KUVA 2. Unipäiväkirjamerkintä 4.1.2009 "Korkealle" ja seitsemän piirroskuvaa

Unen painajaismainen tunnelma voi saada muodon piirrustuksessa (KUVA 3). Vapaasti kulkeva tajunnanvirtamainen teksti, avainsanat, otsikko ja piirrokset muodostavat ehjän kokonaisuuden. Unimerkinnässä 3.1.2008 kuva on piirretty kalenterin alaosaan. Analyysini mukaan piirroksen paikat ovat liikkuvia ja vaihtelevat unipäiväkirjassa. Ne voivat esiintyä heti ensimmäisenä otsikon jälkeen, tekstin keskellä, sivun laidassa tai merkinnän lopussa. Piirroskuvassa näkyy keskeinen miljöö, jossa unen tapahtuvat syntyvät ja etenevät. Metsä, polku, satama, canyoni ja meri on piirretty yksinkertaisesti ja suorilla viivoilla. Varjostukseen, taiteelliseen vaikutelmaan tai väritykseen ei ole käytetty aikaa. Tärkeintä on kuvata unen tapahtumapaikka. Uni tulee konkreettiseksi ja läheisemmäksi.

Piirtäminen voi olla kirjoittamisen tavoin terapeutista ja tarjota hengähdystauon kirjoittamiselle. Painajaisen kirjoittaminen ei ole helppoa, koska tapahtumat elää uudestaan kirjoittamalla. Raskaan unen kirjoittaminen on lähes yhtä ahdistavaa kuin sen näkeminen. Järkyttävien asioiden työstäminen kirjoittamalla voi olla psyykkisesti kivuliasta, vaikka ajan myötä tunteellisesti kuohuttavien asioiden kohtaaminen liittyy elpyneeseen mielenterveyteen ja psyykkiseen tasapainoon sekä masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden vähenemiseen (Lindquist 2009, 73). Näin on varmasti myös unikirjoittamisessa.

Tammikuu							Helmi-kuu							
Viikko	M	T	K	T	P	L	Viikko	M	T	K	T	P	L	S
01		1	2	3	4	5	05		1	2	3			
02	7	8	9	10	11	12	06	4	5	6	7	8	9	10
03	14	15	16	17	18	19	07	11	12	13	14	15	16	17
04	21	22	23	24	25	26	08	18	19	20	21	22	23	24
05	28	29	30	31			09	25	26	27	28	29		

"Pisto sydämeen"

3/363

- aamiaisien, ei kunnossavotusta  
- canyonin ja piirroskuvan  
08 Uraani on ja meidän tapaan...

09 On se canyon sellainen että  
sain selata yläosasta päin  
10 silloin että ja näin jotta  
yksi ihminen kukaan pelon on min  
11 kukaan sellainen välttämättä iso alue  
kun on se niinkuin metsä  
12 tai joku sellainen avaruuslento  
se kukaan kukaan tulee sellainen  
13 satama-alueiden josta on be-  
torikenttä ja iso satama-alue  
14 (reit. Urakointien välttämättä sa-  
tama-alueiden) ja isomalle  
15 myyjäisillä ja kukaan jotta  
yksi sellainen tallon pelon  
16 kukaan niinkuin josta ei  
sabaripuna josta josta  
17 se josta josta josta josta  
ajattelen että josta josta  
18 pitää josta josta josta  
kukaan josta josta josta  
19 canyonille. Siinä on josta  
josta josta josta josta  
20 josta josta josta josta josta  
kukaan josta josta josta josta josta



KUVA 3. Unipäiväkirjamerkintä 3.1.2008 "Pisto sydämeen" ja piirroskuva

Mikä vaikutus avainsanoilla tai vapaalla assosiaatiolla on unipäiväkirjan kirjoittamiseen? Tämä kysymys on olennainen, koska se sisältää käsityksen ja ymmärryksen unitarinan ei-kerronnallisista elementeistä. Ne rikkovat juonen kaavan ja kertomuksen. Vapaa assosiaatio antaa enemmän tilaa tulkinnoille ja johtaa kirjoittamista uuteen suuntaan. Avainsanat naulitsevat symbolit paikalleen, mutta samalla pitävät ne liikkeessä. Joskus unikirjoittaminen lähestyy itsessään automaattista kirjoitusta, jossa tekstit ja sanat liitetään toisiinsa ikään kuin sattumanvaraisessa järjestyksessä. Unipäiväkirjan ja unen kuvallisuus esiintyvät 31.1.2006 unessa. Unessa maalataan ja piirretään unta.

31.1.2006 Volvo veneenä

- - Maalataan unia tulitikkuaakin kylkeen. Kysyvät unista, että kenen on ovi? Sanon, että Maunon. Kirjoitetaan aina eri puolille kynttilää. Sitten, piirrän sinisen karusellihevosen tikun päässä, siivekkään karusellihevosen, vaaleansininen usva. Sitten yhdelle kyljelle tulee lieskoja tai palavia soihtuja. Ja yhdelle sivulle tykki, josta lähtee tai olisi lähdössä tykinkuula. Olen piirtämässä muuta, mutta muotoutuu tykkiammus, rauta.--

Joskus olen merkinnyt unipäiväkirjaan viivoja, jotka heijastavat yksinkertaisia piirustuksia tai tyhjiä tiloja. Nämä voisi tulkita eräänlaisiksi tekstin tai kerronnan täydentäjiksi, tauoiksi ja ajatushetkiksi. Viiva ilmentää seuraavassa esimerkissä tasaista betonikerrosta. Sanat eivät ikään kuin riitä kertomaan tai ilmentämään yhtä tehokkaasti unikuvaa kuin piirros.

9.1.2006 Sisko ja äidin sitominen (+ 1 piirroskuva)

--Kerrostalo. Luen syvennyksessä kirjaa. Lehdessä uutinen, että vastapäätä rakennetaan ja jatketaan kerrostaloa tekemällä ----- (viiva piirretty) tasainen betonikerros, joka ulottuu pitkälle minun taloni ohi ja peittää metsäpuutarhan näkymää. Ei onneksi tule hurjan korkea, että koko näkymä merelle. --

Toisinaan olen ensin kirjoittanut ranskalaisella viivalla tärkeimmät avainsanat ja sen jälkeen olen jatkanut kirjoittamista niistä. Näin ollen unipäiväkirjan merkitsemisen tavat ovat jatkuvassa muutoksessa.

23.1.2008 (Oravan) ”pähkinä on rikki autossa” (+ 1 piirroskuva)

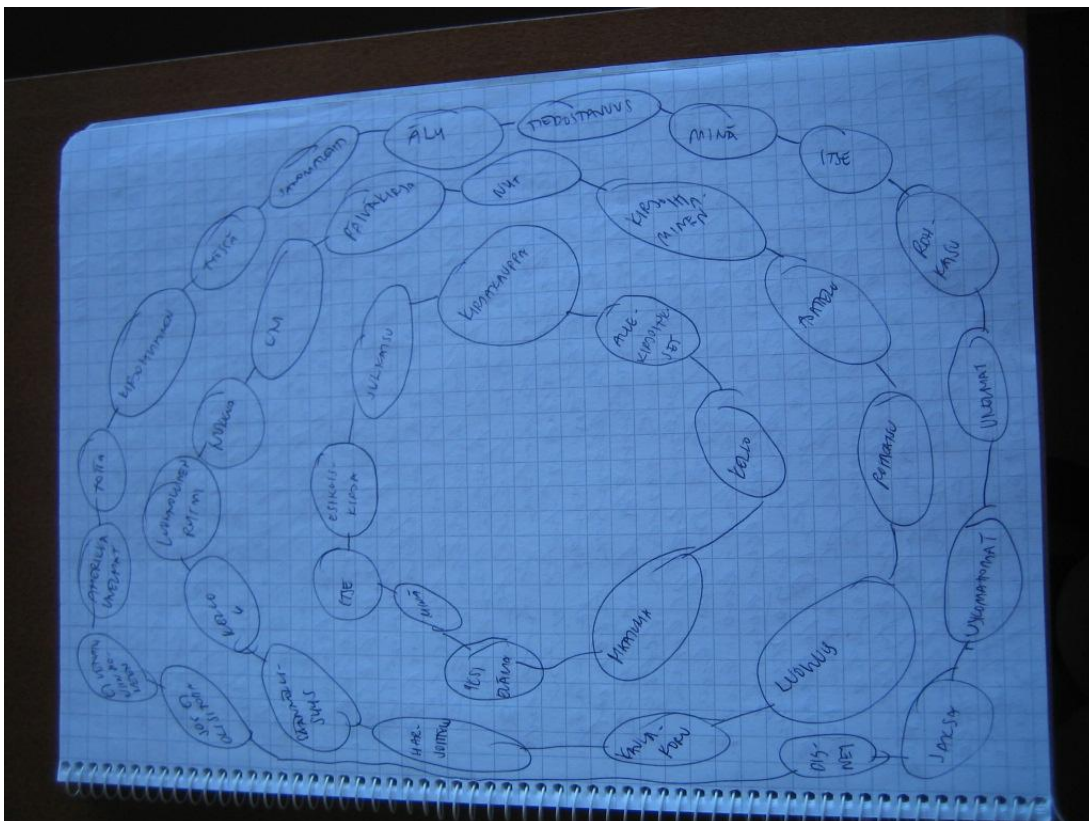
- palvelutalo
- Mantan lakitus
- treffit kaupungissa Soile, Marina ym.
- pähkinä autossa ei toimi

