

Hilinenud kinnitus? C. G. Jungi unenäokäsitus nüüdisaegse unenäouurimise valguses

IAAP Zürich 2025, XXIII analüütilise psühholoogia rahvusvaheline kongress

Konstantin Rößler

Tõlkis ChatGPT, toimetas Monika Luik

C. G. Jungi sünni 150. aastapäev on sobiv hetk võtta vaatluse alla analüütilise psühholoogia üks keskseid teemasid: unenägude mõistmine. Küsime, kuidas suhestuvad Jungi arusaamad tänaste unenäouurimise seisukohtadega. Kas tema kontseptsioonid peavad vett, kui kõrvutada neid sellega, mida teadus praegu ütleb unenägude olemuse, tähenduse ja funktsiooni kohta? Või peame endiselt leppima kriitikaga, mis seab kahtluse alla meie lähenemise teaduspõhisuse, mis on muu hulgas oluline meie tunnustamiseks tervishoiusüsteemides.

Psühhoterapeutidena, kes töötavad unenägude kui alateadvuse väljendustega, oleme olnud aastakümneid kaitsepositsioonil. Eelkõige suhtuti akadeemilises unenäouurimises skeptiliselt mõttesse, et unenägudel on tähendus ja et nad võivad teadvustatusele midagi olulist edastada—see paistis olevat esoteerika piirimaile jääv ning igal juhul mitte tõsiseltvõetav.

Vahepeal on aga juhtunud midagi tähelepanuväärset. Kaasaegne unenäouurimine kinnitab järk-järgult mitmeid Jungi hüpoteese, aastakümneid pärast seda, kui ta need esitas. Ja see tuleb suunast, mis ei seadnud üldse eesmärgiks Jungi ideede verifitseerimist. Teadusuuringud võtsid pigem sihiks psühhoanalüütiliste hüpoteeside ümberlükkamise unenägude käsitlemise kohta. Huvitaval kombel on see teatud määral ka õnnestunud, eeskätt Freudi klassikalise psühhoanalüüsi unenäotõlgenduse ideede osas. Ent samal ajal on see teadus viinud väga lähedale mitmele Jungi unenäokäsitluse kontseptsioonile. Sellest soovingi allpool rääkida.

Alustuseks toon kolm tsitaati unenägude mõistmise kohta, mis on üksteisest väga erinevad. Need on iseloomulikud väga eriilmelistele perspektiividele ja hoiakutele unenägude suhtes, mis on kujundanud viimase 120 aasta mõtteviisi.

Esimene on Sigmund Freudilt. See on esimene lause teose „Unenägude tõlgendamine“ (1900) sissejuhatuses. Paljud teist tunnevad neid ridu:

„Järgnevatel lehekülgedel demonstreerin, et on olemas psühholoogiline tehnika, mis võimaldab unenägusid tõlgendada, ning et selle tehnika rakendamisel ilmutab iga unenägu end psühholoogilise struktuurina, täis tähendust, mida saab paigutada kindlasse kohta ärkveloleku psüühiliste tegevuste seas.“ (Freud, 1900/2000, lk 29).

Need sõnad väljendavad tugevat enesekindlust. Need kuulutavad millegi olulise sündi—milleks see teos ka osutus. Oluline on viide põhjuslikkuse printsiibile. Jutt on tehnikast, millega saab unenäod mõtestatult integreerida „ärkveloleku psüühilisse tegevusse“. Freud rõhutab juba esimeses lauses, et tema meetod pretendeerib teaduslikkusele. Unenäod teenivad siin ärkveloleva teadvustatuse mõistmist samamoodi nagu sümptomid teenivad haiguse diagnoosimist. Ent just see põhjuslik lähenemine paistab olevat üks oluline põhjus, miks Freudi unenäoteooria sattus aastakümneid hiljem teadusliku vaidluse keskmesse ning miks nüüdisaegne unenäouurimus seadis eesmärgiks selle ümberlükkamise.

Teine tsitaat on C. G. Jungilt endalt:

„Unenägude mõistmine on nii raske asi, et olen juba ammu võtnud reegliks, et kui keegi jutustab mulle unenäo ja küsib mu arvamust, ütlen esmalt endale: „Mul pole aimugi, mida see unenägu tähendab.“ Alles pärast seda saan asuda unenägu uurima.“ (Jung, 1948/1995, §533).

Selle tsitaadi valik võib tunduda juhuslik, sest Jungil ei olnud unenägude mõistmisest ühtset, lõplikku kontseptsiooni. Pigem avaldas ta oma elu jooksul iga 10–15 aasta järel eraldi esseid ja käsitlusi. Ometi on see tsitaat sügavalt iseloomulik hoiakule, mida ta unenäotööle omistas: põhimõtteliselt tõlgenduste paljususele avatud hoiak, mis läbib tema kirjutisi punase niidina.

Mul ei ole kavatsust siseneda väsitavasse akadeemilisse vaidlusse, kumb oli „õigem“, Freud või Jung. Kuid need tsitaadid näitavad, miks Jungi vaade osutus ajapikku ühilduvamaks nüüdisaegsete unenäoteooriatega—asja juurde naaseme allpool.

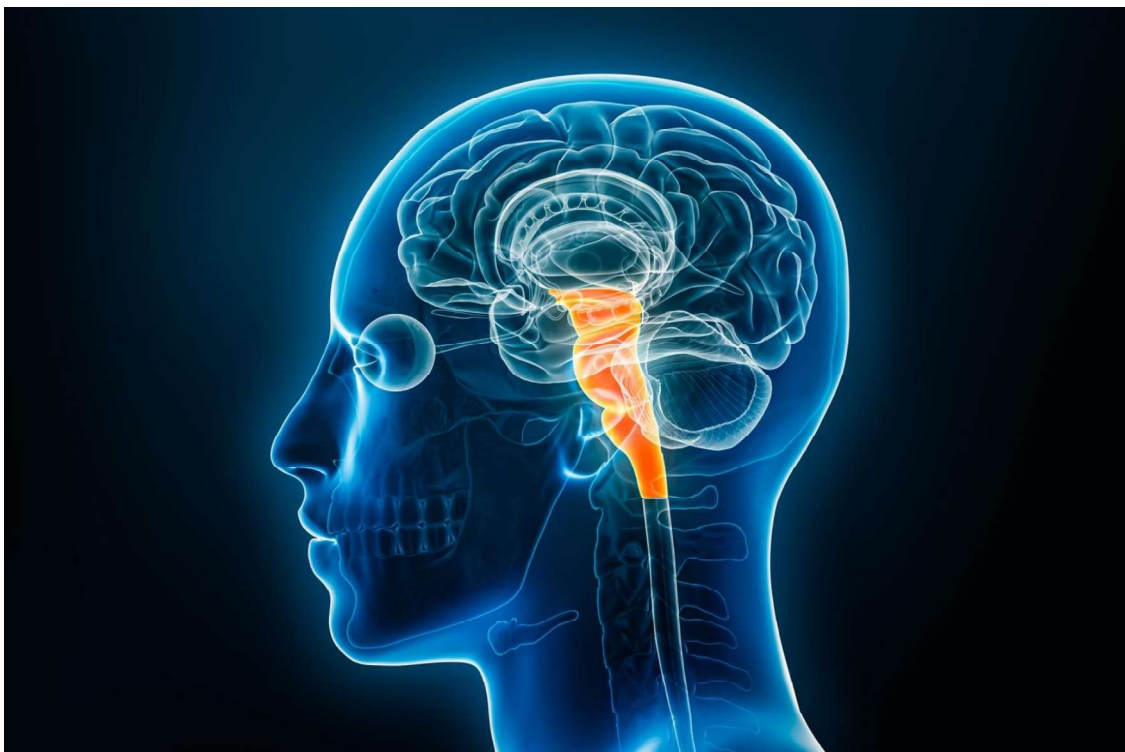
Kolmas tsitaat on Allan Hobsonilt. Ta suri 2022. aastal ja oli umbes 50 aastat teaduspõhise, materialistliku unenäokäsitluse peamine eestkõneleja:

„(...) et unenägumine on epifenomen (põhjuslikult toimuv või funktsionaalselt ebaoluline nähtus), s.t sel ei ole iseenesest mingit funktsiooni. (...) sest puudub tõendus, et unenäo sisu mõjutaks käitumist olulisel määral. Võib-olla aitavad unenäod meil märgata, et oleme keerukad emotsionaalsed olendid, kuid me juba teame seda. Unenägude meenutamine ei saa olla eriti tähtis, sest on nii palju inimesi, kes üldse ei mäleta unenägusid või mäletavad neid harva, kuid toimivad suurepäraselt.“ (Hobson, 2002, lk 76 jj).

Kas unenägudel on tähendus?

Niimoodi näis olevat pandud punkt kesksele küsimusele—kas unenäol on tähendus. Hobson vastab: ei. Selle küsimuse ajalugu ulatub rohkem kui kolme aastatuhande taha ja nagu pendel on vastus kõikunud kord ühte, kord teise suunda. Kui Piiblis ja Vanas Egiptuses olid unenäod selgelt jumalate sõnumid, siis juba Antiik-Kreekas vaidlesid Platon ja Aristoteles erinevate unenäoteooriate üle. Keskajal, valgustusajastul ja romantismis leiame regulaarselt kord ühele, kord teisele poole kalduva pendli: unenäo tähenduslikkus vs tähendusetus. 19. sajandi teisel poolel arendati eeskätt Viini ülikooli ümbruses välja põhjuslikkusel ja falsifikatsioonil rajanev teaduslik ja meditsiiniline uurimisviis (vt Kandel, 2012, lk 40 jj). Selles intellektuaalses kliimas ei leidunud unenäo fenomenile tõsiseltvõetavat kohta. Ometi esitas just samas keskkonnas Freud oma unenäoteooria, tõugates pendli teise äärmusse. Unenäod kui „kuninglik tee alateadvuseni“ said taas sügavama tähenduse, muutusid teraapia objektiks ja leidsid mitmekülgset väljendust kunstis, kirjanduses ja tärkavas filmikunstis.

Järgnevail aastakümneil arendati uusi mõõtmistehnikaid, nagu EEG, ning Aserinsky ja Kleitmani REM-une avastusega 1953. aastal algas teaduslik unenäouurimus. Hobson selle juhtfiguurina esines monopoliga viisis unenägusid mõista ja domineeris alates 1970. aastatest teaduslikus peavoolus.



Ajutüvi

Hobson töötas välja mudeli, mis kirjeldas unenäoprotsesse täielikult formaalselt ja eitas igasugust sisu/tähendust. Tema aktivatsiooni-sünteesi mudelist sai unenägude mõistmise alus: unenäo geneerimise alguspunktis on ajutüve neuronite juhuslikud impulsid (aktivatsioon). Järgneb kõrgemate ajukeskuste sünteesiprotsess. Lühidalt: unenäod pole midagi muud kui tähenduseta elektrilised sähvatused ajutüves, millele ajukoor annab hiljem mingi mõtte. Ärkamisel seisab aju sünteesiülesande ees: ta kombineerib juhuslikud impulsid enam-vähem sidusaks tervikuks, milleks kujunevadki meie unenäolugude kummalised narratiivid.

Viimase 120 aasta unenäokäsitused on kõikunud kahe äärmuse vahel: ühelt poolt Freudi põhjuslik vaade, mille järgi igal unenäol on dekodeeritav alateadlik sõnum, ja teiselt poolt Hobsoni paradigma, mille järgi unenäod on tähenduseta une epifenomenid, kus pole midagi tõlgendada. Jung paikneb kusagil vahepeal: selgelt tähenduse poolel, ent kaugel põhjuslikust ideest, et unenägude kohta saab esitada objektiivselt kehtivaid üldväiteid. Tema jaoks avaneb unenäo tähendus pigem spetsiifilise subjektiivse kogemusena indiviidi jaoks ja pealegi toimub see kahepoolses, võrdsel positsioonil olevate partnerite vahelises suhtes. See protsess ei toetu tõlgenduste kataloogile ega ühe osapoole ülemteadmisele.

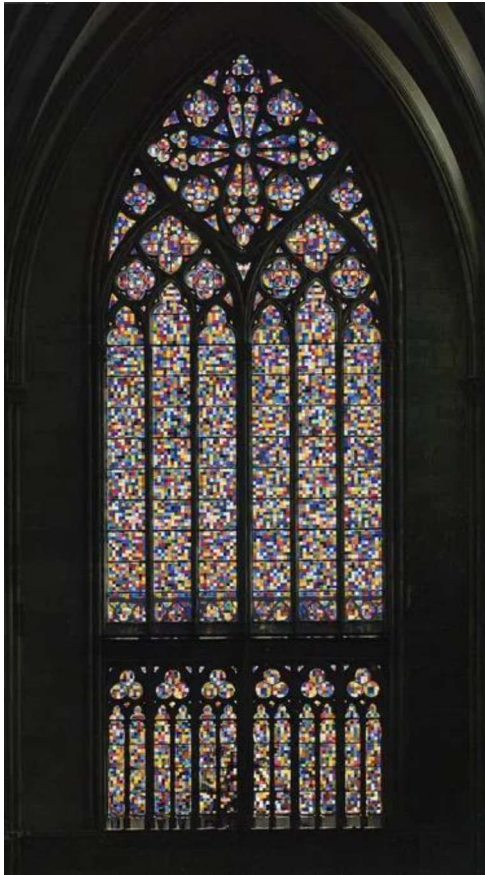
„Sellel tasandil on unenäoanalüüs pigem kahe isiksuse vaheline dialoogiline protsess kui tehnika. Kui käsitleda seda tehnikana, eiratakse unenägija isiklikke eripärasid ning terapeutiline probleem taandub lihtsale küsimusele: kes keda alla surub?“ (Jung, 1961/1995, §492).

Seega on unenägude mõistmine midagi sügavalt individuaalset, mis saab sündida just kahe inimese vahel ja nende konkreetse terapeutilise suhte dünaamikas. Jungi vaade sobitub hästi nüüdseks juurdunud unenäouurimise käsitlusega.

Jääme siiski korraks tähenduslikkuse-tähendusetause pingevälja juurde ja püsime Freudi ning Hobsoni vastanduses.

Hobsoni uurimistulemusi esitleti sageli nii nagu need falsifitseeriksid psühhoanalüütilise unenäokäsitluse ja heidaksid selle lõplikult kõrvale. Pärast teda ei julgenud peaaegu ükski teaduslikult unenägusid uuriv autor väita, et unenäod sisaldavad teadvusele olulist informatsiooni.

