



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Salomäki Julia

Unien hyödyntäminen laululyriikassa

Unista lauluiksi unimetodin avulla

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikin tutkinto

Muusikko (AMK)

Opinnäytetyö

30.4.2021

Tekijä Otsikko	Julia Salomäki Unien hyödyntäminen laululyriikassa: Unista lauluiksi unimetodin avulla
Sivumäärä Aika	35 sivua + 1 liite 30.4.2021
Tutkinto	Muusikko (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikin tekeminen ja tuottaminen, laulu
Ohjaaja Arvioija	Lehtori Jukka Väisänen Lehtori Marko Puro
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoitus on luoda unimethodi, jonka avulla unista on mahdollista tehdä laululyriikkaa. Unimethodia voi hyödyntää myös säveltämiseen ja musiikin tuottamiseen sekä muihin taiteenaloihin kuten kirjoittamiseen tai maalaamiseen. Käyn unimetodin läpi esimerkkiunien avulla, josta syntyi lopulta kappale nimeltä <i>Veden hiljainen</i>.</p> <p>Unet ovat aina kiehtoneet minua ja koen, että niiden avulla kappaleistani tulee henkilökohtaisia, rehellisiä ja omaperäisiä. Unet auttavat myös tyhjän paperin kammossa, sillä joka yö näen unia, joita voin mahdollisesti hyödyntää taiteessani. Unimetodin työkaluihin kuuluvat unipäiväkirja, tajunnanvirran kirjoittaminen, sana-assosiaatiot sekä erilaiset kielikuvataulukot. Niistä syntyneitä materiaalia voi hyödyntää koska vain, ja yhdestä unesta voi saada aikaan useita erilaisia projekteja ja kappaleita. Unimetodissa ei tulkita unia unisymbolien avulla, vaan unennäkijä saa itse päättää mitä uni hänelle merkitsee. Opinnäytetyössäni on myös unitietoa ja unen historiaa lyhyesti. Sivuan myös sitä, kuinka unien muistamista voi harjoitella ja kehittää.</p> <p>Tutkin työssäni mikä merkitys unilla on musiikinteossa, millaisia kappaleita syntyy unista, millainen on unimethodi sekä miten unimethodi voi auttaa tyhjän paperin kammossa. Aineistona toimii oma unipäiväkirjani, jota olen pitänyt opinnäytetyöprosessin aikana. Olen työstänyt uniani päiväkirjaan unimetodin mukaisesti.</p> <p>Unimetodin avulla tein kappaleen nimeltä <i>Veden hiljainen</i>, joka pohjautui näkemääni uneen. Erilaisten harjoitusten avulla pystyin selvittämään itselleni, että unessa oli kyse erilaisuuden tunteesta, oman tien etsimisestä ja muutoksesta. Onnistuin luomaan kappaleen, joka käsittelee kaikkia kolmea aihetta ja se on eheä kokonaisuus, jossa on säkeistöt, kertosäe sekä c-osa. Kappale ei ole suora kuvaus unestani, vaan se pohjautuu näkemääni uneen ja siinä on mukana viittauksia unen todelliseen merkitykseen. Unimethodi auttoi tekemään kappaleesta persoonallisen, enkä olisi osannut luoda kaikkia kielikuvia ja kappaleen visuaalista ilmettä ilman uniani. Unimethodi on mainio tapa syrjäyttää rationaalinen mieli ja luoda jotain täysin omalaatuista. Uskon, että siitä on monelle taiteilijalle hyötyä, sillä modernissa maailmassa melkein kaikki taide on jo kertaalleen tehty ja tarvitsemme lisää innovatiivisia lähestymistapoja taiteen toteuttamiseen. Unimetodin tarkoitus on olla lisä musiikintekijän ja taiteilijan työkalupakissa, jota voi hyödyntää tarvittaessa.</p>	
Avainsanat	Uni, unipäiväkirja, taidemusiikki, laulun kirjoitus, laululyriikka

Author Title	Julia Salomäki Dreams and Lyrics: Using Dreams in Songwriting
Number of Pages Date	35 pages + 1 appendix 30 April 2021
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation Option	Music Making and Production, vocal
Supervisor Examiner	Jukka Väisänen, MMus Marko Puro, MMus
<p>In my final project, I created a method for using dreams in lyric writing. I named it simply the dream method. It can be used also to compose and produce music or other forms of art such as visual arts and creative writing. I will demonstrate how the dream method works by explaining how I created a song called <i>Veden Hiljainen</i>, which is based on my dream.</p> <p>Dreams have always fascinated me. They help me to write personal, honest and unique songs. Dreams also help me with the writer's block, because every night I have dreams that I can utilize to create art. The dream method consists of the following tools: keeping a dream diary, stream of consciousness writing, word associations and creating various metaphor charts. This material can be utilized any time in later projects, and it is possible to create multiple songs and art pieces based on one dream. The dream method does not contain any dream interpretation framework with dream symbols, as everyone can decide for themselves what is the true meaning of the dream. However, this report includes some information about dreams and a brief history of the topic. I will also share some advice on how to practice and develop remembering dreams.</p> <p>My research questions were: How dreams can be used in writing song lyrics? What kind of songs can be created using dreams? How the dream method works? and How it can help with the writer's block? During the project, I wrote notes on my dreams in my diary and used the tools of the dream method to prepare for the lyric writing process. This report includes excerpts from the diary.</p> <p>I used the dream method to create a song called <i>Veden hiljainen</i>, which is based on a dream I had. With the help of different exercises, I discovered that the dream was about transformation, a sense of difference and finding your own way. I was able to write a song that addresses all of these topics and is a complete song with verses, chorus and a bridge. The song is not a direct description of my dream, rather it is based on it and it has some references to the true meaning of the dream. The dream method helped me make the song unique and I would not have been able to create all the metaphors and the imagery without my dream. The dream method is an excellent way to bypass the rational mind and to create something original. I believe it will be helpful for several artists, because in the modern world everything has already been created once and we need new innovative ways to create art. The dream method is meant to be an addition to the toolkit of music makers and artists, which can be utilized when needed.</p>	
Keywords	Dream, dream diary, art music, song lyrics, songwriting

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Tutkimuskysymykset	5
1.2	Tutkimusmenetelmä	5
2	Unitietoa ja kuuluisia uniajatteliijoita	7
2.1	Unien historiaa	7
2.1.1	Sigmund Freud (1856 - 1961)	8
2.1.2	Carl Gustav Jung (1875 – 1961)	9
3	Mikä on unimetodi?	10
3.1	Unien muistaminen ja unipäiväkirja	12
3.2	Unien ymmärtäminen	14
3.3	Metaforat ovat laulujen ja unien yhteinen kieli	15
3.4	Kielelliset merkit ja henkilökohtaiset unisymbolit	18
3.5	Tajunnanvirtakirjoitus	19
3.6	Assosiaatiotekniikoita unien avaamiseen	21
4	Unesta lauluksi	22
4.1	Uniteos: Veden hiljainen	23
4.2	Unen työstäminen	25
4.2.1	Etuliitteiden muodostus assosiaation tuloksilla	26
4.2.2	Tajunnanvirtaa etuliitteillä	27
4.3	Lyriikan työstäminen	29
5	Pohdinta	31
	Lähteet	34
	Liite 1: Veden hiljainen kappaleen lyriikka	1

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tehdä lauluteksti, joka perustuu näkemääni uneen ja luoda unimetodi, jota voi hyödyntää kappaleiden teossa. Metodini on mahdollinen ratkaisu tyhjän paperin kammoon, eli aloittamisen vaikeuteen. Unipäiväkirjan, unien ymmärtämisen tekniikoiden, tajunnanvirtakirjoituksen ja muiden harjoitusten avulla teen unistani lyriikkaa tai sävellän musiikkia ja pidän huolen, että minulla on jatkuvasti teemoja, mistä kirjoittaa. Käytän unimetodia myös muihin taiteen aloihin kuten maalaamiseen ja luovaan kirjoittamiseen. Kaikki eivät muista tai heillä on vaikeuksia muistaa uniaan, joten sivuan opinnäytetyössäni, kuinka unien muistamista voi harjoitella ja kehittää. Käyn unimetodini läpi esimerkkiunen avulla ja valmis laululyriikka on luettavissa kappaleessa 4.1 ja liitteestä 1.

Unimaailma on aina ollut tärkeää minulle. Se on mystinen maailma, jonne vain unennäkijällä on mahdollisuus matkustaa. Olen aina halunnut saada näkemäni unimaailman mukaan luoviin projekteihini ja ongelmaksi muodostuu usein se, kuinka saan kuvailtua ja kerrottua toiselle kaiken sen, mitä unessani näin ja tunsin. Kenelläkään toisella ei ole mahdollisuutta nähdä sitä unta, jonka itse näin ja koin. Joskus uni on itsellenikin niin suuri mysteeri, etten tiedä mistä se oikein tuli ja mitä se merkitsee. Haluan oppia ymmärtämään uniani, sitä kautta luomaan niistä taidetta ja samalla auttaa itseäni tyhjän paperin kammossa. Voin aina palata unipäiväkirjaani etsimään inspiraatiota kappaleisiin, silloin kun säveltäminen tai kirjoittaminen tuntuu vaikealta. Luomani unimetodi on avuksi myös muille, jotka haluavat hyödyntää rikasta unimaailmaansa luovassa työssään.