Olen käymässä palvelutalossa ja siellä kävelen ja siellä on vanhuksia paljon käytävillä ja istumassa tuoleilla ja muualla. Ja ajattelen, että ihan hyvä, että minun äitini ei kuitenkaan asu siellä, että eihän siellä olisi mitään tehtävää ja tekemistä ja kävelen siellä käytävillä ja katselen huoneisiin. Sitten siellä minulle tulee kiire, että olen unohtanut hakea yhden jutun sieltä eteisaulasta ja juoksen sitä hakemaan, että se unohtui. Jäikö se takin taskuun vai minne?- -



Unipäiväkirjassa olen käyttänyt myös mind mappeja eli käsitekarttoja. Seuraavassa esimerkissä 8.1.2009 havainnollistan unikuvastoa mind mapilla (KUVA 4). En ole kirjoittanut käsitteistä varsinaisessa unitekstissä vaan olen valinnut karttaan yhden unen tapahtuman. Käsitekartan ideana on visualisoimalla tehdä kohde helpommin ymmärrettäväksi. Sen avulla voidaan tarkastella löydöksiä graafisesti ja asettaa ne suhteisiin toistensa kanssa. (Anttila 2006, 486.) Unipäiväkirjan käsitekartta paljastaa keskeiset unen symbolit kuten kellon, kaulakorun ja kirjakaupan. Kun löydökset asetetaan keskinäisiin suhteisiin unesta tulee verkottunut assosiaatioketju. Kellosta syntyy maailma, josta syntyy uusi elämä ja esikoiskirjailija. Ulkokehälle jäävät sanat ja lauseet, jotka paljastavat unelmia, paikkoja ja vastalauseita. Mind mapissa yhdistyvät usein yksittäiset käsitteet, sanat ja lauseet.

Unipäiväkirjaan sisältyvien käsitekarttojen tutkiminen tarjoaisi oman kiinnostavan tutkimuskohteensa. Tässä tutkielmassa en pysty syventymään siihen omana tutkimusalueenaan, vaikka lyhyenkin tarkastelun tuloksena selviää, että mind mapit tarjoavat aivan uudenlaisen tavan ”kirjoittaa” unipäiväkirjaa. Ne toimivat luovuuden elvyttäjinä, sääntöjen purkajina ja antavat mahdollisuuden uusille tulkinnoille. Unen assosiaatiot siirtyvät ketjuiksi käsitekarttaan, jolloin ne myös suhteutuvat toistensa kanssa. Niistä tulee unen karttamainen verkko.



KUVA 4. Unipäiväkirjamerkintä 8.1.2009 ”Samuli lähtee Englantiin vuodeksi vaihto-oppilaaksi (töihin)” ja mind map -käsitekartta

## 5.4. Muutokset unipäiväkirjoissa 2005-2010

Miten unien kirjaamisen periaate ja tavat ovat muuttuneet vuosien aikana? Milloin unia luetteloidaan ja milloin rakennetaan tarinoita? Mistä johtuu, että unipäiväkirjamerkinnot vähenevät vuosien kuluessa? Johtuuko tämä "unettomuudesta" vai kirjaamattomuudesta? Esittelen tässä kappaleessa tärkeimmän unipäiväkirjojen kirjoittamisessa tapahtuneen muutoksen. Se osoittaa unipäiväkirjan kirjoittamisen kuten aamusivujen tai päiväkirjan kirjoittamisen etenevän sykleissä eikä lineaarisesti.

Seuraavassa esimerkissä näkyvät vuosien 2008 ja 2009 eroavaisuudet, jotka ilmentävät myös muita muutoksia. Sekä kirjoittamisen tavat että merkitsemisen tiheys ovat muuttuneet vuosien aikana. Tämä ei johdu unettomuudesta vaan kirjaamattomuudesta. Esimerkiksi tiiviin työjakson takia tammikuussa 2009 en yksinkertaisesti ehtinyt aamuisin kirjoittaa unipäiväkirjaa, koska minun oli lähdettävä aikaisin töihin. Useana peräkkäisenä päivänä en tehnyt unipäiväkirjamerkintöjä, vaikka jokaisena aamuna muistin näkemäni unet ja olisin niistä voinut kirjoittaa. Minulla ei yksinkertaisesti ollut siihen aikaa.

Siitä alkaen, kun olen keskittynyt uniin ja unista kirjoittamiseen, olen aina muistanut uneni. Vaikka tämä väite saattaa kuulostaa erikoiselta, on se totta ja osoittaa mielestäni sen, että jos unille antaa arvoa ne tulevat esiin ja alitajunnasta tietoisuuteemme.

9.1.2009 -

10.1.2009 -

11.1.2009 -

12.1.2009 -

13.1.2009 -

14.1.2009 -

15.1.2009 -

16.1.2009 -

17.1.2009 -

18.1.2009 -

19.1.2009 Salailua ja petollisuutta

- metso puussa, komea, isot pöllöt, huuhkajat jahtaavat, kissat menee puuhun, juoksee, kiipeää runkoa pitkin ylös

- katselen ikkunan takaa, komea metso, punainen täplä nokan vieressä, pilkku, en ole ennen nähnyt niin komeaa metsoa

- kuulen Sibeliuksentiellä puhelinkeskustelun, jossa Samulin kaveri selittää miten ovat olleet lauantaista kahden tytön kanssa ulkona tai että löytäneet ne, kun ovat olleet ajellessa, mutta minulle Samuli ei ole puhunut mitään ja olen vihainen siitä, että selviää salailu ja en tykkää niistä sen kavereistakaan, että kaikki paljastuu ja ai niin se oli, kun minä olin vaan kiltisti mökillä tai luonnon rauhassa ja sillä aikaa Samuli oli ollut muualla. Ei ole itse puhunut siitä mitään ja olen pettynyt, loukkaantunut, suuttunut, että on salaillut enkä ole tiennyt totuutta

- rannalla, kävelyä, iso korkea mäki, kävellään Samulin kanssa, jyrkänne tai keskellä on mäki, isompi kumpare, aurinko, hiekkaranta, ulkona, melko rauhassa

Koska olen pitänyt unia merkittävänä, halusin edellisten esimerkkien kuvaamalla tavalla tammikuussa 2009 kiireestä huolimatta kirjoittaa unia muistiin. Nopeuden vuoksi käytin usein ranskalaisia viivoja. Lisäksi tein nopeita piirroksia, jotta uni jäisi paremmin mieleen. Halusin jättää mahdollisuuden sille, että voisin tarvittaessa kirjoittaa enemmän unista ja palata niihin. Nämä merkinnät ovat tiiviitä ja informatiivisia. Monena aamuna minulla ei kuitenkaan ollut aikaa kirjoittaa unipäiväkirjaa vaan lähdin suoraan aamutoimiltani töihin ilman kirjoittamisen hetkeä. Tätä kuvaavat tyhjät merkinnät ajalla 9.1.-18.1.2009 kalenterissa.