Viimastel aastatel on tema mudeli suhtes siiski esitatud kriitikat. Esiteks on küsitav järeldus, mille kohaselt unenäoalgatus ajutüvest on „puhas juhus“, ja et juhusest saab sündida ainult juhuslikku.



Kölni Toomkiriku aken

Paljud loomeprotsessid rajanevad juhusele või irratsionaalsele momendile avatud olemisele, et jõuda millegi uue sünnini. Kunst pakub selleks rohkesti näiteid.

Saksa kunstnik Gerhard Richter kasutas arvutipõhist juhuprotseduuri värvipikslimustrite loomiseks; neist kujunes lõpuks kaunis vitraaž Kölni toomkirikule.

Veelgi unenäolisem näide: sürrealistid, eeskätt Salvador Dalí, kasutasid loomeimpulsse, mis ilmnevad eriti uinumisfaasis. Räägitakse, et ta istus toolil raske metallkuul käes, nii et kui ta uinus ja lihastoonus lõdvenes, libises kuul käest ja kukkus põrandale suure mürinaga. See äratas ta üles ning ta sai sageli meenutada just selle hetke unenäolisi ideid. Need eredad muljed said tema kunstilise töö tõukeks.



Dalí, „Unenägu“

Teiseks juhitakse kriitikas tähelepanu sellele, et unenäo teadvus seisund ise võib olla oluline. See aktiveerib eeskätt limbilise süsteemi, emotsionaalse kogemuse keskuse, ning vähendab ratsionaalse ja kontrolliva ajutegevuse osakaalu. Just seetõttu võib unenäoline teadvus seisund osutada meile sedavõrd tähenduslikuks: protsess, mis on kogemusele ja kujundlikkusele lähemal kui mõtlemisele ja refleksioonile. Ning lõpuks: miks peaks evolutsioonis püsima nii palju aega ja ainevahetusressurssi nõudev protsess nagu unenägumine, kui sellel ei oleks mingit rolli psühhofüsioloogilise homöostaasi või organismi/liigi säilimise seisukohalt?

Lisaks sellele osutuvad Hobsoni väited omavahel vastuolulisteks ning lõpuks muutis ta oma seisukohti märkimisväärselt. Eelkõige on peavoolu unenäouurimine viimase 10–20 aasta jooksul liikunud teises suunas.

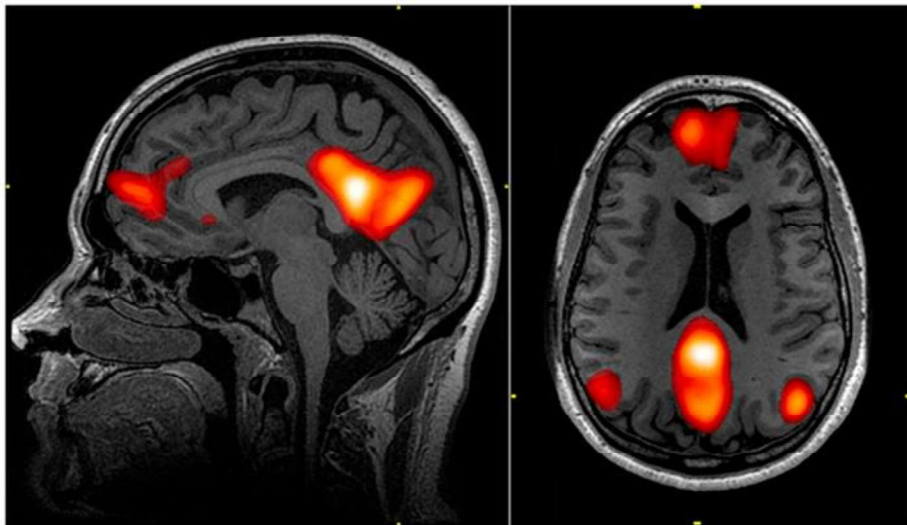
Hobsoni vastuolulisus ilmneb ka tema publikatsioonides ja intervjuudes: ta tunnistab korduvalt, et tunneb huvi oma isiklike unenäosisude vastu. Ta pidas enam kui 300 unenäoga

päevikut, mida ta ka tekstides avameelselt jagab. Ta rõhutas, et tundis suurt naudingut oma unenägude uurimisest, ning oli distsiplineeritud unenäonägija ja hoolikas unenägude arhiveerija.

2011. aasta publikatsioonis nimetas ta REM-une unenäod virtuaalreaalsuse generaatoriteks - protsessiks, mis valmistab meid ette võimalike uute olukordade tarvis. Oma uurijatee lõpuperioodil mõtestas Hobson unenägemist koguni teatava prototeadvusena, mis on tähtis nii ärkveloleku teadvusseisundite kui loova probleemilahenduse jaoks. Ta kirjutas lausa: „Unenägumine ei pruugi seega olla sümptom, vaid pigem kordustungiga (*repetition compulsion*) seotud probleemide ravi.“ (Hobson ja Schredl, 2011, lk 4). See kõlab meile vägagi tuttavalt ning tuleme selle juurde allpool tagasi.

Jääme esmalt siiski teadusliku uurimise hetkeseisu juurde. Viimase 10–20 aasta diskursust on valitsenud kaks märksõna: vaikeolekuvõrgustik (Default Mode Network, DMN) ja unenägemise järjepidevuse hüpotees.

Jällegi viisid objektiivselt mõõtvad meetodid nagu EEG ning ainevahetusaktiivsuse mõõtmine ajus PET-CT abil varasemate ideede põhjaliku ümberhindamiseni.



Vaikeolekuvõrgustik I. Võrreldav basaalse ajuaktiivsuse tase unedes, päevamõtetes ja mõtete uitamises.

Juba 1960. aastatel seati kahtluse alla kindel seos unenägude ja REM-une vahel. 2000. aastatel tõendati veenvalt, et see ei pea paika. Ka mitte-REM-unefaasides kirjeldatakse unenäokogemusi kuni 60% juhtudest. Need pole tavaliselt nii narratiivsed, filmilikud ega veidrad kui REM-unenäod, vaid lihtsamad: lühike stseen, ilmuv kujutis, mõte. Lühidalt: väide, et unenägusid nähakse vaid REM-une staadiumis, ei kehti enam.

Samaaegselt on kanda kinnitanud vaikeolekuvõrgustiku (Default Mode Network - DMN) kontseptsioon—„baastadvuse võrgustik“. Lähtekohaks oli tähelepanek, et hajusa tähelepanu seisundites, nagu unistamine või mõtete uitamine, mõõdetakse ajus mustreid, mis on sarnased REM-une unenäo ajal nähtavatega. Erinevus on vaid selles, et seda leitakse seisundis, mida kirjeldame kui „ärkvelolekut“. DMN-i käsitluses eeldatakse, et meis kõigis töötab pidevalt teadvuse baasiline võrgustik, mille ülesanne on võrrelda väliseid muljeid meie kogemuse, teadmiste ja sisemaailmaga. See näib eeldavat suunamata tähelepanu faase, nagu unistamine ja uitmõtlemine.



Vaikeolekuvõrgustik II

(Kui te selle artikli lugemise ajal veidi väsite ja mõte uitab, pole viga. Ma ei pane seda pahaks. Lubage enda mõtetel rännata—tõenäoliselt teeme seda liiga harva. Tehke seda vaid õigel ajal, mitte ujudes või autot juhtides, ning leidke vaikne koht. Ja tehke seda ilma süütundeta: see ei ole „mitte midagi tegemine“, te sisenete oma sisemisse võrgustikku ning see on tervislik.)

