



Suurin osa unista heijastelee tavallisia valvemaailman tapahtumia. – Painajaisia muistetaan arjessa eniten, koska niihin herätään helposti, Katja Valli sanoo.

Unien avulla HARJOITELLAAN SELVIYTYMISTÄ

Nykytiedon mukaan unia ei ole tarkoitettu muistettavaksi, vaan ihminen näkee unia harjoittaakseen aivojaan. Psykologian dosentti Katja Valli kiinnostavat unien lisäksi nukkumisen aikaiset ”pimeät hetket”, joiden avulla tutkitaan ihmisen tietoisuutta.

TEKSTI MARJAANA TUNTURI KUVAT SUVI-TUULI KANKAANPÄÄ

Unennäön tarkoituksesta on monia teorioita. Yhden teorian mukaan unilla ei ole sen kummempaa merkitystä. Aivot vain jatkavat samaa työtään kuin päivällä eli pyrkivät luomaan kokemusta ympäröivästä maailmasta. Koska aistit eivät ole käytössä, aivot käyttävät materiaalina ihmisen jo kokemia asioita.

Tutkimusten perusteella arvioidaan, että ihminen näkee unia yli puolet nukkumisajastaan. Unien näkemistä ei kuitenkaan voida osoittaa millään objektiivisella mittarilla, esimerkiksi aivokuvantamisella. Voidaankin puhua vain siitä, kuinka paljon ihminen muistaa unia.

Unen aikana muistamiseen tarvittavien aivojen etuotsalohkojen toiminta hidastuu erityisen paljon. Siksi unet eivät aina painu mieleen, mutta kiin-

nostus omia unia kohtaan voi parantaa niiden muistamista.

Tutkijanuransa unennäön ja tajunnantutkimuksen parissa viettäen **Katja Vallin** näkemyksen mukaan unien muistaminen liittyy unikokemuksen voimakkuuteen. Voimakkaiksi koetut asiat jäävät parhaiten mieleen myös nukkuessa. Tämän vuoksi ihmiset, jotka valveilla ollessaankin kokevat asioita voimakkaasti, muistavat uniaan usein eniten. Valli kutsuu näitä ihmisiä herkiksi ja avoimiksi persoonallisuuksiksi.

– Vastaavasti ihminen, joka ei reagoi emotionaalisesti esimerkiksi rajuihin elokuviin, ei todennäköisesti reagoi unessaan herkästi eikä siis muista uniaan yhtä hyvin kuin herkempi ihminen, Valli kertoo.

Unien harjoitusluonnetta painottavien teorioiden pohja on juuri tässä: unia ei ole tarkoitettukaan muistettaviksi. 🐦

Unet simuloivat todellisuutta

Katja Valli kiinnostui unista opintojensa gradu- vaiheessa. Silloin kehitteillä ollut uhkasimulaatio- teoria oli luonteva tutkimuskohde evoluutio- psykologiasta kiinnostuneelle opiskelijalle. Valli jatkoi tämän evoluutioteorioihin pohjaavan teo- rian tutkimista väitöskirjassaan.

Uhkasimulaatioteorian mukaan ihminen nä- kee unia harjoittaakseen aivojaan. Unenaikainen tajunnantila on siis ihmisen valveaikaisen elä- män simulaatio. Aivojen tiedetään muokkautu- van kaikessa käytössä, ja riittävä toisto saa ihmi- sen oppimaan, tapahtuipa oppiminen sitten konk- reetisesti tai mielikuvissa. On siis loogista aja- tella, että myös unet muokkaavat hermoverkkojen toimintaa.

– Pianoa voi oppia soittamaan kuvittelemalla sormien liikkuvan koskettimilla. Se on tietenkin hankalampaa ja hitaampaa kuin sormilla soitta- malla opetteleminen.