Vapaa-ajalla ja aamuihin varatulla kirjoittamisen ajalla on suuri merkitys unipäiväkirjan kirjoittamisessa. Tammikuussa 2008 olin osa-aikatyössä ja minulla oli runsaasti vapaa-aikaa. Unissa korostuikin tarinallisuus ja laaja-alainen juonellinen kaari. Ahdistavien painajaismaiden tunnelmien kuvaamisessa ei kirjoittamisessa ole ollut kiire vaan tilanteet saavat kehittyä kerronnallisen hitaasti. Kirjoittamiselle on ollut omaa aikaa ja tilaa, mikä on kirjailijankin työn toteutumisen ja onnistumisen ehto.

Kiinnostavaa uniesimerkeissä 19.1.2008 ja 29.1.2008 on havaita, että unen teema ja otsikko säilyvät lähes samanlaisina, mutta kirjoittamisen rytmi vaihtelee. Ensimmäisessä tarinassa lauseet ovat lyhyempiä ja informatiivisempia. Toisessa uniesimerkissä tajunnanvirta laajenee ja valuu ahdistavuudessaan lähes yli äyräiden ikään kuin painajaismaisen tunnelman leviäisi unipäiväkirjan sivulle. Kertomuksen ja päiväkirjan kirjoittaminen auttaa määrittämään elämän ristiriitoja ja selkiyttämään kokemustilasta (Lindquist 2009, 71).

19.1.2008 Lintu sisällä

Reija Paunu on meillä sisällä minun kanssa ja keskusteleen samaan aikaan, puhuu ja selittää. Sitten meidän Paloheinän parvekkeelta tulee pullearintainen räkättirastas, ruskea keltanokkainen, se on ovella, ja sitten se on tulossa ja tuleekin sisään ja minua ahdistaa ja pelottaa ihan hirveästi. Minä kammoan lintuja ja sitten se istahtaa minun pääni päälle, kamalaa ahdistavaa yöä, hirveää. Räpisee ja räpiköi ja lentää johonkin sisällä, missä se on. Ja Reija Paunu on vaan

ihan normaalisti ja jatkaa juttua niin kuin ei mitään ja minä olen ihan kauhuissani ja se on ihan hirveän ahdistava se tilanne. Missä se on? - -

29.1.2008 Lintu sisällä – poikanen – ihan minun päässäni kiinni – kamalaa!

On niin kuin sellainen pieni kirjava valkoruskea linnunpoikanen ihan pieni sellainen joka räpiköi ja se laitetaan minun naamalle tai niin kuin päähän kiinni ja se on ihan kamalaa ihan hirveää todella hirveää ja minua inhottaa ja pelottaa se ihan hirveästi ja se on samalla kamalan vastenmielistä ja inhottavaa vaikka on vaan linnunpoikanen joka on tullut Paloheinään sisälle ulkoa ja se räpiköi ja minä en pysty enkä haluaisi oikeasti tehdä mitään sille, mutta se näyttää siltä ettei se pysty lentämään, että sen toinen siipi on vahingoittunut, että mitä sille sitten oikeasti pitäisi tehdä, että laittaa ulos vai tappaa se, mutta minä en pysty niin että pakeneen yläkertaan sitä räpiköivää pientä ruskeaa linnunpoikasta. Se on pyöreä ja sillä on lyhyet siivet, ihan sileä sen turkki. Mutta kun se on kiinni minun naamassani, joku on laittanut sen siihen, on siinä muitakin, onko Seila Harmoniemi vai joku. En tiedä.

Kirjoittaminen on tulkintani mukaan tuottanut tammikuussa 2008 luovuuden kautta mahdollisuuden käsitellä vaikeita ja ahdistavia tapahtumia. Vapaalla tajunnanvirtamaisella tyyllillä kirjoitettu sisäinen kerronta on värikästä, havainnollistavaa ja ilmaisukykyistä. Tarinan kohtaukset ja siirtymät valuvat ja leviävät, vaikka juoni etenee ja tarinaan sisältyy yllätyksen odotus. Tämä tulee esille seuraavassa esimerkissä.

30.1.2008 Kolmen eri missiehdokkaan isä ja tytär

Näytetään televisiossa sellaisia isä ja tytär väläyksiä. Ne on missiehdokkaita, jotka on televisiossa. Kamera kuvaa ensin ne kaksi istumassa, siis isä ja tytär, huoneessa pehmeällä sohvalla. Isä on sellainen pyöreä ja samannäköinen kuin se Maajussille morsian -ohjelman hassu mies, jolla on ulkonevat hampaat. Tytär on sellainen vaalea ja aika ruma, harvahampainen. Ajattelen katsoessani sitä ohjelmaa, että missiehdokkaana se on niin ruma, että ne ei enää saa niihin kilpailuihin muita kuin noin rumia. Mutta keskenään niillä on ihan hirveän hauskaa ja se höpöttää jotain ja tyttö kihertää sen miehen vieressä sohvalla. Se on sen isä ja ne näyttääkin ihan samannäköisiltä. --

Itsetuntemuksen kehittäminen ja itsetutkiskelu edellyttävät mielestäni halua ja aikaa perehtyä omiin uniin. Kirjoittamisella on laajentava ja elämänhallintaa kasvattava merkitys. Olen halunnut noudattaa unista kirjoittamisessa kirjailija Joni Skiftesvikin (1991, 246) ilmaisemaa luovan kirjoittamisen periaatetta, jonka mukaan tarina kaikkine teemoineen ja sivujuonteineen on tärkeä. Sitä ei saa loukata, se on koskematon; sitä ei saa tarvella mutkikkaalla, keinotekoisella rakenteella, vaan sen on soljuttava loogisesti. Rivien väliin kirjoittaminen on sallittua ja lukijan ymmärrykseen pitää luottaa. Vaikka unista kirjoittamisessa minulla ei ole ollut yleisöä, ovat ne avattavissa myös vieraalle lukijalle.

## 5.5 Unipäiväkirjan luova kirjoittaminen - unista runoiksi

Koska pro gradu -tutkielmani teoreettinen viitekehys ja tieteenalani liittyy luovaan kirjoittamiseen on tärkeää, että käytän unia luovan kirjoittamisen välineenä. Luovan kirjoittamisen prosessi on käsitykseni mukaan jo sisällä unipäiväkirjan kirjoittamisen aikana eli ”unista ei voi kirjoittaa muuten kuin luovasti”. Tiedostamaton ja tietoinen tekevät jatkuvasti yhteistyötä muokkaamalla, muuttamalla ja vaikuttamalla kirjoittamisprosessissa toinen toisiinsa. Valveen ja unen välisessä tilassa voi nähdä selvästi (Donner 1991, 20). Tämä tulee esille luovan kirjoittamisen prosessissa, jota monet kirjailijat kuvaavat vastaavalla tavalla. Suomalaisten kirjailijoiden kirjoittamisen kokemuksia analysoineen Haavikon (1991, 353) mukaan kaikki uudet oivallukset syntyvät tietoisesta ja tiedostamattoman yhteistyöstä.

Luova kirjoittaminen edellyttää poikkeavaa mielentilaa, jossa psyyke on avoin tiedostamattomasta tulvivalle aineistolle. Yhteys tiedostamattomaan on siis kirjailijantyössä välttämätöntä. ”Luovuus on hallittu taantumailmiö. Luovuus on kyky regressioon minä (egon) palveluksessa”, määrittelee taiteentutkija ja psykoanalytikko Ernst Kris. Kirjailijalle onkin tunnusomaista kyky siirtyä tietoisuuden tasolta toiselle, liikkua tiedostamattomiin primitiivisen ajattelun kerroksiin. (Haavikko 1991, 353-354.)