Üllatuslikult leiame seega spetsiifiliste ajutalitlusvõrgustike tegevust nii mõneski ärkvelolekuseisundis kui ka unes unenägemise ajal. Ranget piiri ärkveloleku ja unenäo ajutegevuse vahel ei saa enam tuvastada. Samuti on kadunud idee unenäo rangest seotusest

kindlate uneetappidega. Nüüdisaja unenäouurimus lähtub unenägemise järjepidevuse hüpoteesist.

Psühhoanalüütik ja unenäouurija Stephan Hau järeldeb:

„(...) et protsessid, mis on unenägemisele tüüpilised, toimuvad juba päeval, pidevalt ja paralleelselt ärkveloleku kognitiivsete protsessidega. „Unenägemine“ osutub seega universaalseks protsessiks, mida ei saa piiritleda üksnes une perioodidega.“ (Hau, 2018, lk 282).

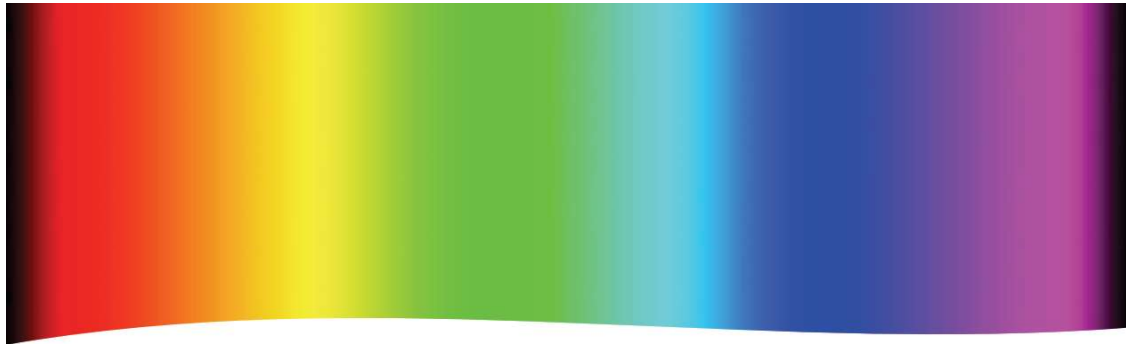
Jung kirjutas juba 1929. aastal, pea 90 aastat varem: *„Unes ilmneb kujutlus unenäona. Kuid ka ärkvel olles jätkame unistamist/unelemist/unenäonägemist teadvustatuse läve all; see käib iseäranis maha surutud või muul moel teadvustamata komplekside kohta.“ (Jung, 1929/1991, §125).*



Zhuang Zi

Järgmine taoistlik lugu näitab, kui vana see kogemus on. See pärineb 4. sajandist eKr Zhuang Zi sulest:

„Kord unistas Zhuang Zi, et ta on liblikas—lendlev liblikas, kes tundis end hästi ja ei teadnud Zhuang Zist midagi. Järsku ärkas ta: taas oli ta tõesti ja tegelikult Zhuang Zi. Nüüd ei tea ma, kas Zhuang Zi nägi und, et on liblikas, või nägi liblikas unes, et on Zhuang Zi, ehkki Zhuang Zi ja liblika vahel on kahtlemata vahe. Nõnda on asjade muutumisega.“ (Zhuang Zi, 2014, lk 52).



Päevane unistamine

Aktiivne kujutlus

Meditatsioon

Uni

Unenägemise/unelemise sidususe (continuity) hüpotees

Oleme jõudnud unenägemise sidususe hüpoteesini, kuid nagu näete, pole ärkvel–uni sidususe idee sugugi uus. Terapeutidena rõõmustas meid, et see idee on nüüd leidnud tee unenäouurimuse keskseks hüpoteesiks. See kõlab hästi ja näib esmapilgul kinnitavat, mida oma töös kogeme: unenäo- ja ärkvelolekuteadvus on seotud. Tekib kiusatus järeldada, et unenäoteadvus ongi „alateadvus“. Kuid asi pole nii lihtne. Lähemal vaatlusel taandus sidususe hüpotees algul päevajääkide otsimisele unenäos: kuivõrd ja millistel tingimustel kanduvad ärkveloleku sündmused unne? Üheks põhiveendumuseks sai, et ennekõike töödeldakse unenäos emotsionaalselt olulisi juhtumusi ning eeldati, et unenäod teenivad mälu konsolideerimise eesmärki.

Mõned selle hüpoteesi pooldajad on läinud sammukese edasi ja rõhutavad, et mälu konsolideerimine unenäos puudutab mitte ainult kognitiivset sisu, vaid eeskätt emotsionaalset (vt Schredl, 2020). Samuti eeldatakse, et kasutame unenägude ja päevase uitmõtlemise mittetahtlikke protsesse emotsionaalsete sündmuste töötlemiseks ja nendega toimetulekuks (vt Fox, 2013). See ei kinnita veel siiski unenäo seismist tähenduslikkust ega unenäos ilmnevate sümbolite olulisust ning on veel kaugel terapeutilisest lähenemisest.

Siiski juurdub üha enam mõte, et „mõtleme kogu öö“, ent erinevas vormis. MITi unenäouurija Adam Haar Horowitz sõnastab: *unenäod on mõtted*. Tema hinnangul tunneme me peamiselt REM-faasis kogetut „unenäona“ ära. Kui äratada unenägija sügava une faasist ja küsida „kas sa nägid und?“, vastatakse sageli „ei“. Kui aga küsida „millised mõtted sul parajasti olid?“,

suudetakse meenutada sisu kõigist unefaasidest. Neid kogetakse pigem mõtetena kui „klassikaliste unenägudena“ (vt Wolfangel, 2022).

Niisiis näivad teadvuse seisundid segunevat: ärkvelolekut võib vaadata päevase unenägumise vaatepunktist ning öösel on meil „mõtted“. Piirid ärkvel- ja unenäoteadvuse vahel hägustuvad ning uurijad järeldavad üha enam, et oleme ärkvel olles palju vähem sihipärase tähelepanu kandjad, kui eeldame. Unenäod on aga mõnikord „öömõtted“.

Väljaspool akadeemilisi artikleid väljendavad tuntud unenäouurijad nüüd sagedamini positiivset hoiakut terapeutilise unenäotöö suhtes. Prof. Manfred Schredl Mannheimis asuvast Keskinstituudist, üks selle valdkonna rahvusvahelisi tippe, leiab, et unenäod võivad meile meie endi kohta midagi öelda isegi siis, kui teadus lükkab „alateadvuse“ mõiste kõrvale (Schredl, 2000). Unenägudest rääkimine aitab inimesel oma probleeme ära tunda ja ärkvel olles paremini toimida. Ta leiab ka, et Jungi kompensatsioonihüpotees—et unenäod lisavad ärkveloleku teadvusse midagi olulist—on täiesti kooskõlas akadeemilise unenäouurimuse leidudega (Schredl ja Westhoff, 2019).