Olen aina ollut hyvin visuaalinen ihminen ja kappaleiden lyriikassa minulle on tärkeintä monivivahteinen asioiden ja ympäristön kuvailu. Kun teen musiikkia ja kirjoitan lyriikkaa, näen tapahtumat selkeästi mielessäni. Tästä johtuen, olen aina haaveillut myös elokuva- ja pelimusiikin säveltämisestä. Unet ovat minulle elokuvaa mielessäni, mutta ne eivät aina sovellu kappaleiden aiheisiin sellaisinaan, vaan niiden merkitys täytyy ensin löytää ja sitten jalostaa taiteeksi. Käytän tässä työssä apunani muun muassa Markku Siivolan kirjoittamaa kirjaa Unien Opissa: Unet itseymmärryksen palveluksessa (2020). Siivola on suomalainen unikouluttaja ja psykiatrian erikoislääkäri. Siivola ohjaa uniryhmiä, jotka

seuraavat Montague Ullmanin¹ (1916-2018) uniryhmämetodia, jonka tarkoituksena on ymmärtää unia tulkitsemisen sijaan. Siivola on itse Montague Ullmanin (1916-2018) hyväksymä työnohjaaja. (Siivola 2020, www.)

Siivola (2020) toteaa, että meidän täytyy opetella ymmärtämään unien tunteikasta kieltä, joka on täysin erilaista, kuin se kieli, jota puhumme hereillä ollessamme (Siivola 2020, 20). Sen jälkeen pystymme syventymään teemoihin ja tunteisiin unien takana, löytämään aiheen tai hyvän koukun kertosaakeeseen ja lopulta muodostamaan musiikkikappaleen. Erich Fromm kirjoittaa kirjassaan Unohdettu kieli: Johdatus unien, satujen ja myyttien ymmärtämiseen (2007):

”Useimmissa unissa on eräs yhteinen piirre: ne eivät seuraa valveajatteluamme hallitsevia logiikan lakeja. Ajan ja paikan kategorioista ei välitetä. Näemme kuolleiden ihmisten elävän; näemme nykyhetkessä tapahtumia, jotka sattuvat monia vuosia sitten. Uneksimme kahden tapahtuman sattuvan samanaikaisesti, kun todellisuudessa näin ei voisi kerta kaikkiaan käydä. Kiinnitämme aivan yhtä vähän huomiota paikkaa koskeviin lainalaisuuksiin. Voimme siirtyä mutkattomasti kaukaiseen paikkaan silmänräpäyksessä, olla kahdessa paikkaa samaan aikaan, yhdistää kaksi henkilöä yhdeksi tai muuttaa yhtäkkiä jonkun henkilön toiseksi. olemme unissamme todellakin sellaisen maailman luojia, jossa kaikkia ruumiillisia toimintojamme rajoittavilla ajalla ja paikalla ei ole merkitystä.” (Fromm 2007,12.)

Tämä unien kuvaus soveltuu mielestäni myös laululyriikan kuvaukseen. Yhtä lailla, kuin unessakin, myös laululyriikassa on mahdollista venyttää ajan ja paikan määreitä sekä luoda sellaisia hahmoja, joita ei ole olemassa tai tuoda kuolleita henkiin. Samat fyysisen maailman lainalaisuudet eivät päde unessa eivätkä taiteessa. Näen laululyriikan ja unien välillä selkeän yhteyden, joka jää usein hyödyntämättä.

Opinnäytetyössäni ei seurata mitään valmista unisanastoa tai tulkita unta minkään valmiin määritelmän mukaan, joka olisi universaalialia tai jota voitaisiin aina hyödyntää sellaisenaan tilanteeseen kuin tilanteeseen. Siivolan (2020) mukaan se, mitä uni tarkoittaa, jätetään aina unennäkijälle, vaikka muut olisivatkin asiasta unennäkijän kanssa eri mieltä (Siivola 2020, 29-30). Tämä ajatus on mielestäni vapauttava ja tukee unien hyödyntämistä oman musiikin tekemisessä. Siivola (2020, 109) kirjoittaa kirjassaan, että unien ymmärtäminen onnistuu parhaiten uniryhmässä tai jakamalla uni jollekin toiselle, mutta tässä opinnäytetyössä yritän löytää itselleni toimivan keinon ymmärtää uniani itsenäisesti. Tämä johtuu siitä, että teen musiikkia pääsääntöisesti itselleni artistina ja työn sujuvuuden kannalta on tärkeää, että pystyn hoitamaan työn

¹ Ruotsalainen psykiatri, psykoanalyttikko ja parapsykologi

kaaren unista lauluiksi ilman muiden apua. Pysin ymmärtämään uneni itseymmärryksen kannalta mahdollisimman hyvin, mutta syntynyt musiikkikappale voi olla unimaailman kuvailua tai se voi olla kappale, joka on syntynyt unessa tapahtuneesta asiasta, ilmaantuneista tunteista, tunnelmasta, yksittäisestä sanasta tai ajatuksesta. Kappaleissani esiintyvien henkilöiden, paikkojen tai tapahtumien ei ole pakko olla todellisia. Ne voivat olla täysin mielikuvituksen tuotetta, joka on saanut kipinän unestani tai sitten ne voivat olla juuri sellaisia, kuin olen ne uneksunut. Tarkoituksena olisi päästää irti omista ajattelun kahleista ja antaa itselle vapaus olla luova. Unikirjailijoiden ja -ajattelijoiden tehtävät ja metodit ovat siis vain auttamassa prosessissa, mutten pidä kiinni vain yksittäisistä suuntauksista. Toivon, että metodini auttaa herättämään luovuuslukoista, päästämään irti tyhjän paperin kammosta ja inspiroi uuteen ja innovatiiviseen.

Unet ovat rehellisiä ja nostavat esiin sellaisia asioita ja tunteita, joita työnnämme pois mielestämme ollessamme hereillä (Siivola 2020, 84). Säveltämäni musiikki ja kirjoittamani tekstit pohjautuvat omiin kokemuksiini ja koen, että päästäkseni todella kiinni omaan tunne-elämäni, on minun ymmärrettävä, mitä unet koettavat minulle kertoa. Musiikki on usein tekijälleen henkilökohtaista, aivan kuten unet ovat meille henkilökohtaisia. Siksi minusta on luontevaa hakea aiheita musiikkiin unista.

Laululyriikan lisäksi, unet saattavat vaikuttaa myös sävellykseen, tuotantoon ja äänimaisemaan, sillä minulle on tärkeää, että ne tukevat unimaailmasta lähtevää lyriikkaa. Siivola (2020, 79) siteeraa kirjassaan tekstiä, jonka on kirjoittanut Volter Kilpi (1902) omasta luomisprosessistaan:

"Ainoastaan itsestään, omasta sanoihin tulistetusta tuntemuksestaan pitää säkenöityttää sanansa esiin, jos tahtoo niille totuuden arvon; empimättä ja arvelematta täytyy antaa niiden leimuta esiin, silloin ainoastaan välähtelevät ne totuuden kultana." (Volter Kilpi 1902, Siivolan 2020, 79 mukaan).

Tämä lainaus kuvaa hyvin myös omaa suhdettani luomisprosessiin laulunkirjoittamisessa. Laulujeni täytyy tulla jostain itseni syvimmistä kerroksista, jotta voin seisoa niiden takana ja vain silloin myös itse todella nautin musiikinteon prosessista. En ole koskaan halunnut tehdä kappaleita, jotka olisivat minulle yhdentekeviä, vaan niissä täytyy olla pala sielua mukana. Silloin ne mielestäni koskettavat myös toisiakin ja antavat tarttumapintaa. Parhaimpana kanavana itseymmärrykseen koen unet ja toivon, että yhdistämällä laulunkirjoittamisen ja unet unimetodiksi, onnistun tavoitteissani luoda

kappaleita, joissa välähtelee Volter Kilven (1902) mainitsema totuuden kulta ja toivon että niin onnistuvat muutkin, jotka unimetodia kokeilevat.

Työ tulee usein uniin, kun se on aktiivisesti mielessä. Työstämme alitajunnassa arjen asioita, kun nukumme. Itsekin usein unissani sävellän jonkun suuren teoksen, mutta aamulla herätessäni en saa sitä enää mieleeni. Verkkotutkimuksessa *Music in Dreams and Music in Waking* (König, Fischer, Friedemann, Pfeiffer, Görizt & Schriedl 2018), hypoteesina oli, että mitä enemmän olemme tekemisissä musiikin kanssa hereillä ollessamme, sitä todennäköisemmin se tulee myös uniimme. Tutkimukseen osallistui 1966 henkilöä iältään 15-91 vuotta ja heistä 19% olivat musiikin ammattilaisia. Osallistuneista 6% raportoi musiikkiaiheisia unia ja luku nousi, mitä enemmän osallistujat soittivat instrumenttia, lauloivat tai kuuntelivat musiikkia. Musiikkiunia nähneistä osallistujista 28, 79% kertoivat luoneensa melodioita tai musiikkikappaleita unissaan. Hereillä kuunneltu musiikki sekä osallistujien lempimusiikki korreloi unessa esiintyneen sekä luodun musiikkityylin kanssa. Kirjassaan *Suuri Unitieto* (1999) Julia ja David Parker mainitsevat Paul McCarthyn kuulleen *Yesterday*-kappaleensa unessa ja säveltäjä Igor Stravinsky sävelsi unessaan *Okteton*. Heidän mukaansa myös muut taiteilijat kuten Picasso ja Dalí ovat hyödyntäneet näkemiään unia taiteessaan. (Parker, D. & Parker, J. 1999, 6).

Tarkoitukseni ei kuitenkaan ole luoda metodia, jolla onnistuisimme säveltämään unessa valmiita kappaleita, jotka herättyämme voisimme vain helposti äänittää talteen, vaan unimetodin avulla unet voidaan muuttaa musiikiksi siitä huolimatta mitä unissamme tapahtuu. Aktiivisen unipäiväkirjan avulla unet ovat myös käytettävissä myöhempänä ajankohtana, eikä tarvitse odottaa harvoin tai koskaan tapahtuvaa unissa säveltämistä. Mitä enemmän kehittyisimme metodissa, sitä todennäköisemmin saisimme jatkuvasti aikaan uusia aiheita sekä teemoja ja niistä tehtyjä kokonaisia kappaleita. Tässä opinnäytetyössä keskityn laulutekstin kirjoittamiseen.