Unissa tapahtuva mahdollisten uhkatilantei- den harjoittelu on uhkasimulaatioteorian mukaan edistänyt yksilön eloonjäämistä evoluutioympä- ristössä. Vaikka ihmisen kohtaamat uhat ovat muuttuneet suuressa osassa maailmaa fyysisistä psyykkisiksi ja sosiaalisiksi, unissa on edelleen paljon fyysisiä uhkatilanteita, kuten takaa-ajaja

tai putoamisia. Uhkasimulaation on havaittu käyn- nistyvän erityisesti ihmisillä, joilla on esimerkik- si sotaan liittyviä traumaattisia kokemuksia.

Vaihtoehtoinen versio painajaiselle

Unitutkimusten perusteella voidaan myös sanoa, että mukavia unia nähdään vähemmän kuin pahoja.

– Kivojen unien näkeminen ei ehkä ole aivojen harjoittamisen kannalta yhtä tarpeellista kuin ikä- vien unien näkeminen. Painajaisia muistetaan ar- jessa tietysti eniten siitä syystä, että niihin herä- tään helposti, Valli sanoo.

Harjoitusluonteesta huolimatta unet eivät ole psykoterapiaa. Traumaan liittyvää tunnekokemus- ta voidaan lievittää käymällä tapahtumaa psyko- terapiassa läpi uudelleen, mutta unessa tunne ei lievene vaan säilyy yleensä yhtä voimakkaana.

Valli kertoo, että kun Auschwitzista selvinnei- tä kerättiin 1970-luvulla unipäiväkirjoja, niissä toistuivat posttraumaattiset unet.

– Trauman aiheuttamissa toistuvissa painajai- sissa ei ole mitään parantavaa, hän toteaa.

Nukkuminen puhdistaa aivoja fysiologisesti, mutta unilla ei ole vastaavaa psyykkistä puhdistaa- vaa tehtävää. Sen sijaan piinaavien painajaisten hoidoksi on kehitetty mielikuvaharjoitteluterapia. Siinä unelle keksitään vaihtoehtoinen versio. Kun

▼ Katja Valli sanoo, että hänen oma unielämänsä on vilkasta ja välillä hämmentävääkin. Koska unia pitää tapahtumahetkellä totena, ne voittavat hänen mielestään menen tullen 3D-elokuvat.

Katja Valli

- Psykologian tohtori, joka toimii tutkijana psykologian laitoksella Turun yliopistossa. Lisäksi apulaisprofessorina kognitiivisen neurotieteen ja filosofian laitoksella Skövden yliopistossa.
- Tutkimuskohteita tajunnantutkimus, muuttuneet tajunnantilat ja niiden hermostolliset vastineet, nukkuminen ja unennäkö sekä anestesia.
- Vapaalla puuhailee koiran kanssa, harrastaa tekniikkasukellusta ja moottoripyöräilee.



Myytit & faktat

MYTTI

Unia nähdään vain REM-unen eli vilkeunen aikana.

FAKTA

Ihminen näkee unia kaikis- sa univaiheissa läpi yön. Jo 1960-luvun tutkimuksissa havaittiin, että ihminen muistaa unia myös syvän unen ajalta.

MYTTI

Pitkätkin unet kestävät vain muutaman sekunnin, mutta unessa tuntuu tapahtuvan paljon.

FAKTA

Selkounien avulla on voitu tutkia unitapahtumien kes- toa. Asioiden tekemiseen kuluu unissa yhtä paljon aikaa kuin valveillakin.

MYTTI

Ihmisen sielu poistuu ruumiista unennäön aikana. Jos ihmisen herättää kesken nukkumisen, sielu voi jäädä unien maailmaan.

FAKTA

Tajunnantutkijan näkö- kulumasta ihmisen tietoi- suus asuu aivoissa, eikä se poistu sieltä mihinkään unennäön aikana.

uutta versiota harjoitellaan toistuvasti mielikuvissa, tämä kilpaileva muis- tijälki aktivoituu painajaisen alkaessa ja uni muuttaa muotoaan.

Enneunet kuin lottovoitto

Katja Valli osoittaa työhuoneensa kirjahyllyn yläriiviä. Siellä seisoo kymmenkunta erilaista kirjaa unien tulkinnasta.