Toetus tuleb ka ootamatust allikast: Allan Hobsoni enda hilistest seisukohtadest. Vähemalt 2000. aastate lõpust alates rõhutas ta unenäo loomingulist potentsiaali. Nüüd uskus ta, et kogu unede protsess on ennastloov süsteem. Pärast seda, kui järjepidevuse hüpotees oli tema vana mudeli kõrvale tõrjunud, asus Hobson sellele vastanduma, seekord väitega unenäo „mittesidususest“ võrreldes igapäevase ärkvelolekuga. Ta osutab, et unenägudes on suurel määral sisu, mis ei pärine igapäevakogemusest ega taandu päevajääkidele. Ta postuleerib, et unenäod on teadvuse eelaste - prototeadvus. See ei töötle üksnes juba kogetut, vaid loob uusi seoseid ja lahendusi. Nii tekivad ärkvelolekuks uued tegutsemisvõimalused ja kogemushorisondid. Arvestades tema varasemaid väiteid, on see üllatav ning demonstreerib, kui suure U-pöörde on unenäouurimine viimase 20 aasta jooksul teinud.

Kas unenäol on tähendus?

Niisiis näete, kuidas pendel, mis 20. sajandi lõpus kaldus kõige enam unenäosisu tähendusetuse suunas, liigub nüüd vastassuunas. Unenäod võivad tõepoolest sisaldada tähendust või vähemalt informatsiooni ärkveloleku teadvusele.

Järgnevalt esitlen juhtumit, milles unenäod toovad selgelt nähtavale sisemise protsessi arengu, mis kulgeb paralleelselt ärkveloleku muutusega ja koguni kuulutab seda ette.

Hr T-d tabas umbes 55-aastaselt raske infarkt. Ta jõi sõpradega kohvi, kui süda seiskus. Kuna kohal oli arst, elustati ta edukalt. Statistiliselt on sellise olukorra üleelamise tõenäosus alla 10%. Ning selles olukorras koges ta surmalähedast kogemust: ta nägi end hõljumas oma keha kohal ja võis näha kõiki ruumis viibijaid—naist, sõpru ja kiirabi brigadi.

Kolm aastat hiljem, teise infarkti järel, hakkasid teda vaevama öised flashback-unenäod. Sellest ajast alates nägi ta peaaegu igal ööl unes oma surmalähedast kogemust väga detailselt—iga kord sama unenägu, sama sündmuste jada, mis toimus elustamise ajal. Lõpus ütles erakorralise meditsiini arst alati: „Minu vahetuse ajal pole keegi kunagi surnud.“ Ent siis lahkus ta oma kehast ja suri. Igal ööl, uuesti ja uuesti.

Veelgi olulisem oli, et tal esines raske depressioon kuni suitsiidmõtteni, mis esmapilgul ei paistnud välja, sest ta oli rõõmsameelne ja näis pakatavat tervisest.

Alustasime kolmeaastast süvapsühholoogilist psühhoteraapiat. Edenemine oli üllatavalt hea. Ta suutis põhjalikult muuta oma hoiakut elu ja iseenda suhtes ning võtmetähtsusega suhtemustreid. Kui hr T oli kolmeaastane kaotas ta isa raske õnnetuse tõttu jalad ning ta kasvas üles isa asendajana ja otsekui kogu pere päästjana. Päästja saatuseks on sageli saada ohverdatuks, nii oli ka tema end teiste heaks ohverdanud, eitades oma vajadusi. Esimest korda jõudis ta oma igatsusteni ja täitis ammuseid unistusi. Ta reisis USA-sse vaalasid vaatlema, seda ilma, et oleks osanud inglise keelt. Ta rentis erkkollase Corvette'i, ühe neist uhketest Ameerika sportautodest, millest oli kaua unistanud. Ja sõitis siis koos abikaasaga lahtise katusega läbi kodukandi viinamarjaistanduste. Ta leidis uue julguse ja elurõõmu. Flashbackilaadsed õudusunenäod harvenesid oluliselt, kuid ei kadunud kunagi päriselt. Ehkki kasutasime erinevaid traumateraapia tehnikaid, esinesid need endiselt 2–3 korda nädalas, mis oli tema jaoks juba vastuvõetav.

Kaks aastat hiljem vallandasid perekonfliktid patsiendil taas depressiivsed sümptomid. Lühiravi käigus suutis ta kiiresti jätkata sealt, kuhu varasemas teraapias jõudis. Ta õppis taas oma vajadusi teadvustama ja enda eest paremini hoolitsema. Öised õudusunenäod aga jäid püsima.

Siis juhtus midagi väga kummalist. See algas lühikese teraapiapausiga minu puhkuse tõttu. Lugesin ühest ajakirjaartiklist, et traumakliinikus on edukalt kasutatud teadlikku unenägemist (lucid dreaming). Teadlik unenägemine on seisund, kus unenäo nägija saab unenäos sündmustikku teadlikult sekkuda, see on treenitav. Lihtne harjutus selle oskuse arendamiseks on keskenduda päevas mitu korda mõnele objektile või puudutada oma nina ja mõelda teadlikult: „Ma olen praegu ärkvel, ma ei näe und.“ Nii treenitakse dorsolateraalset prefrontaalkoore aktiivsust, mis on oluline eneseteadvuse püsimiseks. Harjutades seda teadvusseisundit päeval, saab seda kasutada ka öösel ja seda kasutades suunata oma unenägusid. Traumapatsientidel aitab see õudusunenägusid leevendada. Otsustasin seda tehnikat talle soovitada.

Pärast minu puhkust rääkis hr T. esmalt kahest lühikesest unenäost. Esimeses kohtas ta arsti, kes ütles, et tema selgroog on 350° pöördunud. Mõtlesime, mida see võiks tähendada, kuid ei leidnud seletust. Arutlesime, mis võiks olla lõppemas või mis ring võiks sulguda—350°, ent mitte 360°. Siis meenutas ta, et varsti saab täis täpselt kümme aastat tema surmalähedasest kogemusest. See tõlgendus tundus meile mõlemale usutav, kuigi me ei teadnud veel, mida see tähendab. Teises unenäos oli ta haiglas ja otsis taas arsti. Kuid talle öeldi, et tal pole seal asja

- ta on nüüd terve. Võtsime seda unenägu üsna otseselt, sest tegelikult, kui välja arvata õudusunenäod, tundis ta end palju paremini.

Selsamal seansis selgitasin talle teadliku unenägumise harjutust ning ta otsustas proovida.

Nädal hiljem teatas ta, et harjutas kaks-kolm päeva. Ent juba pärast meie eelmist kohtumist oli tal olnud ainult üks õudusunenägu. Erinevalt tavapärasest ütles erakorralise meditsiini arst unes: „Midagi ei juhtu,“ ning siis ta ei surnudki, vaid unenägu lihtsalt katkes. Sellest ajast peale ei olnud õudusunenägu kordunud. Ka nädal hiljem mitte. Ning see ei tulnudki tagasi, see kadus.

Lühiravi lõpus oli tal veel üks unenägu. Selles oli ta metsas koos vanaema ja isaga, kellel olid jalad amputeeritud. Nad lõhkusid koos küttepuid ja viisid need koju redelvankril. Traumaatiline pool—jalgadeta isa—oli integreeritud unenäosümboolikasse. Traumaatilist sündmust ei saa eitada, kuid see annab panuse nii, nagu saab, ning on põimitud viljakasse põlvkondadevahelisse tegevusse.