Siivolan (2020) mukaan unien ymmärtäminen voi olla joskus hankalaa yksin ja varsinkin tutkimusmatkaansa aloittelevalle voi olla hyötyä Montague Ullmanin (1996) kehittämästä uniryhmästä. Uniryhmässä toiset henkilöt auttavat unennäkijää löytämään unensa merkityksen ja siihen liittyviä tunteita, mutta uniryhmässä on kuitenkin tärkeää, että unen tulkinta jää aina unennäkijälle ja hänellä on aina viimeinen sana siitä, mitä uni merkitsee. Uniryhmässä on myös tärkeää huolehtia siitä, että unennäkijällä on turvallinen olo. Kaikki turvallisuutta ja luottamusta uhkaavat tekijät olisi syytä minimoida, jotta unennäkijä kokee

voivansa johdattaa muut unensa syvempiin kerroksiin. Kerrontaan unesta tulee silloin tunnepitoista sävyä ja visioita, jotka parantavat oivaltamisen mahdollisuutta kaikille ryhmän jäsenille (Ullman 1996, Siivolan mukaan 2020, 43 ja 118-119).

1.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössäni tutkin seuraavia kysymyksiä:

Mikä merkitys unilla voi olla laulutekstien kirjoittamisessa?

Millainen lauluteksti syntyi unen vaikutuksesta?

Millaisella metodilla unista saadaan aikaan lauluja?

Miten unet auttavat tyhjän paperin kammoon?

1.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöprosessin aikana pidän yllä unipäiväkirjaa, jonne kerään materiaalia unistani. Kirjaan unet ylös päiväkirjaan heti kun herään, sillä muuten ne häviävät mielestäni, eivätkä enää välttämättä palaudu. Kirjatessani unia ylös, pyrin erityisesti muistamaan niissä esiintyneet tunteet ja unien herättämät tunnereaktiot. Omissa kappaleissani tunteilla ja tunnelmalla on hyvin tärkeä rooli ja haluan, että nämä kokemukset välittyvät kuulijalle mahdollisimman hyvin. Usein selatessani unipäiväkirjaa taaksepäin, en enää edes muista, että olin sellaista unta nähnyt. Tämän takia, on hyvin tärkeää, että olen mahdollisimman tarkka kuvaillessani näkemääni unta visuaalisesti ja kirjatessani ylös unen herättämät tunteet. Siivolan (2020) mukaan on tärkeää etsiä tunneyhteyksiä uneen myös unta edeltävästä päivästä ja erityisesti kiinnittämään huomioita millaiset erilaiset tunteet olivat milloinkin pinnalla ja mitkä tunteet saattoivat olla sellaisia, että ne jäivät käsittelemättä ja siirtyivät sen takia seuraavan yön uneen. (Siivola 2020, 96).

Työ on luonteeltaan kehittämistyö, jonka tarkoituksena on luoda unimetodi, jonka avulla unipäiväkirjaan kirjoitetuista unista on mahdollista luoda lauluja. Unimetodiin voi turvautua myös silloin, kun tyhjän paperin kammo iskee, eli silloin kun tuntuu, ettei ole mitään aihetta mistä lauluja kirjoittaisi. Yön aikana nähdyt unet voivat olla hyvin

abstrakteja ja unennäkijästä voi tuntua, ettei unessa ole mitään järkeä. Tämän takia unista kirjoittaminen voi olla hyvin haastavaa. Siivolan (2020) mukaan uni ei ole järjetön, vaan meidän on ensin opeteltava unen kieli, jotta voisimme ymmärtää uniamme:

”Jos et ymmärrä kiinan kieltä, tiedät, että se ei ole itse kielen syy, vaan oman kielitaidottomuutesi.” (Siivola 2020, 20).

Käytän unimetodissani erilaisia harjoituksia, joiden tarkoituksena on auttaa ymmärtämään unta, löytämään unista oman elämän kannalta tärkeitä asioita ja myös laajentamaan unikokemusta taiteeseen soveltuvaksi. Työkaluina minulla on unipäiväkirjan lisäksi tavallinen päiväkirja, johon peilaan unikokemuksiani. Käytän unimetodissani muun muassa Maria Santavuoren (Luova laululyriikka n.d., www.) kehittämiä *Tajunnanvirta etuliitteellä- sekä pyramidikirjoitusta* ja Anne Lindholm-Kärjen (2014) *Intuiitivista kirjoittamista sekä sana-assosiaatioharjoituksia*. Erilaisten harjoitusten avulla pyrin saamaan unistani irti niiden ydinajatuksen tai jonkun kimmokkeen taiteelle ja löytää väylän unien ja laulujen välille. Kielikuvien ja lyriikan kannalta tärkeiden harjoitusten muodostamisessa käytän apuna Pat Pattinsonin (2009) ja Heikki Salon (2004) kirjoja. Kuvailen tässä työssä koko prosessia, jonka lopputuloksena on lauluteksti, joka on syntynyt unestani unimetodin avulla.

Käytän opinnäytetyössäni termejä lauluteksti ja laululyriikka. Tajunnanvirtaharjoituksista syntyy myös tekstejä, joita hyödynnän tehdessäni lyriikkaa. Teksti on sanojen ja lauseiden muodostama yhtenäinen kokonaisuus (Tieteen termipankki: teksti n.d., www) ja lyriikka eli runous on säkeistä muodostuva kirjallisuuden laji, joille ominaista on kuvailu, symboliikka ja soinnillisuus. Lyriikassa eli runoudessa voi esiintyä myös riimejä, tunnusomaisia rakenteita tai tietynlainen poljenta, mutta se ei ole välttämätöntä (Tieteen termipankki. lyriikka n.d., www). Runous voi olla soinnillista, melodista ja laulullista, mutta se voi olla myös puhuttua ja lausuttua. Laululyriikka taas on Heikki Salon mukaan (2006, 42): ”sanan ja sävelen avioliitto, jossa kieli ja musiikki sulautuvat yhteen ilmaisemaan tiettyä pääajatusta”. Laululyriikka on aina sidoksissa sävellettyyn musiikkiin, vaikka sen voi myös lausua ilman sitä. (Salo 2006, 35-42).

2 Unitietoa ja kuuluisia uniajattelijoita

Suomen kielessä sana uni voi tarkoittaa sekä ihmisen lepotilaa, että nukkuessa esiintyvää kokemusta, unennäköä. Tässä opinnäytetyössä termi uni, viittaa siis unennäön kokemukseen (Suomisanakirja 2021, www). Uni lepotilana eli nukkuminen on aivojen tiedostamaton tila, jonka aikana elimistö lepää ja palautuu. Nukkumisen aikana aivot käsittelevät menneitä tapahtumia, sydämen syke hidastuu ja verenpaine laskee. Univaiheet torkeuni, kevyt uni, syvä uni ja REM-uni² muodostavat unijakson, joka toistuu useita kertoja yön aikana. REM-unen aikana ihmisen silmät liikkuvat suljettujen silmäluomien takana aivan kuin he katsoisivat elokuvaa. Tästä vaiheesta käytetään myös termiä vilkeuni. Suurin osa unista eli unennäöstä nähdään REM-unen aikana ja ihmiset usein muistavat näkemänsä unet, jos heidät herätetään kesken tämän univaiheen. Syvässä unessa tapahtuu solujen uusiutumista sekä todellinen lepo. Ihminen on yleensä tokkurainen ja uninen, jos joutuu heräämään kesken syvän unen. Unen tarve on yksilöllistä, mutta keskimäärin ihminen tarvitsee unta 7-8 tuntia yössä. Lapset ja murrosikäiset tarvitsevat paljon unta, sillä se on tärkeää aivojen kehittymisen kannalta. (Uniliitto 19.9.2019, www.)

Nukkuminen on siis ihmisen aivoille tärkeää ja tarvitsemme unta sekä psyykkisen että fyysisen hyvinvointimme takia, mutta tutkijat eivät vielä osaa vastata siihen kysymykseen, miksi näemme unia? Vastausta tähän kysymykseen ovat etsineet mm. neurologit, psykologit, filosofit, antropologit sekä uskontotieteilijät. (Siivola 2020, 48). Nyt myös minä, muusikkona, taiteilijana, laulun tekijänä sekä yksilönä, etsin vastausta samaan kysymykseen. Tosin unien hyödyntäminen musiikinteossa antaa minulle vain käyttötarkoituksen unen kokemukselle, ei syytä sen olemassaololle. Yhtenä tavoitteena onkin matkan varrella löytää väylä unien ja itseymmärryksen välille ja näin ollen löytää unille merkitys ainakin itselleni.

2.1 Unien historiaa

J. Parkerin ja D. Parkerin (1999) mukaan muinaisessa Egyptissä unia tulkittiin jo n. 1991 – 1786 eKr. Unien tulkitsijoina toimivat papit, jotka harjoittivat inkubaatiota eli unihoitoa kansalaisille. Ihminen vaivutettiin hoidossa uneen ja pappi tulkitsi hänen näkemiään unia, joiden uskottiin olevan viestejä jumalilta. Egyptiläisiltä pappien harjoittama unien

² REM tulee englannin kielen sanoista Rapid Eye Movements

tulkinta siirtyi kreikkalaisille 700-luvulla eKr. Kreikkalaiset hyödynsivät unia myös sairauksien parantamisessa ja prosessissa saattoi kestää kuukausiakin, jos oikea uni ei heti sattunut kohdalle. 400-luvulla eKr. Herakleitos³ esitti teoriansa, joka alkoi olla jo lähellä nykypäivän unien tulkintaa. Hänen mukaansa uni liittyi aina unennäkijään itseensä, eivätkä ole viestejä jumalilta tai ulkoisten tekijöiden aiheuttamia. Varhaisista unikirjoista kaikista kuuluisin, on egyptiläinen Chester Beatty -papyrus⁴, mutta ensimmäinen unia perusteellisesti käsittelevä kirja on roomalaisen Artemidoroksen⁵ kirjoittama Suuri Unikirja, joka ilmestyi 100-luvulla, mutta jonka tarkkaa julkaisuvuotta ei tiedetä. Teos on hyvin laaja, jopa viisiosainen ja siinä on tarkkoja kuvauksia ihmisten unista ja niiden tulkinnoista. Artemidoroksen mukaan ihmisen ammatti, terveydentila sekä yhteiskunnallinen asema vaikuttivat ihmisten uniin ja niiden unisymboleihin tehden niistä näkijälleen henkilökohtaisia. (Parker, J. & Parker, D. 1999, 10-11).