Olen halunnut säilyttää aineistossa itselleni asettamani ”autenttisuuden” vaatimuksen. Unipäiväkirjan kirjoittamisen lähtökohtana on ollut itsetuntemukseni parantaminen. Näin ollen sensuroimaton rehellisyys ja mahdollisimman paljas kirjoittaminen on lisännyt itsetuntemusta, johon olen unipäiväkirjan kirjoittamisessa pyrkinyt. Olen kirjoittanut uniini perustuvia runoja ja novelleja. Myyttinen ja surrealistinen novelli Punainen uni sisältyy pro gradu -tutkielmani taiteelliseen osioon *Kaikki maailman hevokset*. Huhtikuussa 2012 käytin unia luovan kirjoittamisen välineenä. Otin avuksi 1000 merkin määrämitan, johon tiivistin tämän tutkielmani unitekstejä. Rajaus oli minulle kirjoittajana suhteellisen helppoa ja innostavaa. Se avasi unista kirjoittamiselle uusia mahdollisuuksia. Innostuin kokeilusta ja kirjoitin uniini vuosilta 2005-2010 perustuvan runokokoelman *Yötyö*, jonka lähetin toukokuussa 2012 Runo-Kaarina runokilpailuun.

Mielestäni luova kirjoittaminen (proosakirjoittaminen, romaani, novelli, lyriikka) voidaan liittää unipäiväkirjan kirjoittamiseen, mutta psykologisesti tai terapeutisesti tarkasteltuna ne tulisi erottaa toistaan. Jos unista kirjoitetaan tai muokataan fiktiota, etäännyttäminen tapahtuu eri tavoin kuin unipäiväkirjassa. Samalla sensuuri astuu kuvaan ja itsetutkistelun mahdollisuus vähenee tai tulee uudella tavalla piilotetuksi. Toisaalta se antaa mahdollisuuden luovuudelle ja unitarinoiden yleisölle eli lukijoille. Kirjailijalle uniaineksen tiedostamattomasta tulviva materiaali on ehtymätön aarreaitta ja runsaudensarvi (Tikkanen 1991, 278; Tikka 1991, 259). Unet siirtyvät tuotannossa kirjallisuuden tasolle ja muovautuvat luovuuden kappaleiksi, raakamateriaaliksi. Joskus ne syntyvät suoraan runoiksi.



Jäljentääkö unipäiväkirjan ohjeiden mukainen kirjoittamistyyli paremmin unen maailmaa kuin esimerkiksi runo? Tähän ei varmasti ole olemassa yhtä oikeaa vastausta. Runo saattaa ohittaa erilaisia tietoisien mielen sensuureja ja portteja. Se voi johdattaa suoraan intuitiiviseen ytimeen. Lyriikka voi löytää tehokkaampia kielikuvia kuin unipäiväkirjan kaavamainen kirjoittaminen. Nämä ovat vain hypoteeseja, jotka tulee punnita ja vahvistaa.

Jotta asiaa voitaisiin tarkastella lähemmin, esittelen tutkielman ohjaajani, professori Tuomo Lahdelman suosituksesta huhtikuussa 2012 tekemäni toisen runokokeilun. Muutin huhtikuussa näkemiäni unia runoiksi. Ensin kirjoitin unesta runon ja sen jälkeen tavallisen unipäiväkirjamerkinnän. Kokeilin unipäiväkirjan kirjoittamisessa erilaisia malleja. Halusin yhdistää tietoisesti unipäiväkirjaan luovan kirjoittamisen lyyrisen elementin. Mielestäni runot olivat syntyessään vaikuttavia ja melko valmiita. Ne tavoittivat yllättävän hyvin unen tunnelman. Kokeilu oli kiinnostava ja antoisa. Unirunot kirjoitin yhdestä unen kohtauksesta, jota pidin tärkeänä ja halusin tutkia sitä kirjoittamalla. Uniruno 3.4.2012 ilmentää toiveen toteuma -unta. Olen kirjoittanut ensin runon ja sitten unipäiväkirjamerkinnän, jotta voisin tarkastella kielen ja sisällön eroja.

#### UNIRUNO 3.4.2012

Ne on pyytäneet minut  
huoneeseen  
kustantamo  
mies naureskelee  
että olihan tässä pitkää tekstiä  
Anna anteeksi Mark  
pitkässä tekstissä  
ovat lukeneet  
nainen on hiljaa  
kädet sylissä.

3.4.2012

Olen kustantamossa keskustelemassa minun kirjastani, novellikokoelmasta, jonka lähetin Saarikoski-kilpailuun. Ovat lukeneet sen huolella, mies ja nainen, koska ottavat esille useita kohtia tekstistä eli ovat siihen oikeasti perehtyneet. Mies, nuorehko, 40v, hallitsee keskustelua naureskellen ja ottaa esille kohtia. Erityisesti ottaa esille kohtia novellista Anna anteeksi Mark ja mainitsee siitä, että onhan tässä pitkiäkin kohtia. Nainen on minun parempi tuttava tai jotenkin tuttu. On hiljaisempi eikä sano mitään ja istuu kädet sylissä minua vastapäätä. Olen mennyt sinne kutsuttuna, ehdotetaan muutoksia/korjauksia, mutta ovat julkaisemassa. Epäselvää.

Runo tavoittaa unen tunnelman joskus paremmin kuin unimerkintä. Selostukseen sisältyy unipäiväkirjassa tyhjää kieltä ja seikkoja, jotka eivät

tiivistä runon tavoin unen ydinsisältöä. Toisaalta runoon tulee uusia elementtejä ja symboleita, jotka eivät esiinny unessa.

#### UNIRUNO 4.4.2012

Vilja ei ole syönyt lääkkeitä  
jemmannut ruskean tilkkumaton  
alle  
valkoiset pillerit  
peräkanaa  
ei jaksa enää  
kukonaskel lähempänä kuolemaa  
kukonaskel kohti kuolemaa.

4.4.2012

Vilja makaa omalla paikallaan ylätasanteella ruskeaharmaavalkoisen Mainan kutoman villatäkin päällä ja minä löydän hirveästi valkoisia pillereitä mitä se ei olekaan syönyt sen täkin reunan alta, että siellä on vaikka kuinka monta Tyrazolia puolikkaita ja kokonaisia, että sehän on se syy, että ei ole syönyt niitä annettuja lääkkeitä vaan ne on piilotettu sen täkin reunan alle ja olen ihmeissäni, kun löydän ne ettei olekaan syönyt niitä lääkkeitä vaan ne kaikki on jääneet syömättä, mutta sitten se on samalla selitys (Viljan huonoon vointiin?) ja selitän sitä Samulille samalla se on työhuoneessa sillä hetkellä ja minä olen lattialla, Viljan vieressä makaan.

Olin tyytyväinen tähän luovan kirjoittamisen kokeiluun, joka antoi unikirjoittamiselle aivan uusia ulottuvuuksia. Minua innosti erityisesti uusista unirunoista löytyvä itämaiseen filosofiaan kuuluva "zeniläisyys" ja yksinkertaisuus (ks. Loori 2008). Sitä ei mielestäni löydä tai tavoita samalla tavoin unipäiväkirjan pidemmissä merkinnöissä. Unirunossa 4.4.12 tunnelma vyöryy tekstin lävitse ja symbolit sisältävät vahvoja kerronnan merkityksiä.

#### UNIRUNO 4.4.12

Sillan yli  
kolmosolut jää kesken  
italia, havaiji, silta  
pää kädessä  
naamioitu siniharmaapuna  
egyptin miehen pää  
tuliainen  
miksi kannan vanhaa  
miehen päätä mukanani  
sitä en jätä pöytään.

Vaikuttavin huhtikuussa kirjoittamani uniruno kertoo kuoleman läheisyydestä. Monissa unissani seikkaillut rakas Vilja-kissani kuoli 14.4.2012. Unirunojen kirjoittaminen ja elämän peruskysymysten pohdiskeleminen on ollut surutyötä. Alkuvuonna kirjoittaessani tutkielmaani minulla oli ystävä seuraamassa työskentelyä ruohonjuuritasolta. Häntä pitkänä se makasi lattialla ja kuunteli koneen napsuntaa. Nyt olen yksin ja työ on tullut päätökseen. En enää voi kulkea Viljan perässä, mutta unessa aina voin.

#### UNIRUNO 8.4.12

Harmaa kissa  
valkoisella hangella  
seuraa Viljaa  
Samuli istuu  
terassilla hankien keskellä  
hirsitalossa  
minä menen Viljan perässä  
harmaa kissa seuraa sitä  
hyökkääkö, tekeekö pahaa  
seuraa kannoilla  
ja kun käännyn katsomaan  
on sen toinen silmä harmaa  
ja toinen keltainen.