Tekib põnev küsimus, mis võis põhjustada selle peaaegu imepärase paranemise. Kas uus tehnika? Ta harjutas seda vaid kaks-kolm päeva, mis on äärmiselt lühike aeg. Või sulgus lihtsalt ring, nagu sümboolselt viitas 350° pöördunud selgroog, ning aeg oligi küps? Olen selle üle palju mõelnud ning jõudnud järeldusele, et aus on jätta küsimus lahtiseks. Võib-olla tuli tehnika täpselt õigel ajal, nii nagu Okasroosikese muinasjutus: õige mees ei pruugi olla „see õige“, vaid see, kes tuleb õigel ajal, kui täpselt 100 aastat täis saab. Näib, et toimus kokkulangemine: sekkumine ja valmisolek, mis oli küpsenud. Mõlemad pidid kohtuma, et paranemine nendest pealetükkivatest elementidest saaks aset leida. Seda ei „tehtud“, vaid pinnas oli valmis, et see sünniks.

Võimalik, et mängus oli kolmas tegur - mitte meetod ise, vaid idee, et paranemise võimalus on veel olemas, et me ei loobu ning hr T. ei pea igavesti flashback'idega elama. Võib-olla oligi just see perspektiiv, see väike sisemine impulss, otsustav erinevus. Lootus võib vahel mägesid liigutada.

See lugu näitab, kui tihedalt põimuvad siin teadlik hoiak ja teadvustamata kihid ning veelgi enam, kuidas unenäod väljendavad alateadlike protsesside ainulaadset järjepidevust: alates pöördunud selgroost kuni lauseni „Sul ei ole midagi häda“ ja lõpuks muinasjutulaadse kujundini küttepuude kojutoomisest.

Mulle isiklikult on empiirilised tõendid unenäo tähenduslikkuse kohta liiga veenvad, et nõustuda Hobsoni varasemate järeldustega. Olgugi et möönan: on palju sellist, mida me unenäos ei suuda mõista.

Jung ise osundas, et unenäod on omavahel seotud ja moodustavad tähendusrikka järjepidevuse:

„Kui vähegi saan, ei tõlgenda ma ühtki unenägu isoleeritult. Reeglina kuulub unenägu seeriasse. (...) Nii nagu teadvuses on järjepidevus, (...) on see tõenäoliselt veelgi suurem alateadlikes

protsessides. (...) unenäod on alateadlike protsesside ahela nähtavad lülid.“ (Jung, 1937/1998, §53).

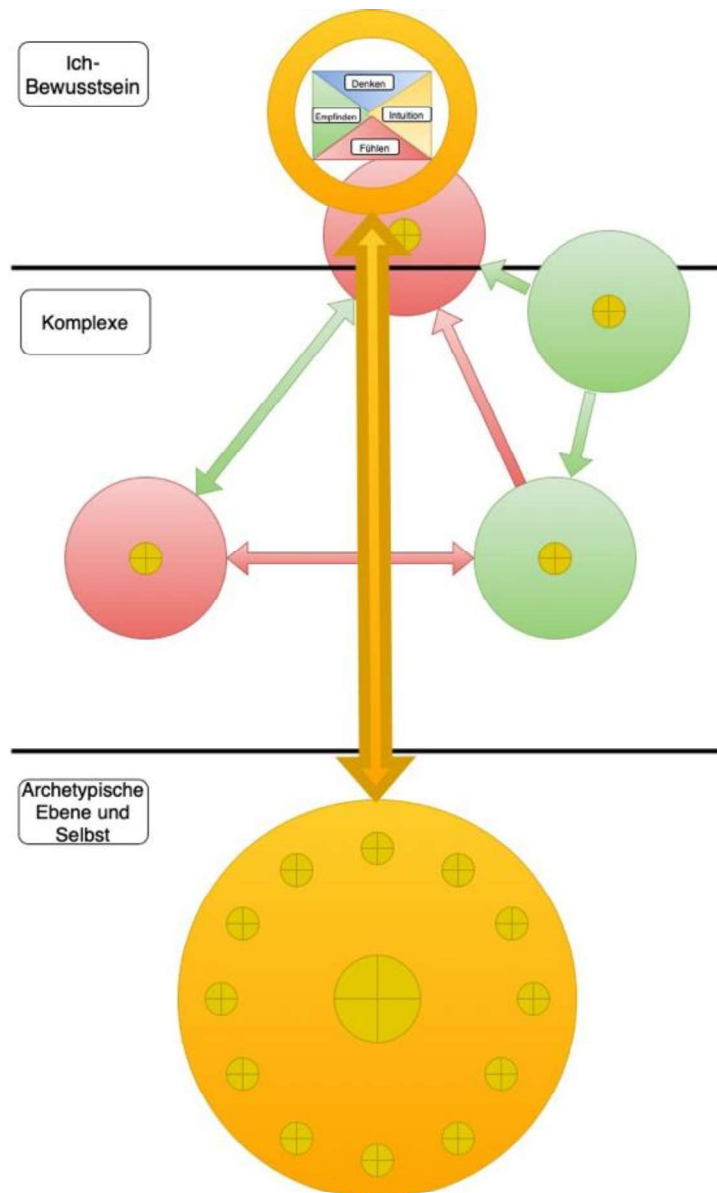
See oli 1937. aastal!

Ülevaade – C. G. Jung ja nüüdisaegne unenäouurimus

Viimases osas võrdlen unenäouuringute leide Jungi kontseptsioonidega ning võtan järeldused kokku nelja lühikese punktina.

1. Unenägemise sidususe hüpotees:

Lühidalt meenutuseks: selle hüpoteesi tuum on, et ärkvel- ja unenäoteadvuse vahel on seosed, mida pole tarvis kahtluse alla seada. Ärkvelolek ja uni ei ole enam pelgalt katkestused teadvuse voolus, vaid on teineteisele tähenduslikud. Unenäos võtavad juhtrolli teised funktsionaalsed üksused—emotsioonid ja passiivsem kogemine ilma tahte mõjuta—võrreldes ärkveloleku fookustatud mõtlemise ja teadliku kontrolliga. Nende seisundite vahel on voolavad üleminekud. Ka uinudes on meil mõtted ning ärkvel olles esineb unenäolisust.



Sidusus ja ego–Selfi telg

Kui neid kaalutlusi järgida, avaneb kujutluste uus ruum: ärkvel- ja unenäoteadvus on ühenduses ning mõjutavad teineteist. Siit pole suur samm Jungi ego-Self telje kontseptsioonini: impulsid alateadvusest tungivad teadvusesse ning teadvuse reaktsioonid mõjutavad omakorda alateadvuse dünaamikat. Selle telje elavdamine ja tasakaalu toetamine on analüütilise teraapia keskne eesmärk. Ehkki uurijad väldivad sõna „alateadvus“, on sarnasus ilmne: mõlemad rõhutavad teadvusseisundite kontiinumi, mitte nende vastandust. Sidususe hüpotees näib kinnitavat Jungi mudelit erinevate teadvusseisundite vahelisest dialoogist.