D. Parkerin ja J. Parkerin (1999) mukaan Unet ovat vahvasti esillä myös useissa uskonnoissa esimerkiksi Raamatun Vanhassa testamentissa käsitellään laajasti unia ja Koraani pohjautuu Muhammedin⁶ näkemiin uniin. Keski-ajalla suhtautuminen unien tulkintaan muuttui, kun kirkko alkoi pitää unia paholaisen sanana. Useat filosofit osoittivat kiinnostusta unia kohtaan ja erilaisia näkemyksiä oli julkaistu lukuisia, mutta unien aikakausi alkoi kunnolla vasta kun Sigmund Freud⁷ julkaisi kirjan Unien Tulkinta 1900-luvulla. (Parker, D. & Parker, J. 1999, 12-14).

2.1.1 Sigmund Freud (1856 - 1961)

D. Parkerin ja J. Parkerin (1999) mukaan Sigmund Freud (1853-74) ajatteli, että unet syntyvät ihmisen torjutuista haluista, jotka juontuvat lapsuudesta. Nämä halut voivat olla ihmiselle niin vieraita ja kauhistuttavia, että niitä voi käsitellä vain unessa esiintyvän symboliikan avulla. Freud (1853-74) on kuuluisa siitä, että hänen tulkintansa näistä unisymboleista ovat suurimmaksi osaksi seksuaalisia. Hänen mukaansa kielletyt tarpeet tulevat tyydytetyksi, vaikkei unennäkijä sitä itse tajuaisikaan. (Freud 1853-74, Parker, D. & Parker, J. mukaan 1999, 20). Siivolan (2020) mukaan Freud (1932) kutsui unia

³ Antiikin kreikkalainen filosofi ja esisokraatikko n. 544-483 jKr.

⁴ Chester Beatty -niminen kolmen papyruksen kokoelma on nimetty löytäjänsä brittiläisen kaivosinsinöörin mukaan ja siinä on kirjattuna egyptiläistä unien tulkintaa vuosilta 1991-1786 eKr. (Britannica 2021, www.).

⁵ Artemidoros Daldislainen oli kreikkalainen (asui Roomassa, joten puhutaan usein myös roomalaisena) unien selittäjä ja ennustaja syntynyt noin 100-150 jKr.

⁶ Islamin profeetta

⁷ Itävaltalainen lääkäri, tutkija ja psykoanalyysin kehittäjä (1856-1939)

toiveentoteutumiksi, sillä niissä esiintyi aina jokin toive tai ahdistus, joka halutaan saada hallintaan. Torjutut toiveet voivat esiintyä unessa naamioituneessa muodossa ja tätä prosessia Freud (1932) kutsui *unityöksi*. Unityö pyrkii muokkaamaan unet sellaiseen muotoon, ettei ihminen herää niihin, vaikka ne olisivat kuinka ahdistavia. Unen jälkeisessä *Tulkintatyössä* unesta pyritään kaivamaan esiin kielletyt toiveet tai traumat. Kiellettyjä asioita peittelevää unimaailmaa Freud (1932) kutsui unen *ilmiasuksi*. Unien tulkinnan esteenä on usein unisensuuri, jolla ihminen pyrkii torjumaan ei-toivottujen ajatusten ja halujen käsittelyä. (Freud 1932, Siivolan mukaan 2020, 50-51).

D. Parkerin ja J. Parkerin (1999) mukaan Freudin (1953-74) ajatus oli, että unessa esiintyvät asiat voivat tarkoittaa kahta asiaa samaan aikaan ja myös mieli jakautui kahteen osaan: tajuiseen ja piilotajuiseen. Ihmisen vietit ja kielletyt halut elivät piilotajuisessa, jota Freud (1953-74) kutsui nimellä "id". Freud ehdotti potilailleen unien käsittelyssä vapaata assosiaatiota. Freudin (1953-74) mukaan vapaasti assosioidessa unennäkijä ei tulkitse unta samoilla periaatteilla, kuin valveilla ollessaan ja mieleen saattaa juolahtaa sellaisia mielleyhtymiä, mitä muut eivät tulisi ajatelleeksi. (Freud 1953-74, Parker, D. & Parker, J. mukaan 1999, 21-22).

2.1.2 Carl Gustav Jung (1875 – 1961)

D. Parkerin ja J. Parkerin (1999) mukaan Carl Gustav Jung⁸ (1966) uskoi, että unet ovat viestejä itseltämme. Jung (1966) kannusti ihmisiä kertomaan unistaan ja tutkimaan niitä. Eri puolilla maailmaa olevat ihmiset jakoivat samanlaisia unikokemuksia ja niitä tulkittiin usein samalla tavalla. Tämä johtui Jungin (1966) mukaan siitä, että jokaiselta ihmiseltä löytyy mielestään "kollektiivisen piilotajunnan" osio, joka on kaikille yhteinen riippumatta siitä, millä puolella maailmaa asuu. (Jung 1966, Parker, D. & Parker, J. mukaan 1999, 14). Siivola (2020) kirjoittaa kirjassaan, että Jungin (1985) ajatusten mukaan unet eivät salaa mitään, eivätkä piiloudu ja ne pyrkivät tuomaan esiin mahdollisimman selkeästi mitä ikinä ihmisen tarvitsekaan saada tietää itsestään. Unien harhaanjohtava vaikutus johtuu vain siitä, ettei unta ymmärretä, mutta uni itsessään ei valehtele tai peittele mitään. (Jung 1985, Siivolan mukaan 2020, 52)

Siivola (2020) kirjoittaa, että Freudin ja Jungin tiet erosivat lopullisesti, kun heidän teorianensa alkoivat kulkea eri suuntia. Jungin (1966) ajattelussa keskeisiä olivat

⁸ Sveitsiläinen psykiatri ja analyttisen psykologian perustaja (1876-1961).

arkkityypit, joista tavallisimpia ovat: *Anima*, *Animus*, *Persoona*, *Varjo* ja *Itse*. *Anima* ja *Animus* ovat maskuliininen ja feminiininen puoli ihmisessä ja hän uskoi, että jokaisella on itsessään kumpaakin puolta ainakin jonkin verran. *Persoona* on ihmisen ulkokuori ja sen yleensä luullaan olevan aito itse, mutta kyseessä on vain ulospäinsuuntautuva naamio. *Varjo* sisältää kaikki sellaiset asiat, joita ihminen ei halua kohdata tai tunnista itsessään ja *Itse* on lopullinen ihmisen sisin, jossa *individuaatio* eli itseksi tuleminen lopulta johtaa egon syrjäytymiseen ja itsensä täydelliseen tiedostamiseen. Tämä ihmisen itseksi pyrkiminen on Jungin (1966) teorian mukaan nähtävissä myös unimaailmassa. Sitä varten täytyy ottaa kuitenkin tarkasteluun useiden unien sarja, jotta tämä ihmisen kehittyminen omaksi itsekseen tulisi esiin. Unia on Jungin (1966) mukaan pieniä ja suuria ja tavallinen ihminen kykenee tulkitsemaan omia pieniä uniaan, mutta suurten unien kanssa tarvitaan jo psykologiaa, mytologiaa, uskontoa ja muita tieteenaloja. (Jung 1966, Siivolan mukaan 2020, 66-69).

D. Parkerin ja J. Parkerin (1999, 22) mukaan Jung (1966) ajatteli, että sellaiset unet, joilla on oikeasti merkitystä, muistetaan lopun elämää. Edelliseen päivään sijoittuvat arkiset unet eivät Jungin (1966) mukaan sisällä psyykkisesti tärkeitä asioita ja siksi ne unohtuvatkin helposti. Näin ollen kaikki unet eivät ole samanarvoisia psykologian kannalta ja ihmisiltä kysyttäessä he osaavat usein heti mainita ainakin yhden mieleen painuneen tärkeän unen. (Jung 1966, Parker, D. & Parker, J. mukaan 1999).

3 Mikä on unimetodi?

Unimetodi on eri harjoituksista yhdistelemäni tekniikka, jonka avulla koetut unet on mahdollista muuttaa lauluiksi. En sulje pois metodin käyttämistä muihinkin taiteenaloihin, kuten esimerkiksi kuvataiteisiin, luovaan kirjoittamiseen tai runoihin. Anne Lindholm-Kärki (2014) kuvaa unennäköä vastaavanlaiseksi tapahtumaksi, kuin taiteilijoille tuttu luova Flow-tila⁹. Aivotoiminta on kummassakin samanlaista. Miljardien neuronien muodostama verkosto mahdollistaa luomisprosessin, jossa syntyy koko ajan uusia

⁹ Flow-tila on Psykologi Mihaly Csikszentmihalyin kehittämä termi luovan virtauksen tilalle, jossa esimerkiksi taiteilija on hyvin läsnä työssään, koee tekemisensä vaivattomaksi ja pystyy hyödyntämään taitojansa parhaalla mahdollisella tavalla.

yhteyksiä. Nämä yhteydet ovat erilaisia ja laajempia kuin valvetilassa, sillä hermoston välittäjäainetta noradrenaliinia ei ilmene REM-unen aikana lähes ollenkaan. Ihminen on siis luovassa Flow-tilassa joka yö nähdessään unia ja tuloksena on ainutkertaisia taideteoksia. (Lindholm-Kärki 2014, 38).