## 6. POHDINTAA JA KOKOAVAA TARKASTELUA

### 6.1 Unipäiväkirja identiteetin rakentajana ja tutkimuskohteena

Tässä pohdinnassa en tee tutkielman tuloksista perinteistä yhteenvetoa vaan keskityn unipäiväkirjaan identiteetin rakentajana. Samalla kerronnallinen ympyrä sulkeutuu tutkielman johdannon ja pohdinnan välillä. Narratiivinen, reflektoitu identiteetti muodostuu Hännisen (2002, 61-62) mukaan ihmisen kertoessa itselleen tarinaansa. Halu selvittää unen merkitys on kaikkein tärkeintä kirjoittajalle. Se on kirjoittamisen motiivi ja ylläpitävä voima. Unesta pitää saada selvää eikä se aukene muuten kuin kirjoittamalla. Kerronnan kautta kirjoittaja tulkitsee minäänsä ja kertoo sisäistä tarinaansa. Unipäiväkirjassa ihminen kirjoittaa itseään tarinoiden avulla uuteen muotoon. Tämä tekee unipäiväkirjojen tutkimisen mielenkiintoiseksi ja henkilökohtaiseksi.

Unipäiväkirjoissa ihmisyyden perusolemuksen pohdinta tulee symbolien ja metaforien alta piilotettuna. Kuka minä olen? Kysymys on ikään kuin kaiken keskiössä ja samaan aikaan taka-alalla. Unipäiväkirjat sisältävät unien tulkintaa, symbolien avaamista ja sisäisen äänen etsintää. Ihmisen olemassaolon syvimpien kysymysten pohdinta ja elämäntarina näkyvät unissa. Kuka olen ihmisenä? Kohtelenko itseäni huonosti tai vahingoitanko toiminnallani toisia? Kenen mielipiteitä tarkkailen? Mikä on elämäni oikea suunta?

Luovaan kirjoittamiseen kuuluu mielestäni rehellisyys ja luovuus. Se edellyttää raja-aitojen rikkomista ja suunnan muuttamista. Unen kerronnasta voi tunnistaa ongelmat joskus nopeammin kuin psykologisten keskustelujen kautta (ks. Moilanen 2003). Haluan osoittaa unipäiväkirjan merkityksen ihmisen persoonan ja identiteetin muodostumiselle seuraavan uniesimerkin 3.1.2007 avulla. Olen esittänyt unelle kysymyksiä aamusivujen tekniikkaa ja menetelmää käyttäen (Cameron 2005a, 31-43). Tietoinen ja tiedostamaton käyvät vuoropuhelua kirjoittamalla. Molemmat keskittyvät luovuuden elvyttämiseen ja henkisten lukkojen poistamiseen kirjailijuuden tieltä.

#### 3.1.2007 Viulun soittoa Hakaniemen torilla

Euroviisujen miesjuontaja soittaa viulua Hakaniemen torilla seisaallaan. Kuuntelen ja meitä on muitakin istumassa, äiti ym. Minulla on oma viulu kädessäni, se viimeinen. Kundi soittaa reippaasti ja huomaa, että se osaa oikeasti soittaa. Ainoastaan vähän epävireiseltä kuulostaa ettei mene ihan puhtaasti. Huomaa sen itekin ja virittää e-kieltä kesken kaiken vähän. Näyttää peukalolla ylöspäin. Meillä toisilla on auto, jolla lähdetään ajamaan. Siihen änkeää yhtäkkiä paljon porukkaa, lihava keski-ikäinen mies änkeää takapenkille ja muita vanhempia naisia. Ovatko äidin ystäviä? Minä yritän pakata tavaroita. Viululla ei ole koteloa ja yritän suojella sitä, kun se on takapenkillä irrallaan ettei sille kävisi mitään. Löydän sellaisen paperikassin, mielessä se kaunis punainen, johon laitan viulun. On se tyhjää parempi, vaikka ei oikein hyvä, kun ei ole mitään suoja.

Äiti istuu silmät kiinni takapenkillä. Olen huolissani onko sille tullut joku sairaskohtaus tms. Muutkin ovat huolissaan ja kyselevät. On vaan heikko olo. Istuskelee silmät suljettuna. Juuri silloin ajamme rautatiesillan ylitse. Sillä on joku kohtaus tai heikko olo. Ei vastaa mitään. Kaikki huomio on kiinnittynyt siihen.

*Onko kyseessä taiteilijapohdintaa? Onko uni vertauskuva julkkistaiteilijasta, jota vain katselen enkä itse soita viulua, vaikka se minulla on? Tarkkailen vain ja etsin virheitä sen sijaan, että nauttisin musiikista. Miksi kohtelen viuluani huonosti? Laitan sen unessa paperikassiin, jossa se voi mennä rikki. Minkä symboli viulu on? Kenelle annan autossa tilaa? Lihava partasuu mies (isä, Mauno), vanhemmat naiset (työkaverit, äidin ystävättäret vai mielikuvat siitä), vallankäyttöä, hiljaisuus. Minä en aja itse autoa vaan istun hankalasti ja ahtaasti takapenkillä. Tarkkailen äidin reaktioita. Valta keskittyy siihen, viulu on paperikassissa kuljettajaistuimen takana. Minun pitäisi pitää parempaa huolta omasta instrumentista – kehostani? Uskaltaa itse soittaa eikä keskittyä toisten virheidensä tarkkailemiseen (vrt. asunnoton mies on oikea taiteilija ja orkesteriviulisti, minä olen harrastajataiteilija). Uskallanko tulla siksi mikä olen? Kenen mielipiteitä tarkkailen? Kenen mielipiteestä olen riippuvainen? Mitä ihminen eniten pelkää? Hylkäämistä ja hylätyksi tulemistä. Ne ovat luovuuden esteitä.*

Oman luovuuden löytäminen, elämän suunnan pohtiminen ja itsetutkiskelu ovat olleet henkilökohtaisia motiivejani unipäiväkirjan kirjoittamiselle. Näkökulma paljastaa päiväkirjan kirjoittamisen kirjallisuusterapeutin merkityksen ja tehtävän luovuuden elvyttäjänä (Ihanus 2002; Johansson 1991; Cameron 2005a). Narratiivisuus tutkimusmenetelmänä on korostanut ja auttanut sisäisen kertomuksen löytymistä aineistosta. Kaasila, Rajalan ja Nurmen (2008, 5) sanoin ei ole yhtä ainoaa tapaa soveltaa narratiivista lähestymistapaa. Mahdollisuudet ja rajat kutoutuvat siihen, mitä tutkija tutkimuksellaan ymmärtää ja mitkä ovat hänen tutkimusmotiivinsa ja –kysymyksensä (Laitinen & Uusitalo 2008, 139). Minun tärkein tutkimusmotiivini on ollut osoittaa, että unipäiväkirjan kirjoittaminen rakentaa reflektivoivaa identiteettiä, parantaa itsetuntemusta ja elvyttää kirjoittamisen luovuutta uudella tavalla.

Voidaanko sanoa, että unien narratiivien määrittelemä identiteetti on kirjoittamisen tarkoitus ja saman aikaan tulos? Millainen sisäinen ääneni tai elämän suuntani olisi, jos en olisi koskaan kirjoittanut unipäiväkirjaa? Unipäiväkirjan kirjoittaminen ja tutkiminen on vaikuttanut merkittäväällä tavalla identiteettini rakentumiseen sekä luovaan kirjoittamiseeni. Olen saanut kirjoittamisen kautta etäisyyttä ja uusia näkökulmia arkipäivän haasteisiin, suruihin ja iloihin. Monet työelämään liittyvät vaikeudet ovat paljastuneet uudella tavalla. Unipäiväkirjan kirjoittamisen ansiosta olen uskaltanut tehdä minulle itselleni sopivia ratkaisuja elämän tärkeissä kysymyksissä tai valintatilanteissa.