2. Hobsoni idee unenäo prototeadvusest kui loovuse lähtekohast

Hobson vastandub sidususe pooldajatele väitega, et unenäod osutavad sageli ebajärjepidevustele ärkvelolekuga ning just nii lisavad need midagi uut teadvusele. Seda võib mõista unenäo loova potentsiaali märgina: unenäod annavad impulsse ärkveloleku teadvusele, luues lahendusi, uusi tegutsemisvõimalusi ja kogemushorisonte. Jung ei väitnud sisuliselt midagi muud oma kompensatsioonifunktsiooni käsitluses:

„Hing, kui isereguleeruv süsteem, tasakaalustab end nagu kehagi. Kõik ülemäärased protsessid saavad kohe ja vältimatult kompenseeritud; ilma selleta poleks ei normaalset ainevahetust ega normaalset psüühikat. Selles mõttes võib kompensatsiooniteooriat kirjeldada kui psühholoogilise käitumise üldreeglit. Liiga vähe siin tekitab liiga palju seal. Seetõttu on ka teadvuse ja alateadvuse suhe kompensatoorne. See on üks parimaid rusikareegleid unenäotõlgenduses. Praktilises töös on alati kasulik küsida: millist teadlikku hoiakut see unenägu kompenseerib?“ (Jung, 1931/1991, §330).

Tänapäeval me ei ütleks, et unenäod on alati kompenseerivad, kuid seda küsimust tasub sageli esitada. Et unenäod on loomeallikas, pole üksnes Salvador Dalí kogemus, vaid igaühe oma, kes nendega töötab. Nõnda viib prototeadvuse idee analüütilise psühholoogia ühe peamise unenäokäsituse juurde.



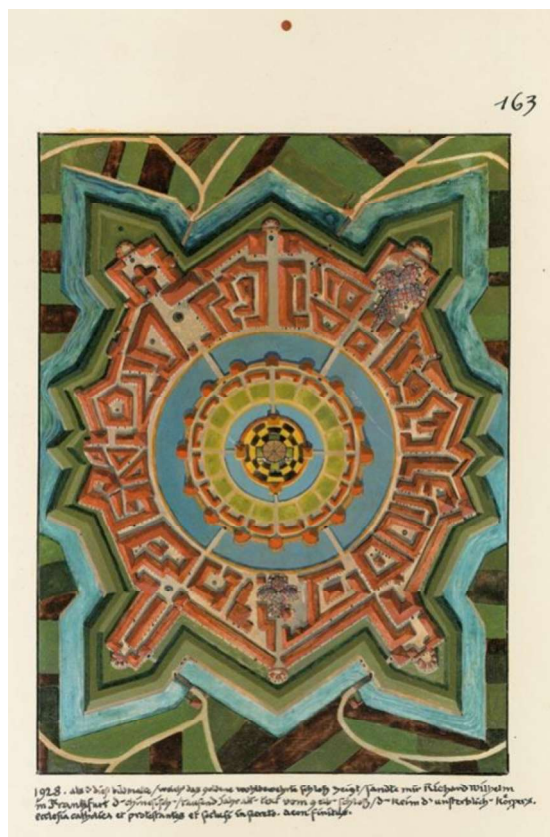
Emotsionaalselt tähenduslikud sündmused

3. Tõdemus, et unenäod töötlevad eeskätt emotsionaalselt tähenduslikke sündmusi

Analüütilises psühholoogias on keskne idee, et kompleksid saavad unenägudes nähtavaks. Kompleksid kui kesketel suhtekogemustel põhinevad alateadlikud mustrid koonduvad emotsionaalselt tähendusliku tuuma ümber. Just neid mustreid formuleeritakse unenägudes sageli selgemini, kui me oskame ärkvelolekus sõnastada—tihti adekvaatsemaltki, sest need ilmnevad unenäostseenide ja sügavalt emotsionaalsete kogemustena. Unenäod on sageli suhtekogemuste väljendus.

C. G. Jung kirjutas James Kirschile 1934. aastal: „Sügavaimas mõttes me kõik ei näe unenägusid mitte iseendast, vaid sellest, mis on meie ja teise vahel.“ (Jung, 1934/1990, lk 223).

See teadusuuringute järelendus on oluline edasiminekuks. Kui unenäos toimub kogemuse emotsionaalne töötlus, on loogiline seda rakendada diagnostikas ja teraapias. Nii saab unenäotöö esile tuua loovaid aspekte, tugevdades uusi teadvusseisundeid ja aidates meil väljuda komplekside kordusringidest. Siinkohal meenub Hobsoni ütlus: „Unenägemine ei pruugi olla sümptom, vaid pigem kordustungi probleemide ravi.“ (Hobson ja Schredl, 2011, lk 4). Just selline arusaam unenäost kui emotsioonide töötlejast loob silla kompleksidega tehtava terapeutilise tööga.



Emotsioonid ja kujundid, Jungi unenäomandala ca 1930

4. Emotsioonid ja kujundlikkus

Valitseb konsensus, et unenäokogemus väljendab end omalaadse kujundliku keele kaudu. Küsimus on, kuidas see seostub tõdemusega, et unenägu töötleb eelkõige emotsionaalset, mitte ratsionaalset, intellektuaalset sisu. Kujundid on lähemal konkreetsele, materiaalsele ja seega meelelisele kogemusele ning emotsioonile. Ärkvelolekuteadvuse mõtted, samal ajal, on meele ja abstraktsuse poolel. Ärkvelolekuteadvuse ja ratsionaalse mõtlemise fookus on selgusel, kujundid ja emotsioonid teisalt, on mitmekihilised, ambivalentsed ja hägused.

Psühhodünaamilise taustaga terapeutide ja analüütikutena saame alateadvuse avaldumisvormide, sh kujundite, keeles aja jooksul mingis mõttes „spetsialistideks“. Nagu õpiksime itaalia, prantsuse või inglise keelt, õpime oma töös „alateadvust“ - keelt, mis ei suhtle üksnes sõnade, vaid ka kujundite kaudu. Pildikeel on mitmetähenduslik ja hägune, avades faktide asemel ruumi võimalustele. See puudutab meid nii emotsionaalsel, ratsionaalsel kui ka transpersonaalsel tasandil. See soovib olla mitte ainult mõistetud, vaid ka uuritud. Nii pole kujundite tähendus kunagi lõplik ja ometi on need „tõesed“, kuna mahutavad korraga mitmeid tõdesid.

Nii loob unenäokujundite keel ühenduse ja sideme ärkvel- ja unenäoteadvuse, olnu ja võimaliku vahel. See on täienduseks meie „siin-ja-praegu“ fookuse kõrvale.

Seega pakub analüütilise psühholoogia rikkalik sümbolite ja kujundite tõlgendamise traditsioon unenäouurimusele järgmiseks sammuks väärtuslikku raamistikku. Kui emotsioonid on unenägede fookus ja kujundid on nende keel, tekib küsimus: kuidas toimub protsess, mis tõlgib emotsionaalse sisu unenäokujunditeks? Milliste emotsioonidega need kujundid seostuvad ja miks just nendega? Kuidas õppida paremini tõlkima kujundeid emotsioonideks ja tähenduseks?

On tähelepanuväärne, et viimaste kümnendite teadusuuringud ongi liikunud just selles suunas: eemale unenäo ühekülgsest devalveerimisest arusaama poole, et tegeleme emotsionaalse sisuga; et liigume hägususes ja ambivalentsuses, mis siiski sisaldab tähendust. Nõnda näib kollektiivne teadvustatus loodusteaduste näol jõudvat uuele arusaamale teadvuse ja alateadvuse seostest.



Suur Vallrahu

Lõpetuseks heidan lühikese pilgu laiemasse konteksti, milles mõtiskletakse unenägude tähenduse üle ning kus kohtuvad teadvus ja alateadvus.