Koen, että nämä yön aikana eletyt taideteokset jäävät itselläni hyödyntämättä ja samaan aikaan kärsin usein tyhjän paperin kammosta, eli en osaa aloittaa kappaleiden kirjoittamista tai koen, ettei minulla ole mitään aihetta mistään kirjoittaa. Unipäiväkirjaan kertyneet unet ja niiden työstäminen auttavat kerryttämään useita sivuja materiaalia kappaleita varten. Niihin on mahdollista palata myös myöhemmin. Tarkoituksena on myös unien kautta saavuttaa suurempaa itsetuntemusta, joten pyrin kokemaan Siivolan (2020, 86) kirjassaan mainitseman ahaa! -elämyksen jokaisen unen kohdalla.

Käyn unimetodini esimerkillä, johon sovellan tarvittavia harjoituksia. Valitsen esimerkkiunen unipäiväkirjastani, jota olen pitänyt koko opinnäytetyöprosessin ajan. Esimerkki on oma oikea näkemäni uni, enkä ole tehnyt siitä minkäänlaista analyysiä tai miettinyt unen merkitystä, ennen prosessin aloitusta.

Unimetodiin kuuluvat seuraavat osat:

Unen kirjaaminen ylös juuri niin kuin sen on kokenut jättämättä mitään pois.

Etuliitteiden muodostaminen sana-assosioinnilla ja omien unisymbolien avaamista

Kirjoitusharjoituksia: Tajunnanvirta etuliitteellä, pyramidikirjoitus, unitarinan- ja dialogin kirjoittaminen.

Kielikuvien muodostaminen ja avaaminen unikuvataulukoilla

Unimetodi alkaa aina unen kirjoittamisella ylös, mutta muita metodin osia voi tehdä ristiin. Metodien osien tarkoitus on erikeinoilla auttaa unennäkijää ymmärtämään unensa tarkoitus, jotta sen jalostaminen eteenpäin laululyriikaksi, musiikiksi tai taiteeksi ylipäätään olisi helpompaa. Unen ymmärtäminen ei ole välttämätöntä, jos kokee, että unessa oli esimerkiksi tarpeeksi visuaalista sisältöä maalaukselle tai unessa esiintynyt tarina oli jo valmis kappaleeksi sellaisenaan. Unimetodista ei tarvitse käyttää kaikkia osa-

alueita, vaan voi avata untaan esimerkiksi vain tajunnanvirtaa kirjoittamalla tai unikuvataulukoilla, joista kerron lisää myöhemmin opinnäytetyössäni. Kaikkien harjoitusten tekeminen auttaa kuitenkin syventämään unta ja saamaan riittävästi materiaalia kappaleen tekemistä varten.

3.1 Unien muistaminen ja unipäiväkirja

Halusin perustaa unipäiväkirjan sekä opinnäytetyötä että myöhempää käyttöä varten. Tarkoitukseni on, että unet pysyvät samassa paikassa kirjattuina ja voin aina palata niihin, kun en löydä aiheita tai teemoja mistä tehdä lauluja. Pidän unipäiväkirjaa lähellä sänkyäni, sillä jos en kirjaa unta ylös saman tien herättyäni, se saattaa kadota jäljettämiin. Joskus uni saattaa tulla takaisin mieleeni päivän mittaan, ja silloin pyrin kirjaamaan sen ylös mahdollisimman pian. D. Parkerin & J. Parkerin mukaan (1999) jokaista unta varten kannattaa varata yksi aukeama. Vasemmalle sivulle kirjataan uni ja oikealla puolella työstetään unen merkitystä. Jokaiselle sivulle kirjataan unen päivämäärä. Tärkeää on myös huomioida ristiriitaiset tuntemukset kuten unessa rakastumisen tunne, joka herätessä oli päinvastainen. Uni kannattaa kirjata juuri niin kuin se tapahtui jättämättä mitään pois. Unen otsikointi saattaa näyttää valoa unen todelliseen merkitykseen tiivistämällä uni muutamaan sanaan, joten sitä ei kannata vähätellä. (Parker, D. & Parker, J. 1999, 28).

Eryteisesti pyrin huomioimaan juuri unen aikana koetut tunteet, visuaalisuuden, sekä sen, että pystyisin mahdollisimman tarkasti kuvaamaan unen kokemuksena. Viime aikoina olen hyödyntänyt unien piirtämistä muistikirjaani ja siksi alun perinkin hankin unipäiväkirjaksi tyhjäisivuisen muistikirjan, johon on helppo luonnostella. Piirtämiäni kuvia katsellessa pystyn palaamaan unimaailman tunnelmaan helposti jälkikäteen. Kuvista näkee myös yksityiskohtia, jotka saattaisin unohtaa mainita kirjoittaessa.

Unipäiväkirjaan merkitsen myös edellisen päivän tärkeitä tapahtumia ja tunnelmia. Siivola (2020) toteaa kirjassaan unien ja niiden päiväyhteyksien kirjaamisesta:

”- huolellisesti laadittu unen ja sen päiväyhteyksien kirjaaminen tekee unipäiväkirjasta sananmukaisesti myös päiväkirjan, eikä vain yökirjaa. Se on rikkain mahdollinen oman elämäntulon kokonaisvaltainen kuvaus, jonka arvo säilyy jälkipolviin saakka” (Siivola 2020, 98).

Unien läpi käyminen ja unista kirjoittaminen peilaamalla niitä edellisen päivän tapahtumiin onkin siis päiväkirjan pitämistä, sillä unet paljastavat edellisistä päivistä asioita, jotka olemme tietoisesti painaneet pois mielestämme. (Siivola 2020, 84 ja 98).

D. Parker & J. Parker (1999) painottaa, ettei mitään unta saa jättää kirjoittamatta unipäiväkirjaan ajatellen, että se on turha tai että siinä ei ole mitään mielenkiintoista. Unen merkitys saattaa muodostua todella tärkeäksi vasta myöhemmin. (Parker, D. & Parker, J. 1999, 28). Tämä on erityisesti taiteen kannalta tärkeää. Joskus hyvät ideat kappaleisiin tulevat selaillen vanhoja päivä- tai unipäiväkirjoja. Se saattaa joissain tilanteissa olla hyväkin asia, että aiheeseen on saanut hieman etäisyyttä. Varsinkin lyriikan kirjoittamisessa on ihan hyväkin asia, että palaa vanhoihin kirjoituksiin ja sitten laajentaa uusia tuoreita ajatuksia ympärille.

Siivolan (2020) mukaan uni on valmis työstettäväksi, jos sen muistaa. Kuitenkin ihmisillä voi olla pitkiäkin kausia, jolloin ei muista yhtään uniaan ja sitten yhtäkkiä monen päivän jakso, jolloin muistaa kaikki. (Siivola 2020, 96). Unipäiväkirjassakin voi siis olla pitkiä taukoja, eikä se haittaa. Unien muistaminen on yksi suurimmista haasteista tätä opinnäytetyötä tehdessä. D. Parkerin & J. Parkerin (1999) mukaan unet unohtuvat, sillä muuten muistimme täytyisi herättyämme useilla elokuvamaisilla jaksoilla, joissa ei tunnu olevan mitään järkeä. Joidenkin psykologien mukaan pelkäämme unien välittämää viestiä niin paljon, että ne on parempi unohtaa. (Parker, D. & Parker, J. 1999, 26). Haluan perustaa unipäiväkirjani ajattelulle, että jokaisella näkemälläni unella voi mahdollisesti olla minulle arvoa taiteeni kannalta, joten kirjaan ylös jokaisen, minkä muistan ja ehdin. Näen joka yö unia ja usein muistan ne aamuisin vielä hyvin, mutta unikuvat saattavat hiipua päivän aikana. Joskus uni katoaa mielestäni heti herättyäni ja koitan jahdata sitä takaisin mieleeni koko aamun. En muista aikaa, jolloin herättyäni olisin kokenut, etten ole nähnyt unta. Se on tämän projektin onnistumisen kannalta hyvä asia. Olen kuitenkin tavannut useita ihmisiä elämäni varrella, jotka kertovat, etteivät muista uniaan tai koe näkevänsä niitä. Siksi sivuan nyt hieman vinkkejä, joilla unien muistamista voi harjoitella.

D. Parkerin & J. Parkerin (1999) mukaan uni kannattaa palauttaa mieleen pikkuhiljaa. Mitä enemmän koittaa pinnistellä ja muistella unta, sitä varmemmin se katoaa jäljettömiin. Kun herää unesta on hyvä muistella unen tunnelmaa ja koittaa viipyä unen maailmassa. Liiallinen yksityiskohtien miettiminen voi aiheuttaa unen katoamisen. Sen jälkeen unesta kannattaa kirjoittaa ylös muutama avainsana tai sen voi sanella puhelimeen tai nauhuriin. Tämä auttaa pitämään unen mielessä ja sen voi silloin kirjoittaa

unipäiväkirjaan myöhemmin. (Parker, D. & Parker, J. 1999, 26-27). Tämä tekniikka on hyvä erityisesti silloin, kun herään keskellä yötä ja luulen muistavani unen vielä aamulla. Sen jälkeen nukahdan uudelleen ja näen heti perään toisen unen ja ensimmäinen on kadonnut muistista jäljettömiin. Muutamat avainsanat unista auttavat palauttamaan ne mieleen aamulla ja silloin voin kirjoittaa ne paremmin ylös. Joskus unesta jää mieleeni vain sen herättämä tunne tai olo, että on nähnyt jotain suurta tai tärkeää. Olo voi olla myös hyvin kummallinen, mutten muista mistä se johtuu. Silloin kirjoitan ylös vain tämän tunnemuiston. Joskus pääsen unohtuneen unen jäljille, kun koitan voimistaa tunnemuistoa mielessäni, kunnes jokin muistikuva välähtää takaisin. Muistikuvaa seurattaessa pystyn palauttamaan osan tai koko unen mieleeni.