Unipäiväkirjat ovat syvästi henkilökohtaisia. Tutkimusprosessin sekä uniryhmätyöskentelyn aikana olen ymmärtänyt, että unista kertominen ja niiden jakaminen toisten kanssa laajentaa käsitystä unimaailmasta ja tarjoaa uusia näkökulmia. Unet ja elämän peruskysymykset ovat eräällä tavalla kaikille

yhteisiä. Jo tämä tieto itsessään tuo turvaa ja lohdutusta. Kukaan ei ole yksin ongelmien tai surujen kanssa. On olemassa yksityinen/oma narratiivinen kertomus, ja yhteinen/kollektiivinen narratiivinen kertomus. Laitisen ja Uusitalon (2008, 136) mukaan tutkimuksen kohteena olevan ilmiön kerronta liikkuu eri tasoilla. Se sisältää sekä henkilökohtaista kerrontaa, tunteita ja ajatuksia että poliittisia ulottuvuuksia, mielipiteitä, kannanottoja, perusteluja. Jungin (1995) teoria kollektiivisesta alitajunnasta on eräs vahvistus unien yhteisölliselle tai poliittiselle ulottuvuudelle. Yhteisöllisyys limittyy ja syntyy vuorovaikutuksen kautta (Kattilakoski & Kilpeläinen & Peltomäki 2012).

Unipäiväkirjan kirjoittajalla tulee olla mahdollisuus valita, mitä hän haluaa kertoa tai näyttää ulkopuolisille. Vaikka olen kirjoittanut kaikki tammikuuta 2005-2010 käsittelevät unipäiväkirjamerkinnot koneella puhtaaksi ilman sensuuria, olen valinnut vain joitakin esimerkkejä tähän julkiseen pro gradu - tutkielmaan. Näin ollen voidaan sanoa, että olen käyttänyt jälkisensuuria. Olen tehnyt valinnat tietoisesti itseni ja lähipiirini takia. Katson myös, että minulla on tutkijana siihen vapaus ja oikeus. Jos joku muu tutkija olisi analysoinut minun unipäiväkirjojani, hän olisi voinut tehdä toisenlaisia valintoja tai saanut erilaisia tuloksia. Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti eivät olekaan yksiselitteisiä, kun tutkimuskohteena ovat henkilökohtaiset unipäiväkirjamerkinnot.

Tässä tutkimuksessa olen pyrkinyt asettamaan itseni ulkopuolisen tutkijan rooliin unohtamatta eläytyvää tekstin lukemista. Vaikka dokumenttipohjaisten ja inhimillisten tekstien tutkiminen on vaatinut päättäväisyyttä, olen intuitiivisesti pystynyt avaamaan aineistoa ja saanut eläytyvänä tekstin lukijana vastauksia tutkimuskysymyksiin (vrt. Vatka 2008, 27). Etäisyyden saaminen omiin teksteihin oli alussa vaikeaa, mutta tutkielman kirjoittamisen ja analyysin edetessä se muuttui helpommaksi. Prosessin kuluessa vaihtelin tietoisesti positiotani kolmen eri roolin välillä: unipäiväkirjan kirjoittaja -minä, tutkija-minä ja uudelleen kirjoitettava -minä. Uskon, että olennaisia tutkimustuloksia ei ole tässä tutkielmassa jäänyt tutkijan omakohtaisuuden tai subjektiivisuuden takia saavuttamatta vaan ne ovat löytyneet juuri omakohtaisuuden ansiosta.

Unipäiväkirjat eivät käsitykseni mukaan koskaan aukene täysin kirjoittajalle tai tyhjene tutkijalle. Tähän liittykin niiden suurin rikkaus ja haaste tutkimuskohteena. Ne ovat samaan aikaan sekä yksilöllisiä että kollektiivisiä kuten unetkin. Sensuroimattomuus on ollut minulle unipäiväkirjan kirjoittamisessa tärkeää, vaikka tiedostamaton mieleni on saattanut tehdä jo heräämisvaiheessa itsesensuuria. En koskaan voi tietää, mitä kaikkea on jäänyt unista kirjoittaessa tiedostamattomaan eikä ole tullut edes näkyville. Jungilaisen unitutkimuksen mukaan unen yksityiskohdat, henkilöt ja juoni edustavat unennäkijän mielen eri osia (Parker 2011, 15). Ne auttavat tiedostamaan henkisen hyvinvoinnin esteitä ja eheyttävät ihmistä. Unet ja unipäiväkirjan kirjoittaminen luovat tasapainoa tietoisesta ja tiedostamattomasta välille.

Ihmisen ei loppujen lopuksi tulisi kysyä, mikä on hänen elämänsä tarkoitus, vaan päinvastoin hänen täytyy todeta, että juuri häneltä kysytään. Lyhyesti sanoen, elämä kysyy jokaiselta ihmiseltä. (Frankl 1981)

Unipäiväkirjaa kirjoittamalla olen vuosien aikana oppinut tasapainottamaan alitajunnan ja tietoisien mielen kuilua. Henkinen hyvinvointini on lisääntynyt, unikuvastoni on avautunut ja unipäiväkirjan kirjoittaminen on eheyttänyt minua. Se on tarjonnut keinon henkisen hyvinvointini parantamiseen. Olen saanut vastauksia kysymyksiini. Kuka minä olen? Mikä on elämäni tarkoitus? Kirjoittamalla olen oppinut olemaan minä ja kertomaan itseni tarinan. Kaikki kysymykset ja vastaukset eivät ole olleet kauniita tai kivuttomia, mutta ne ovat osoittaneet suuntaa. Unet kysyvät. Minun tehtäväni on kirjoittaa.

## 6.2 Kiinnostavia kysymyksiä ja jatkotutkimusaiheita

Olen koonnut kiinnostavia kysymyksiä, jotka ovat nousseet esille unipäiväkirjojen tarkastelun ja tutkimusprosessin aikana. Monet näistä soveltuisivat jatkotutkimuksen aiheeksi. Unipäiväkirjojen tutkiminen on alkuvaiheessa, joten se vaatisi ehdottomasti laajempaa lähestymistä ja tutkimista tulevaisuudessa. Koen itse, että oma pro gradu -tutkielmani tarjoaa ensimmäisen kurkistusreiän tai ikkunan unipäiväkirjojen maailmaan.

Monet kysymyksistä jäävät vielä auki, mutta toivon, että niille löytyy tutkijoita kirjoittamisen tieteenalalta. Mikä erottaa unipäiväkirjan työpäiväkirjasta tai kriisipäiväkirjasta? Korostuuko unipäiväkirjan kirjoittamisessa enemmän unien tulkinta kuin halu kehittää kirjallista ilmaisua? Miten unipäiväkirjan kirjoittaminen kehittää kirjoittajan kaunokirjallisia kykyjä tai luovuutta? Miten unista kirjoittaminen tai unipäiväkirjan kirjoittaminen näkyy kirjailijoiden tuotannossa? Millaista materiaalia kirjailijat ammentavat unista?

Miten unipäiväkirjan kirjoittajat eroavat tavallisen päiväkirjan pitäjistä? Miten yleisiä ovat Internetissä julkaistavat unipäiväkirjat ja uniblogit? Millaista kieltä niissä käytetään? Kirjoittavatko unipäiväkirjan kirjoittajat myös "tavallista" päiväkirjaa? Miksi ihmiset kirjoittavat unipäiväkirjaa ja miten tavallista se on suomalaisten keskuudessa? Miten kirjoittaminen toimii uniryhmässä? Miten uniryhmässä toisen kertomasta unesta kirjoittaminen eroaa henkilökohtaisen unipäiväkirjan kirjoittamisesta? Miten monin eri tavoin unista voi kirjoittaa?

Haluan kannustaa kaikkia luovan kirjoittamisen harrastajia ja ammattilaisia kirjoittamaan unista. Julia Cameronin (2007b) aamusivujen tavoin, kaikki keinot ovat sallittuja eikä sääntöjä ole. Unipäiväkirjojen tutkiminen on antanut omaan elämäni rikkautta ja runsautta, jonka haluan jakaa kirjoittamisesta tai unista kiinnostuneiden kanssa. Työ on vasta alussa, ja matka jatkuu uusiin unimaailmoihin. Ovathan yö ja päivä kahden eri päivän puolia.

## LÄHTEET

Ahola, Suvi (toim.) 1993. Hiljaista vimmaa : suomalaisten naisten päiväkirjatekstejä 1790 luvulta 1990-luvulle. Kirjayhtymä. Helsinki.

Angel, Anja & Larjanko, Leena 2001. Suuri suomalainen unikirja. Tammi. Karisto Oy:n kirjapaino. Hämeenlinna.