Väike lugu Itaalia bioloogist Monica Gaglianost, kes elab ja töötab Austraalias, sobib siia justkui näiteks pöördumiskogemusest (conversion). Ta oli algselt merebioloog ja uuris Suurt Vallrahu. Ta sukeldus iga päev kindlasse kohta, et jälgida kalade, korallide ja teiste mereolendite biotoopi. Aja jooksul õppis ta eristama üksikuid kalu ning kalad harjusid temaga sedavõrd, et lähenesid ja lasid end kätte võtta. Nii kestis see nädalaid. Projekti viimasel päeval oli tal ülesanne kõik need olendid kinni püüda, et need teadustöö jaoks hukata ja lahata. Kuid sel päeval ei olnud ühtki tuttavat kala kohal. Kõik olid kadunud. Ta oli merepõhjas üksi.

See jättis Monicale sügava jälje. Kuidas võis olla, et pärast nädalaid paradiislikku kohtumist nende isenditega kadusid nad täpselt sel päeval, mil ta tuli teise kavatsusega, teise teadliku hoiakuga? Ta järeldas, et tema ja nende olendite vahel pidi olema mingi seni tajumata seos - omamoodi seotuse mõõde. Teadvuse dimensioon, mis kandus merepõhja olenditeni ja „andis neile teada“ Gagliano muutunud hoiaku ja kavatsuse. Võiks postuleerida isegi liikidevahelise kollektiivse alateadvuse tasandi. Või oli see lihtsalt juhus? Või reetsid muutunud hoiaku tema liigutused, mis võimaldas mereolenditel hoiakumuutust tajuda? See jääb spekulatsiooniks. Igatahes oli see päev, mil Monica Gagliano otsustas loobuda merebioloogi karjäärist ja pühenduda taimedele. Mitte lihtsalt taimedele, vaid ideele, et kõigil elusolenditel on teadvus. Oma hoolikates ja taimede suhtes lugupidavates katsetes avastas ta vegetatiivsete eluvormide kohta üllatavaid asju - nii, et lugeja tunneb aukartust ja hakkab tajuma teadvuse ideed isegi taimedes. Gagliano seob selle oma teadvusseisundeid muutvate taimsete ainetega (nt ayahuasca) seotud kogemustega. Ta kirjeldab nendes seisundites kogetut unenäoliselt ja kujundlikult ning väidab, et on olemas teadvuste vahetus inimese ja taime vahel. Esmapilgul tundub see ebateaduslik, kuid kõik lähtub empiirilistest vaatlustest ja klassikalistest katsetest, mis on küllalt veenvad. Huvilisele: vt „Thus Spoke the Plant“ ning dokumentaalfilm „Aware“.

Tõin selle näite siia lõppu, et illustreerida toimunud muutust. Kui 20. sajandi alguses küsiti meie valdkonnas Freudist lähtudes: mis on alateadvus?, siis 21. sajandil näib küsimus olevat: mis on teadvus? Ja see küsimus ei puuduta enam ainult psühholoogiat, vaid kõlab jõuliselt filosoofias, tehisintellekti arenduses ning mitte vähem (ja võib-olla kõige pakilisemalt) kliimakriisi arutelus: miks me ei tee seda, mida peaksime tegema, kuigi meie tegevusetuse mõjud on nii selged?

Kes me oleme?

Unenäo kui teadvuse spektri osa nüüdisaegne käsitus sobitub sellesse laiemasse raamistikku suurepäraselt. Nii võib unenäouurimine, seda nii teraapias kui teaduses, anda olulise panuse teadvuse fenomeni mõistmisse. Teadvus mõistetuna kontinumina, kus selged piirid

teadvuse ja alateadvuse vahel hägustuvad. Tunnistades, et mõtlemine, päevane unistamine, kujutlemine, meditatsioon ja unenägemine moodustavad ühtse terviku, mida ei tasu lõigata osadeks ega väärtuslikkuse alusel reastada, võime jõuda sügavama arusaamani iseendast ja maailmast. C. G. Jung pani sellele osalt visionäärlikult, osalt pragmaatiliste tähelepanekutega olulise aluse ning püstitas teetähiseid, millel tasub kõndida.

Kui järgime Zhuang Zi eeskuju ja küsime endalt või oma patsientidelt aeg-ajalt: kas ma olen liblikas või olen mina ise?, siis ei anna see küll täpset vastust kongressi pealkirjas sõnastatud küsimusele „kes me oleme“, ent võib suunata meid vastusele lähemale ja paigutada meid samas tuhandeid aastaid kestnud teadvuse mõtestamise järjepidevusse. Nõnda on asjade muutumisega ja muutumisega läbi unenäo.

Suur tänu!

Kirjandus

Fox, K. C. R., Nijeboer, S., Solomonova, E., Domhoff, W. G. & Christoff, K. (2013). Dreaming as mind wandering: evidence from functional neuroimaging and first-person content reports. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(412), 1–18.

Freud, S. (1900/2000). *Die Traumdeutung* (Unenägude tõlgendamine). Frankfurt am Main: Fischer.

Gagliano, M. (2018). *Thus Spoke the Plant – A Remarkable Journey of Groundbreaking Scientific Discoveries and Personal Encounters with Plants*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Hau, S. (2018). Experimentelle Schlaf- und Traumforschung. In A. & Krovoza (toim.), *Traum und Schlaf – Ein interdisziplinäres Handbuch* (lk 281–292). Stuttgart: Metzler.

Hobson, J. A. (2002). *Dreaming – A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press.

Hobson, J. A. & Schredl, M. (2011). The continuity and discontinuity between waking and dreaming: A Dialogue between Michael Schredl and Allan Hobson concerning the adequacy and completeness of these notions. *International Journal of Dream Research*, 4(1), 3–7.

Jung, C. G. (1937/1998). *Zur Psychologie westlicher und östlicher Religion – Terry Lectures*, GW 11. Solothurn & Düsseldorf: Walter.

Jung, C. G. (1929/1991). *Die Probleme der modernen Psychotherapie*, GW 16. Olten: Walter.

Jung, C. G. (1931/1991). *Die praktische Verwendung der Traumanalyse*, GW 16 (*The Practical Use of Dream Analysis*). Olten: Walter.

Jung, C. G. (1948/1995). *Vom Wesen der Träume*, GW 8 (*On the Nature of Dreams*). Solothurn & Düsseldorf: Walter.

Jung, C. G. (1961/1995). *Symbole und Traumdeutung*, GW 18/1. Solothurn & Düsseldorf: Walter.

Jung, C. G. (1934/1990). *Briefe I, 1906–1945*. Olten: Walter.

Kandel, E. (2012). *The Age of Insight*. München: Pantheon.

Schredl, M., Bohusch, C., Kahl, J., Mader, A. & Somesan, A. (2000). The Use of Dreams in Psychotherapy – A Survey of Psychotherapists in Private Practice. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 9(2), 81–87.

Schredl, M., intervjuu: Ursula Zimmermann (2020). Intervjuu unenäouuriija Michael Schredliga. ARD alpha (17.06.2020).

Schredl, M., interview: Andrea & Justin Westhoff (2019). Traumwissen und Traumkulturen. Deutschlandfunk Kultur (11.07.2019).

Wolfangel, E. (2022). Einschlafen und aufwachen: Denken wir noch oder träumen wir schon? SWR2 Wissen (31.12.2022).

Zhuang Zi – Dschuang Dsi (2014). Das wahre Buch vom südlichen Blütenland (tlk R. Wilhelm, toim. Keller). Frankfurt: Angkor.