D. Parkerin & J. Parkerin (1999) mukaan unipäiväkirjan pitäminen tai unista aktiivisesti kertominen toisille, lisää unien muistamista. (Parker, D. & Parker, J. 1999, 27) Olen havainnut tämän saman omien unieni kanssa. Unet säilyvät kirkkaampana mielessäni, kun olen joka päivä aktiivisesti kirjannut niitä unipäiväkirjaan ja työskennellyt niiden parissa.

3.2 Unien ymmärtäminen

Kun unia on muistikirjassa ylhäällä useita tai jo vaikka heti ensimmäisen kohdalla, voi alkaa harjoittelemaan niiden ymmärtämistä. Perinteisesti puhutaan unien tulkitsemisesta ja sen tarkoituksena on selittää unet sellaisina, jotka looginen valveilla oleva mieleemme pystyy käsittämään ja silloin unesta katoaa paljon tärkeää informaatiota. Tulkitsemisen sijaan pyritään siis Siivolan (2020) mukaan ymmärtämään unta (Siivola 2020, 87).

Sekä Siivolan (2020) että Frommin (1951) ajatusten mukaan, ymmärtääkseen uniaan täytyy ensin hallita unen kieli, joka on tunteikasta, moniulotteista ja siitä on mahdotonta saada selvää, jos yrittää ymmärtää sitä hereillä olevan tietoisuuden kielellä. Siivola (2020) käyttää auringonlaskua esimerkkinä: Jos keskittyisimme auringonlaskuun vain fyysisenä ilmiönä, kertoen mitä ilmiössä tapahtuu ja miltä se näyttää, se olisi hyvin suppea kuva kyseisestä tapahtumasta. Kuvailusta puuttuu täysin se, mitä tunteita auringonlasku meissä herättää tai millainen se on meille kokemuksena. Sama pätee uniin. Unen herättämät tunteet ja uni kokemuksena ovat olennainen osa sen ymmärtämistä. Mitä paremmin hallitsemme unien kielen, sitä enemmän herkistymme oppimaan sekä itsemme että kanssaihmisten syvimmästä olemuksesta. (Siivola 2020, 13-14).

Siivolan (2020) mukaan unien ymmärtämisessä täytyy vältellä ilmaisuja ”oikeastaan” tai ”itse asiassa”. Silloin oletetaan, että unen merkitys on löydetty, vaikka oikeasti ollaan täysin väärällä polulla. Unen ymmärtämisen kriteerinä hän pitää Ahaa! -elämystä, joka on kokonaisvaltainen tunne-elämys, jonka kuuluisi saada palaset loksautamaan paikoilleen. Se on tunnepohjainen oivallus, jonka pitäisi myös tuntua kehossa. Ahaa! -elämyksen eli unen ymmärtämisen etsimiseen Siivola (2020) suosittelee edellisen päivän tunneyhteyksien tarkastelua. Tämän takia unipäiväkirjan rinnalla kannattaa pitää myös ihan tavallista päiväkirjaa. Näin unen ja edellisen päivän yhteys saattaa löytyä helpommin. Erityistä tarkastelua vaatii sellaiset tunnereaktiot, jotka jäivät päivällä syystä tai toisesta käsittelemättä. (Siivola 2020, 86).

Unipäiväkirjassa kannattaa kiinnittää huomiota toistuviin elementteihin (Parker 1999, 28). Itse pidän toistuvuutta merkinä jostain isommasta kokonaisuudesta, josta unet koittavat kertoa. Näen usein unta, että kaikki hampaani irtoavat ja näin tapahtuu usein hyvin erilaisilla tavoilla ja eri tilanteissa. Puren hampaita yhteen nukkuessani ja se on merkki stressistä. Hampaani varmaan koittavat kertoa unessani, että puremisella voi olla huonoja seurauksia tai saada minut havahtumaan stressaamiseen. Hampaiden mureneminen onkin Siivolan (2020) kirjassaan mainitsema oma henkilökohtainen unisymbolini, joka kertoo, kun pitää ottaa rennommin.

D. Parker & J. Parker (1999) kehottavat kirjassaan tarkastelemaan esimerkiksi esineitä laajemmin, kuin vain käyttötarkoituksessa. Pirisevä puhelin ei välttämättä ole sitä mitä se valvetilassa olisi, vaan voi edustaa esimerkiksi unennäkijää itseään. (Parker, D. & Parker, J. 1999, 29). Symbolit eivät tarkoita kaikille kuitenkaan samaa asiaa, eivät edes unennäkijälle itselleen, vaan merkityksen äärelle kannattaa virittyä jokaisesta unesta erikseen (Siivola 2020, 59).

3.3 Metaforat ovat laulujen ja unien yhteinen kieli

Olen aikaisemmin jo maininnut, kuinka unet ja laulunkirjoittaminen menevät minulla luontevasti yhteen, koska olen hyvin visuaalinen ihminen. Toinen yhdistävä asia näissä kahdessa on vertauskuvat eli metaforat. Tieteen termipankin (2014, www.) mukaan metafora tulee kreikan sanasta *metaphora*, joka tarkoittaa siirtoa, kuljetusta. Aristoteleen mukaan metafora on vertaus ilman kuin -sanaa. (Tieteen termipankki 2014, www.). Otetaan esimerkiksi kielikuva ”katoava taivas”. Valveilla ollessamme taivas ei voi kadota minnekään, mutta laululyriikassa olisi hyvinkin tavallista käyttää tällaista metaforaa

kuvaamaan esimerkiksi jotain hyvää asiaa joka ”katoaa saavuttamattomiin”. Unimaailmassa taivas voisi ihan hyvin yksinkertaisesti kadota ja se ei tuntuisi unessa edes kummalliselta, vaan täysin normaalilta. Unessa tapahtuvat rationaaliselle mielelle mahdottomat ja oudot tapahtumat ovatkin hyviä metaforia käytettäväksi laululyriikassa.

Omat kappaleeni tuntuisivat täysin ontoilta ilman metaforia ja samaan aikaan myös koko unimaailmani on niitä täynnä. Markku Siivolan (2020) mukaan unia on mahdoton ymmärtää, jos ei ymmärrä unen puhuvan siinä esiintyvien metaforien kautta.

Heikki Salon (2006) kirjassa Kahlekuningaslaji: Laululyriikan Käsikirja käytetään *kielikuvakonetta*, jonka Salo (2006) on jatkokehitellyt runoilija Ilpo Tiihosen nelikentästä, jossa yhdisteltiin abstrakteja ja konkreettisia asioita keskenään. Kielikuvakoneen avulla on mahdollista luoda mielenkiintoisia metaforia eli kielikuvia kappaleisiin. Taulukon ideana on, että vasemmalle sarakkeisiin kirjoitetaan konkreettisia asioita ja yläpuolelle rivien otsikoiksi tunteita. (Salo 2006, 237). Unet ovat täynnä jo valmiita kielikuvia, mutta ajattelin, että voisi olla mielenkiintoista hyödyntää *kielikuvakonetta* muodostamalla kielikuvia unista löytyvillä konkreettisilla sanoilla ja unista löytyvillä tunteilla. Tämä auttaa erityisesti saamaan laululyriikkaan lisää materiaalia mitä työstää.

Taulukko 1. Kielikuvakone (Lähde: Heikki Salo 2006, 237. Löytyy virtuaalisena myös Trooppituutti nimellä osoitteesta: <https://www.kertsiry.fi/?x118281=180271>).

	Rakkaus	Ikävä	Pettymys
Jukeboksi	Rakkausjukeboksi	Jukeboksin ikävyys	Jukeboksi jauhaa pettymyksistä
Kahvinkeitin	Rakkauden kahvikone	Ikävän kiillottama kahvinkeitin	Pettymystä kahvinkeitimessä
Hylt	Hylt rakkaudesta	Hylkyikävä	Mielen pettyneet hylt

Uniin hyödynnettävä taulukko voisi näyttää esimerkiksi seuraavalta:

Taulukko 2. Kielikuvia unista löytyvistä symboleista ja tunteista. Oma taulukko.

	Unitunne 1	Unitunne 2	Unitunne 3
Unisymboli 1			

Unisymboli 2			
Unisymboli 3			

Taulukkoa voi hyödyntää myös takaperin, niin että syöttää ensin keskelle unessa olevan kielikuvan, tapahtuman, hahmon tai minkä vain unikuvan ja sitten purkaa siitä osat taulukon sivuille. Niistä voi sitten muodostaa uusia kielikuvia yhdistelemällä.

Syötän ensin taulukon sisäosiin omista unistani kolme mielenkiintoista kielikuvaa, unikuvaa tai tapahtumaa. Niiden ei ole pakko sisältää tunnesanoja, vaan ne voivat olla mitä vain. Mielellään sellaisia, jotka poikkeavat tavanomaisesta valveillaolon tapahtumista, jotta yhdistelyn tulokset olisivat mahdollisimman yllättäviä ja inspiraatiota herättäviä. Valitsen kielikuviksi: Kaikkietävä käärme, universumin vartalo ja kimalteleva silmä. Nämä kaikki kolme ovat esiintyneet unissani tavalla tai toisella. Valitsemani unikuvat löytyvät taulukon sisäosista sinisellä:

Taulukko 3. Unikuvista uusien kielikuvien muodostamista. Oma taulukko.