– On ymmärrettävää, että uniin on liitetty paljon mystiikkaa. Ovathan ne outo juttu. Unissa on myös paljon uni- versaaleja teemoja, mikä innostaa te- kemään tulkintoja.

Unien tulkitseminen liittyy myös ihmisen tarpeeseen löytää asioista syy- seuraussuhteita. Enneunet ovat esi- merkki tällaisesta tulkintojen tekemi- sestä. Valli vertaakin enneunia lotto- voittoon: ihmiset näkevät unia maail- massa tapahtuvissa asioista, ja joskus kohdalle osuu lottovoitto, eli ihminen näkee unta asiasta, joka näyttää toteu- tuvan.

Valli muistaa tutkijanuraltaan yh- den hetken, jolloin lottovoitto tuntui osuneen koehenkilön kohdalle. Kun Valli kävi vuonna 2000 kerättyä uni- päiväkirja-aineistoa läpi vuosia myö- hemmin, hän löysi unen, jossa kerrot- tiin pilvenpiirtäjää päin tahallaan len- täneestä kaapatusta koneesta. Kym- menen kuukautta tämän unen

näkemisen jälkeen New Yorkissa ta- pautui syyskuun 2001 terrori-isku.

– Se oli hämmentävä hetki. Aivot simuloivat kuitenkin tulevia asioita kaiken aikaa. Maailmassa tapahtuu niin paljon, ettei ole ollenkaan ihme nähdä unta tornitaloa kohti lentäväs- tä koneesta.

Unien pohdiskelu voi hyödyttää

Vallin mukaan unta voi yrittää tulki- ta, mutta niin voi tehdä vain unennä- kijä itse.

– Jos näkee paljon ahdistavia unia, voi miettiä, mikä omassa arjessa saat- taisi synnyttää tällaisia unia. Omat odo- tuksemme vaikuttavat siihen, mitä ja miten simuloimme. Unien pohdiske- lu voi olla hyvinvoinnin kannalta hyö- dyllistä.

Unen logiikka ei kuitenkaan toimi kuten valveilla ollessa. Se sotkee asioi- ta huoletta. Monet unet sotivat unen- näkijän moraalikäsityksiä vastaan hy- vinkin voimakkaasti, mikä voi aiheut- ta hämmennystä.

– Unessaan murhaava ei suinkaan pohjimmiltaan halua murhata toisia, vaan unennäkiällä voi olla esimerkik- si paljon stressiä.

Jotkut ihmiset näkevät pahoja unia myös ilman selkeää laukaisevaa teki- jää. Lisäksi on olemassa joitakin har-

voja ihmisiä, jotka eivät muista unia ollenkaan.

Pimeät hetket kiinnostuksen kohteena

Unien lisäksi Vallia kiinnostavat unenaikaiset kokemuksettomat eli pimeät hetket, joita on univaiheesta riippuen todennäköisesti 20–50 pro- senttia nukkumisajasta. Unitutki- musta hyödynnetään nykyään ihmi- sen tajunnankokemusten hermostol- lisen perustan tutkimisessa.

Tietoisuuden hermostollista perus- taat ei voida tutkia valveilla, koska ih- minen on silloin aina tietoinen. Par- haimmat meditoijatkin ovat aina tie- toisia tilastaan, vaikka saavuttaisivat- kin ikään kuin sisällöttömän olemisen tason. Sen osoittaminen, mitkä aivo- jen osat rakentavat ihmisen tietoisuu- den, olisi suuri tieteellinen läpimurto.

– Nykyään unennäköä voi tutkia us- kottavasti. Tutkijanurani alussa unien tutkimiseen suhtauduttiin vielä hiukan naureskellen. Ei ihme, sillä uniin liitty- vän vanhanaikaisen symboliikan ja tul- kinnan painolasti on iso, Valli sanoo.

Hänestä olisi hienoa, jos kirjakaup- poissa olisi symboliikkakirjojen rin- nalla myynnissä edes yksi tutkimuk- seen perustuva kirja unien näkemises- tä. Unet kun ovat kiehtova ilmiö ilman symboliikkaakin. ●