Anttila, Pirkko 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. Artefakta 16. Akatiimi Oy. Hamina.

Aristoteles, 1997. Retoriikka ja runousoppi. Gaudeamus. Tampere.

Artemidoros 1946. Suuri unikirja. Esan kirjapaino. Helsinki.

Artemidoros 1970. Suuri unikirja. WSOY. Porvoo.

Bolton, Gillie 1999: The Therapeutical Potential of Creative Writing. Writing Myself. Jessica Kingsley Publishers. London.

Breton, Andre 1996. Surrealismin manifesti: ensimmäinen manifesti 1924. Taide. Helsinki.

Bruner, Jerome 1987. Life as Narrative. Social Research, vol. 54, No. 1 (Spring 1987), 11-32.

Bruner, Jerome 1991. The Narrative Construction of Reality. Critical Inquiry 18 (Autumn 1991), 1-21.

Cameron, Julia 1999. The Right to Write. An Invitation and Intititation into the Writing Life. Jeremy P. Tarcher / Penguin. New York.

Cameron, Julia 2004. Tyhjän paperin nautinto. Tie luovaan kirjoittamiseen. Like. WS Bokwell Oy. Juva.

Cameron, Julia 2005a. Tie luovuuteen. Henkinen polku syvempään luovuuteen. Like. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Cameron, Julia 2005b. The Sound of Paper. starting from Scratch. Jeremy P. Tarcher / Penguin. New York.

Cameron, Julia 2007a. Kultasuoni. Matka luovuuden sydämeen. Like. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Cameron, Julia 2007b. Complete Artist`s Way. Creativity as a Spiritual Practice. Jeremy P. Tarcher / Penguin. New York.



Carpelan, Bo 1988. Alakerran huoneessa. Teoksessa Helakisa, Kaarina (toim.) Unityöt. Otava. Keuruu.

Dali, Salvador 2004: Neron päiväkirja. WSOY. Helsinki.

Donner, Jörn 1991. Teoksessa Haavikko, Ritva (toim.) Miten kirjani ovat syntyneet 3: Virikkeet, ainekset, rakenteet. WSOY. Porvoo.

Easthope, Anthoy 1989. Poetry and phantasy. Cambridge University Press. New York.

Eiferman, Shanon & Eiferman Benny & Eiferman Rivka 1984. Dream-reporting discourse

Fontana, David 1997. Uniopas : vapauta alitajunnan voimat käyttöösi. WSOY. Porvoo.

Fothergill, Robert 1974. Private Chronicles. A Study of English Diaries. Oxford University Press. London.

Fothergill, Robert 1995. One Day at a Time: The Diary as Lifewriting. *Auto: Biography Studies* 10:1.

Frank, Anne 2000. Nuoren tytön päiväkirja. Tammi. Helsinki.

Frankl, Viktor E. 1981. Ihmisyyden rajalla. Otava. Helsinki.

Freud, Sigmund 2005. Unien tulkinta. Gummerus Kustannus Oy. Helsinki.

Fromm, Erich 2007. Unohdettu kieli. Johdatus unien, satujen ja myyttien ymmärtämiseen. Vastapaino. Tampere.

Garfield, Patricia 1999. Luovaan unennäköön. *Unio Mystica*. Karisto Oy:n kirjapaino. Hämeenlinna.

Genette, Gerard 1990 (1972). *Narrative Discourse. An Essay in Method*. Transl. Jane E. Lewin. 4 ed. Ithaca. New York. Cornell University Press.

Haavikko, Ritva 1991. Miten kirjani ovat syntyneet 3: Virikkeet, ainekset, rakenteet. WSOY. Porvoo.

Hatch J. A. & Wisniewski R. 1995. Life history and narrative: questions, issues, and exemplary works. Teoksessa Hatch J. A. & Wisniewski R. (toim.) *Life history and narrative*. Falmer. London. s. 1-17

Heikkinen, Hannu L. T. 2001. Narratiivinen tutkimus - todellisuus kertomuksena. Teoksessa: Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II - näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja*

analyysimenetelmiin. Chydenius-Instituutin julkaisuja 3/2001. PS-Kustannus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Helakisa, Kaarina (toim.) 1988. Unityöt. Suomalaisten kirjailijoiden unia. Otava. Keuruu.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Kirjayhtymä. Helsinki.

Hosiasluoma, Yrjö 2003. Kirjallisuuden sanakirja. WSOY. Helsinki.

Hänninen, Vilma 2002. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Acta Universitatis Tampereensis 696. Tampereen yliopistopaino Oy. Tampere.

Ihanus, Juhani 2002: Mykistä oireista puhuttelevaan ilmaisuun ja koskettaviin tarinoihin. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.) Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. BTJ Kirjastopalvelu. Helsinki.

Ikonen, Teemu 2001. Tarina ja juoni. Teoksessa Alanko, Outi & Käkelä-Puumala, Tiina Kirjallisuudentutkimuksen peruskäsitteitä. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. RT-Print Oy. Pieksämäki.

Johansson, Pirkko Liisa 1991. Kriisipäiväkirja - terapeutin päiväkirja? Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.) Päiväkirjasta hypermediaan. Suomen kirjallisuusterapiayhdistyksen 10-vuotisjuhlakirja. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Jung, Carl Gustav 1995. Unia, ajatuksia, muistikuvia. WSOY. Juva.

Jyväskylän yliopisto/virtuaaliyliopisto 2011. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Saatavilla: [www.virtuaaliyliopisto.jyu.fi/aikajana](http://www.virtuaaliyliopisto.jyu.fi/aikajana)

Kaasila, Raimo & Rajala, Raimo & Nurmi, Kari E. (toim.) 2008. Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Lapin yliopistokustannus. Juvenes Print. Tampere.

Kaipainen Anu 1991. Teoksessa Haavikko, Ritva (toim.) Miten kirjani ovat syntyneet 3: Virikkeet, ainekset, rakenteet. WSOY. Porvoo.

Kaivola-Bregenhøj, Annikki 1993. Dreams as Folklore. Fabula s. 211-224.

Kaivola-Bregenhøj, Annikki 2010. Kerrotut ja tulkitut unet. Kulttuurinen näkökulma uniin. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Kattilakoski, Mari & Kilpeläinen Arja & Peltomäki, Pirja (toim.) 2012. Yhteisöllisyydellä hyvinvointia ja palveluja maaseudulle. Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmän julkaisuja 1/2012.

Kivistö, Sari & Riikonen, H. K. & Salmenkivi, Erja & Sarasti-Wilenius, Raija 2007. Kirjallisuus antiikin maailmassa. Teos. Helsinki.

Konkka, Anita 1970. Irti.

Konkka, Anita 1993. Nainen unen peilissä. Tammi. Helsinki.

Kuper, Adam 1979. A Structural Approach to Dreams.

Laitinen, Merja & Uusitalo, Tuula 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa Kaasila, Raimo & Rajala, Raimo & Nurmi, Kari E. (toim.) 2008. Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Lapin yliopistokustannus. Juvenes Print. Tampere.

Laitinen, Kai 1995: Aino Kallaksen mestarivuodet: Tutkimus hänen tuotantonsa päälinjoista ja taustasta 1922-1956. Otava. Helsinki.

Lehtovuori, Eeva 2008. Unimaailman mahdollisuudet. Teoksessa Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki (toim.) Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Lehtovuori 2009. Unien kertomaa - unen merkityssisällöt ja uninarratiivit. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Duodecim. Hakapaino Oy. Helsinki.

Lindholm-Kärki, Anne 2007. Unet ja arkkityypit. Naisen sisäiset tiennäyttäjät. Rasalas Kustannus. Helsinki. Raamatutrukikoda. Tallinna.

Lindquist, Anita 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Duodecim. Hakapaino Oy. Helsinki.

Loori, John Daido 2008. Zen ja luovuus : kehittyminen taiteen polulla. Basam. Helsinki.

Manner, Eeva-Liisa 1980. Runoja 1956-1977. Tammi. Helsinki.

Manner, Eeva-Liisa 1988. Tosi harha. Teoksessa Helakisa, Kaarina (toim.) Unityöt. Otava. Keuruu.

Moilanen, Olavi 2003. Totuus on unissa, saduissa ja tarinoissa. Unien, satujen ja tarinoiden tulkinnan opas. Tenon lepopaikka oy. Kotka.