	Kaikkietävä	Universumi	Kimalteleva
Käärme	Kaikkietävä käärme	-Käärmeen universumi -Käärme on universumi -Universumi on käärme -Universumin käärme	-Kimalteleva käärme -Käärmeen kimaltelevuus -Kimallus on käärme
Vartalo	-Kaikkietävä vartalo -Kaikkietävän vartalo -Vartalon kaikkietävyys -Vartalo on kaikkietävä	Universumin vartalo	-Vartalon kimallus -Kimalteleva vartalo -Kimaltelevan (jonkin) vartalo
Silmä	Kaikkietävä silmä kts. vartalo	-Universumi on silmä -Universumin silmä -Silmä on universumi -Universumin silmä	Kimalteleva silmä

Lopuksi täytän taulukon muut osat purkamalla unikuvani sarakkeisiin ja riviin. Mielenkiintoisia yhdistelmiä, jotka heti herättävät ajatuksia ovat esimerkiksi: Käärmeen universumi, josta voisi tehdä monikon käärmeiden universumi, universumi on silmä, universumin vartalo, vartalon kimallus ja kaikkietävä vartalo. Näistä voisi syntyä jo hyvin

mielenkiintoista tajunnanvirtaa ja lyriikkaa. Tässä ei ole oikeita vastauksia, eikä itseään kannattaa rajoittaa. Taulukosta voi yhdistellä ristiinkin ja sanojen muotoja saa muuttaa, jos siitä syntyy jotain mielenkiintoista kuten kimalteleva universon tai kaikkietävä kimallus.

Pat Pattinson muodostaa kielikuvia kirjassaan *Writing better lyrics* (2009, 24) valitsemalla kaksi substantiivista ja yhdistämällä niistä kielikuvia. Mahdollisia tapoja sanoilla sielu ja silmä ovat esimerkiksi:

Taulukko 4. Metaforien muodostuskaava kahdella substantiivilla (Lähde: Pat Pattinson 2004, 24).

X on Y	Sielu on Silmä
X:n Y	Sielun silmä

3.4 Kielelliset merkit ja henkilökohtaiset unisymbolit

Perinteiset unikirjat sisältävät yleensä symboliluettelon, eli luettelon unissa usein esiintyvistä asioista tai merkeistä, joille se pyrkii antamaan merkityksen. Olen samaa mieltä Siivolan (2020, 57) kanssa, että symbolit ovat mielenkiintoinen osa ”ihmismielen mytologiaa” ja minua kiehtoo symboliikan tutkiminen ja historia, mutta kuten Siivola (2020, 57) toteaa, edes Freud ei uskonut, että unia pystyttäisiin tulkitsemaan pelkästään symbolien avulla, vaan hänkin piti symboleita vain osana unien tulkintaansa. Nykyään jätän unikirjojen lukemisen yleensä siinä kohtaa, kun luettelo unisymboleista alkaa.

Tieteen termipankin mukaan symbolin määritelmä (Tieteen termipankki: symboli, www.) on: ”Symboli on kielellinen merkki, jonka muodon ja merkityksen mielivaltainen suhde on konventionaalinen eli sopimuksenvarainen.” Tämä tarkoittaa sitä, että symbolien merkitykset perustuvat opittuihin sanallisiin tai sanattomiin sopimuksiin ja nämä voivat erota myös toisistaan riippuen esimerkiksi kulttuureista tai uskonnoista. Siivolan (2020) mukaan mikään symboli ei tarkoita myöskään samalle unennäkijälle aina samaa asiaa, mutta jotkut symbolit muotoutuvat meille sukupolvien ajan tai ne voivat muodostua meille yhtäkkisesti esimerkiksi jonkun suuren tapahtuman yhteydessä. (Siivola 2020, 57). Symbolien merkityksiin omissa unissani vaikuttaa siis oma kulttuurinen perimäni, ympäristö sekä kaikki mitä olen eletyn elämäni aikana sisäistänyt. Mikäli näen unessa ristin, se voi hyvinkin liittyä perinteiseen merkitykseen uskonnosta, sillä ristin merkitys

symbolina on minulle omassa kulttuurissani hyvinkin tuttu, mutta esimerkiksi raparperi unisymbolina avautuisi minulle varmaan paremmin vain omaa elämää tarkastellen, kuin esimerkiksi pohjaten Anu-Irmeli Sallamo-Lavin kirjassa Uniavain (2009) esiintyvään tulkintaan raparperista merkinä turhista toiveista rakkaudessa tai ystäväystymisestä entisen vihamiehen kanssa.

Markku Siivola (2020) puhuu henkilökohtaisista symboleista, jotka ovat hänen mukaansa niitä ainoita, joista voimme muodostaa jonkinlaisen merkitysten luettelon. Hänen omiin henkilökohtaisiin unisymboleihinsa kuuluu muun muassa armeija sekä ylioppilaskirjoitukset. Kun Siivola kokee elämässään ulkomaailman painostavaksi, unet liittyvät armeijaan, mutta oma suoriutumisen paine vie unet ylioppilaskirjoituksiin. Hän kuitenkin painottaa, että vaikka sama henkilökohtainen unisymboli toistuisi monta kertaa, merkitys ei aina ole varmasti täysin sama. Unen sanoma täytyy joka kerta siis miettiä tarkasti. Unisymbolit ovat vain pieni ja suppea osa matkalla unien ymmärtämiseen ja ne ovat vain ”asian selittämistä toisella asialla”. Sillä kun ihminen näkee unta, kaikki on hänelle silloin totta. Unelle ihminen yrittää antaa merkityksiä, vasta kun hän herää. (Siivola 2020, 59-61).

3.5 Tajunnanvirtakirjoitus

Tajunnanvirtakirjoitus käsitteenä tuli minulle ensi kertaa tutuksi, kun luin Julia Cameronin kirjan Tie Luovuuteen (2008). Cameron (2008) kirjoittaa kirjassaan kehittämistään aamusivuista, joiden avulla lukuisat taiteilijat ovat päässeet irti luovuuden lukoistaan ja tehneet unelmistaan totta. Joka ikinen aamu kirjoitetaan kolmen sivun verran tekstiä ilman minkäänlaista pysähtymistä. Ei edes kynän nostamista paperista. Tarkoituksena on tyhjentää mielestä kaikki sivuille ajattelematta ollenkaan tekstin laatua tai kirjoitusvirheitä. Paperille saa valittaa kaiken ja ajatukset risteillä minne vain. Kun kirjoittaa ylös itseään harmittavat arjen asiat pyykkivuoresta laskuihin, vie niiltä voimat ilmaantua muihin elämän osa-alueisiin, kuten sotkemaan luomisprosessia. Tämä on Cameronin (2008) mukaan tehokkain tapa syrjäyttää ihmisen sisäinen kriitikko, jota hän kutsuu Tarkastajaksi. Tarkastaja asuu ihmisen loogisessa aivopuoliskossa ja on jatkuvasti estämässä kaikki luovat yritykset. Tajunnanvirtaa kirjoittamalla Tarkastaja ei ennätä kritisoimaan tai sabotoimaan syntyneitä ideoita, vaan väistyy sivuun. (Cameron 2008, 31-43). Siivolan (2020) ja Cameronin (2008) ajatukset yhtenevät siinä, että looginen aivopuolisko on syrjäytettävä, mikäli haluaa päästä sielun syvimpiin kerroksiin käsiksi. Siksi tajunnanvirran kirjoittaminen on oiva työkalu unien ymmärtämiseen.

Tajunnanvirtaa on harjoitettu unien merkitysten löytämisen apuvälineenä jo pitkään. Siivolan (2020) mukaan kuitenkin Freudin harjoittamat assosiaatioharjoitukset saattavat johdattaa unennäkijän harhailemaan holtittomasti pois unestaan niin, että alkuperäinen tunne-elämys unohtuu kokonaan. Jungin aktiivin kuvittelun mallissa unennäkijä lähtee kokeilemaan mielikuvituksen avulla erilaisia loppuratkaisuja unelleen, mutta palaa takaisin aina säännöllisin väliajoin. Ullmanilaisessa metodissa itse unikuvausta ei muuteta millään tavalla, vaan se kerrotaan juuri niin, kuin se on koettu, mutta unennäkijän mielleyhtymille annetaan muuten tilaa. (Siivola 2020, 72).

Jungilainen assosiaatio muistuttaa paljon Maria Santavuoren (Luova lauluryikka, n.d., www.) *Tajunnanvirta etuliitteellä* -harjoitusta, jota käytän myös unimetodissani. Santavuoren mukaan ihmisen tietoinen mieli on niin etevä, että pitkään tajunnanvirtaa kirjoitettua, se alkaa jo nopeasti suunnittelemaan tekstiä johonkin tiettyyn suuntaan. Santavuori kehitti *Tajunnanvirta etuliitteellä* -harjoituksen, jossa valitaan jokin tietty etuliite, esimerkiksi sana tai lausahdus ja siihen palataan aina tietyin väliajoin. Käytännön esimerkki harjoituksesta löytyy luvusta 4 sivulta 31, kun aloitan unimetodin läpikäymisen esimerkkiunen avulla. Kirjoittaessa tajunnanvirtaa yhtäkkinen palaaminen etuliitteeseen harhauttaa tietoista mieltä ja pakottaa löytämään yhteyksiä sellaisten asioiden välille, joita ei tiennyt olevan. Yhtäkkiä joutuukin jatkamaan lausetta jollain yllättävällä ajatuksella. (Luova lauluryikka, n.d., www.). Maria Santavuori antoi minulle vinkin unimetodiin, että voisin ottaa unesta sanoja tai ajatuksia ja käyttää niitä etuliitteenä tajunnanvirran kirjoittamiseen. Tästä olikin todella suuri apu, kun aloin työstämään uniani. Etuliitteiden avulla koin, että pääsin syvempiin kerroksiin unien ymmärtämisessä ja aina, jos tarvitsin johonkin kappaleen osaan uutta materiaalia, niin valitsin siihen sopivan etuliitteen ja kirjoitin sensuroimatta.