Mäki, Silja 2008. Sanallista juurihoitoa - luento ja kasvuryhmä, Juuret - kirjallisuustapahtuma 2.2.2008 Keravan kirjasto/Keravan sanataidekoulu.

Mäki, Silja & Kinnunen, Pirjo 2008. Lapsi ja nuori sadun peilissä. Teoksessa Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki (toim.) Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Norkola, Tero 1995. Tavallisten ihmisten päiväkirjat -merkintöjä kirjallisuuden marginaalissa. Teoksessa Anna Makkonen & Teemu Ikonen (toim.) Karnevaali ja autiomaa - Kirjallisuustieteellisiä tutkielmia. Helsingin yliopiston kirjallisuustieteen, teatteritieteen ja estetiikan laitoksen julkaisuja 1. Yliopistopaino. Helsinki.

Ollila, Matti 2003. Unien tulkinta. Helsingin työväenopiston kurssiluento marraskuu 2003, Helsinki.

Ojuri, Auli 2004. Väkivalta naisen elämän varjona - Tutkimus parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten elämäkulusta ja selviytymisestä. Lapin yliopisto. Acta universitatis lapponiensis 77. Rovaniemi.

Paalanen, Rauni 2005. Marja-Liisa Vartion naiset näkevät unia. Teoksessa Pääkkönen, Anneli (toim.) Unet näkevät meidät. Minerva. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Paananen, Raija 2000. Sanojen yö metsä - proosan jatkokurssi. Kansanvalistusseuran etäopisto.

Parker, Julia & Derek 1986. Unen viestit. Weilin + Göös. Espoo.

Parker, Julia & Derek 1999. Suuri unitieto. Kustannus-Mäkelä Oy. Karkkila.

Parker, Jennifer 2011. Unet. Unet + painajaiset. Opas piilotajuntasi lähettämien viestin tulkitsemiseen. Tammi. Helsinki.

Peltomäki, Pirja 2004. Maaseudun naisten sosiaalinen pääoma - Tutkielma maaseudulla asuvien naisten sosiaalisista verkostosuhteista ja sosiaalisen pääoman rakenteellisesta perustasta. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Saatavilla: <http://hdl.handle.net/10138/11461>

Peltomäki, Pirja 2006. Apina Armollinen. Novellikokoelma. Julkaisematon.

Peltomäki, Pirja 31.10.2008. Hoitavat ja lohduttavat sanat. Maaseudun Tulevaisuus.

Peltomäki, Pirja 2010. Nikkilän sairaalan kirjastossa kohtasivat ihmiset ja taiteet. Kirjallisuusterapia 1/2010.

Peltomäki, Pirja 2012. Kaikki maailman hevoset. Novellikokoelma. Julkaisematon.

Peltomäki, Pirja 2012. Yötyö. Runokokoelma. Julkaisematon.

Pietiläinen, Katri 2008. Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa: Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki (toim.) Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Polkinghorne D. 1995: Narrative configuration in qualitative analysis. Teoksessa Hatch J. A. & Wisniewski R. (toim.) Life history and narrative. Falmer. London. s. 5-23.

Pääkkönen, Anneli (toim.) 2005. Unet näkevät meidät. Minerva. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Rantala, Taina 2008. Kuva, tarina ja koulu. Kaasila, Raimo & Rajala, Raimo & Nurmi, Kari E. (toim.) 2008. Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Lapin yliopistokustannus. Juvenes Print. Tampere.

Reinilä, Eeva 2009. Terapeuttinen päiväkirjaprosessi. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Ricoeur, Paul 1992. Oneself as Another. Chicago University Press. Chicago.

Rimmon-Kenan, Shlomith 1983. Kertomuksen poetiikka. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Saresma, Tuija 2007. Omaelämäkerran rajapinnoilla. Kuolema ja kirjoitus. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 92. Jyväskylän yliopisto. Gummerus Kirjapaino Oy. Vaajakoski.

Sallamo-Lavi, Anuirmeli 2009. Uniavain. Otava. Helsinki.

Sarrala, Markku (toim.) 2003. Suuri unikirja. Karisto Oy:n kirjapaino. Hämeenlinna.

Seppälä, Kalevi 1991: Luovuus ja mielenterveys. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.) Päiväkirjasta Hypermediaan. Suomen kirjallisuusterapiayhdistyksen 10-vuotisjuhlakirja. Kirjastopalveliu Oy. Gummerus Kirjapaino Jyväskylä.

Siivola, Markku 1984. Uni -tuttu tuntematon. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, Reports from the Department of Psychology University of Jyväskylä, 263. Saatavilla

Siivola, Markku 1998. Unenomainen elämäkerta. Saatavilla: [www.netlife.fi/~msiivola/uni/uni-tutt.html](http://www.netlife.fi/~msiivola/uni/uni-tutt.html)

Siivola, Markku 2008. Unien opissa. Unet itseymmärryksen palveluksessa. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Sintonen, Teppo 1999. Etninen identiteetti ja narratiivisuus. Kanadan suomalaiset miehet elämänsä kertojina. SoPhi. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä.

Skiftesvik, Joni 1991. Teoksessa Haavikko, Ritva (toim.) Miten kirjani ovat syntyneet 3: Virikkeet, ainekset, rakenteet. WSOY. Porvoo.

Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Unikysely 1988. Julkaisematon.

Suuntana surrealismi – Mestarteoksia Jerusalemin Israelin museosta –näyttelyopas 2009. Helsingin kaupungin taidemuseo. Julkaisuja 2009.

Suzuki, Shunryu 2006. Zen-mieli, aloittelijan mieli. Delfiini-kirjat. Helsinki.

Sääskilahti, Nina 2011. Ajan partaalla. Omaelämäkerrallinen aika, päiväkirja ja muistin kulttuuri. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 105. Jyväskylän yliopisto. Bookwell Oy. Jyväskylä.

Tammi, Pekka 1992. Kertova teksti. Esseitä narratologiasta. Gaudeamus. Jyväskylä.

Tikka, Eeva 1991. Teoksessa Haavikko, Ritva (toim.) Miten kirjani ovat syntyneet 3: Virikkeet, ainekset, rakenteet. WSOY. Porvoo.

Tikkanen, Märta 1991. Teoksessa Haavikko, Ritva (toim.) Miten kirjani ovat syntyneet 3: Virikkeet, ainekset, rakenteet. WSOY. Porvoo.

Tukiainen, Tapani 2004. Salkutta lentelevä sherpa. Porvoon Julmapaino.

Ullman, Montague & Zimmerman, Nan 1982. Paljastavat unet. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Ullman, Montague 1996. Appreciating Dreams – A Group Approach. Thousand oaks: Sage Publications, Inc.

Valkonen, Jukka 1994. Tarinametafora sydäninfarktista kuntoutumisessa. Tutkimuksia 45. Kuntoutussäätiö. Helsinki.

Vatka, Miia 2005. Suomalaisten salatut elämät. Päiväkirjojen ominaispiirteiden tarkastelua. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Viitaniemi, Seija 2003: Sanoista lohtu ja ilo. Teoksessa Vahala, Hanna-Maria (toim.) Elämän kevät. Luovuuden kautta kasvuun. Käsikirja luovan toiminnan ohjaamiseen asiakastyössä. Sininauhaliiton julkaisuja. Jyväskylä.

Vilkko, Anni 1997: Omaelämäkerta kohtaamispaikkana. Naisen elämän kerronta ja luenta. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Helsinki.

Vilkko, Anni 1998. Kodiksi kutsuttu paikka. Tapausanalyysi naisen ja miehen omaelämäkertoista. Teoksessa Hyvärinen, Matti & Vilkko, Anni & Peltonen, Eeva (toim.)

Liikkuvat erot. Sukupuoli elämäkertatutkimuksessa. Vastapaino. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Vuorinen, Juha 1998. Juoppohullun päiväkirja. Diktaattori. Tuusula.

Widdershoven, Guy A. M. 1993: The Story of Life. hermeneutic Perspectives on the Relationship between Narrative and Life History. Teoksessa Josselson, Ruthellen & Lieblich, Amia (toim.): The Narrative Study of Life. Vol. 1. Sage Publications. Newbury Park, 1-20.