Anne Lindholm-Kärki (2014) käyttää tajunnanvirrasta käsitettä *intuitiivinen kirjoittaminen*. Hän jakaa myös Cameronin (2008) ja Santavuoren (n.d.) ajatukset siitä, miten tärkeää on syrjäyttää rationaalinen mieli ja antautua luovuuden virtaan. Lindholm-Kärki (2014) ehdottaa, että kirjoittaja luo jonkun viisaan hahmon eli uniauttajan, jolta voi intuitiivisen kirjoittamisen avulla kysyä neuvoa. Tärkeää on päästää irti kaikista kirjoittamisen säännöistä, kirjoitusvirheistä tai kieliopista ja vain kirjoittaa vapaasti mitä mieleen juolahtaa. Uniauttajalta voi kysyä kysymyksiä ja sitten vastata niihin intuitiivisesti dialogin omaisesti. Lindholm-Kärki (2014) toteaa, että kaikki suunnitelmallisuus ja rationaalisuus estävät tekstin vapaan virtaamisen. Kun ego siirtyy sivuun, sanat muodostuvat vapaasti ja itselle totuudenmukaisesti. Kirjoittamisen hetki kannattaa rauhoittaa sulkemalla

puhelin ja muut häiriötekijät ja ympäristön olisi hyvä olla itselle inspiroiva. Kotona voi säätää valaistusta tunnelmalliseksi, sytyttää kynttilän tai lähteä jonnekin muualle kirjoittamaan. Jollekin kahvila tai taidemuseo voi sopia ympäristönä paremmin kuin koti. Itse luovuuden eteen ei tarvitse työskennellä, sillä jokainen on luova, kunhan päästää irti hallinnan tarpeesta ja uskaltaa hypätä tyhjään. (Lindholm-Kärki 2014, 64-68).

Kuten Siivolan (2020) myös Lindholm-Kärjen (2014) mukaan, jokainen tietää syvällä sisimmässään unensa merkityksen, koska on itse luonut sen mielessään. Tajunnanvirran kirjoittaminen unesta kannattaa aloittaa kirjoittamalla ensin uni ylös ja sitten kirjoittaa valmiita etuliitteitä, kuten ”Uneni viesti on” tai ”Uneni merkitsee”. Tämän jälkeen kannattaa hetki hiljentyä ja sitten aloittaa intuitiivinen kirjoittaminen unesta. Tässä vaiheessa, ei pidä millään tavalla kritisoida tai analysoida omaa kirjoittamista, vaan antaa tekstin vain virrata vapaasti. Voi tuntua siltä, etteivät kirjoitetut asiat mitenkään liity nähtyyn uneen, mutta sillä ei ole merkitystä kirjoittamisen aikana. Kun teksti on valmis, luetaan ensin uni ja sitten kirjoitettu tajunnanvirta. (Lindholm-Kärki 2014, 69-70).

Unimetodissani yhdistän Santavuoren (Luova laululyriikka n.d., www) ja Lindholm-Kärjen (2014) harjoituksia. Kirjoitan tajunnanvirtaa ottamalla unestani etuliitteitä, mutta käytän myös Lindholm-Kärjen (2014) antamia etuliitteitä ”Uneni viesti” ja ”Uneni merkitsee”. Santavuoren harjoitukseen kuuluu myös aikarajoitus 10min, joka tuntuu mielestäni hyvältä idealta, jotta kirjoittamisessa pysyy jämäkkä tahti. Tajunnanvirta harjoituksia tehdessä voi kokeilla myös Santavuoren (Luova laululyriikka n.d., www.) *Pyramidiharjoitusta*, jossa seuraava etuliite poimitaan edellisestä kirjoitetusta tajunnanvirrasta. Näin voidaan päästä unen merkityksen syvemmille tasoille.

3.6 Assosiaatiotekniikoita unien avaamiseen

Anne Lindholm-Kärki (2014) kirjoittaa assosioinnista unikirjoittamisen apuvälineenä. Siinä omasta unesta irrotetaan sanoja, unisymboleita ja niille kirjoitetaan merkitys. Tämä eroaa siis unisymbolikirjoista, joissa on valmiita tulkintoja sanoille. Jokainen kehittää unessaan esiintyville unisymboleille merkityksen peilaten niitä omaan elämään. Tämän voi tehdä listamaisesti, jossa vasemmalle puolelle kerää unestaan sanoja ja oikealle puolelle listaa merkityksiä vapaasti assosioiden. Kirjan esimerkissä unessa ollaan ulkona ja siitä on assosioitu että ”ollaan vähän pihalla”, jossa ”pihalla” sanalla tarkoitetaan, että ollaan vähän hämmentyneitä tai pyörällä päästään. Seuraavaksi nämä assosioinnin

tulokset voidaan upottaa takaisin unen ympäristöön ja koittaa luoda tarinamainen kokonaisuus, jossa ehkä unen todellinen merkitys paljastuu unennäkijälle. Kirjassa käytetään esimerkkinä unta, joka sijoittuu ulos ison kartanon ympäristöön ja jossa esiintyi hevosta talikolla uhkaava kartanoherra ja eläintä puolustava poika. Assosioinnin tuloksena sanojen merkitykset upotettiin takaisin uneen ja siitä unennäkijä havaitsi, että uhkaava kartanoherra olikin hänen isänsä, joka oli lapsena käyttänyt unennäkijään henkistä väkivaltaa ja nyt hän nouseekin isää vastaan ja puolustaa itseään. Vapaa assosiointi auttoi ymmärtämään unen todellisen merkityksen ja sillä oli lopulta unennäkijään eheyttävä vaikutus. (Lindholm-Kärki 2014, 86-90).

Taulukko 5. Sana-assosiointi unisymboleista (Lähde: Anne Lindholm-Kärki 2014, 87).

UNISYMBOLIT:	ASSOSIAATIOT:
Olen jossain ulkona	Olen vähän ”pihalla”
Upea hevonen	Voima, vahva yhteys poikaan, luottamus
Poika	Taitava ratsastaja
Mies uhkailee	Isä, joka uhkaili

Lindholm-Kärki (2014) muistuttaa, että assosiaatiota voi tehdä myös keskittymällä ainoastaan unen herättämiin tunteisiin tai unen energiaan. Listaan voi kirjoittaa mitä tunteita esimerkiksi unessa esiintyneet eläimet, paikat tai ihmiset herättivät ja oliko tunne erilainen herättyä. Unessa esiintyviä hahmoja kannattaa käsitellä laajasti, sillä jokainen hahmo voi olla esimerkiksi jokin puoli itsestämme. Unessa asiat eivät välttämättä näyttäydy niin kuin valveilla ollessamme. (Lindholm-Kärki 2014, 90-91).

4 Unesta lauluksi

Aloitin tämän matkan kirjoittamalla uniani säännöllisesti unipäiväkirjaan. Unimetodin kannalta oli tärkeää, että onnistuisin pitämään unipäiväkirjaa pitkällä aikavälillä, jotta minulla olisi kirjattuna ylös mahdollisimman paljon aineistoa mitä työstää. Ostin uniani varten uuden hienon muistikirjan, joka myös omalla tavallaan motivoi minua

kirjoittamaan. Pelkäsin aluksi, etten yhtäkkiä muistaisikaan uniani tai jos ne olisivat sellaisia, joita en haluaisi ollenkaan työstää lauluiksi. Huomasin kuitenkin, että jo parin viikon kirjoittamisen jälkeen unimaailma alkoi kirkastua minulle hyvin nopeaa vauhtia. Olen aina muistanut uneni hyvin ja unimaailmani on ollut todella vivahteikas ja selkeä, mutta nyt se alkoi olla hyvin aidontuntuinen.

Aluksi herättyäni, minulla oli hankaluuksia saada uni takaisin mieleeni, mutta kirjoitettuani niitä jonkin aikaa muistin uneni pitkin päivää ja ne olivat mielessäni vielä illallakin. Tosin uni oli saattanut muuttua mielessäni jonkin verran päivän kuluessa ja tätä en voi mitenkään tiedostaa. Siivolan (2020) mukaan valveilla oleva mielemme alkaa siivota unesta turhiksi pitämiään asioita jo heti heräämisen jälkeen. Siksi pyrin kirjoittamaan unet ylös heti herättyäni. Erityisesti kiinnitin huomiota siihen, että saatoin nähdä jopa 6-7 eri unta yössä ja niistä jokainen oli kirkkaasti mielessäni herättyäni. Tässä auttaa tietenkin se, että olen luontaisesti ollut hyvä muistamaan uneni. Toivon, että unipäiväkirjaa kirjoittamalla myös sellaiset henkilöt pystyisivät kehittämään unien muistamistaan, joilla siinä on ollut hankaluuksia.

4.1 Uniteos: Veden hiljainen

Unimetodiin valitsemani uni oli ajalta, jolloin olin monta päivää putkeen maalannut vesiväreillä maalauksia. Uskon, että se vaikutti suuresti uneni visuaaliseen ilmeeseen. Se oli todella maalauksellinen ja värikäs, aivan erilainen kuin muut näkemäni unet. Se vahvisti itselleni sitä, kuinka päivällä tekemäni asiat siirtyvät uniini. Tämä uni oli mielestäni mielenkiintoinen ja siinä oli tunteiden kaari, joka alkoi rauhallisesta ja seikkailunomaisesta, mutta muuttui loppua kohden lähes painajaiseksi. Unikuvat olivat kiehtovia ja satumaisia ja siksi valitsin juuri tämän unen. Kirjoitettu 26.1.2021 unipäiväkirjaan:

Näin hyvin maalauksellista unta, jossa menin kanootilla pieniä turkooseja puroja pitkin ja puron laidoilta nousi kukkuloita, joilla kasvoi todella kirkkaita erivärisiä kasveja. Niitä oli oransseja, keltaisia, punaisia, sinisiä ja vihreitä. Värit olivat upeita. Muistan ihmetelleeni, miten sellaisia kasveja kasvoi veden päällä metsän keskellä. Puro kulki valoisan metsän halki ja kanoottini lipui sitä pitkin rauhallisesti. Kasvien keskellä kuhisi pieniä mereneläviä ja ne alkoivat muuttua isommiksi, kun etenin. Kanoottini sisään ryömi laidoilta lonkeromainen otus, joka tarrautui käsiini inhottavasti. Lopulta mereneläviä ryömi päälleni useita ja tunsin jääväni niiden alle. Uni, joka oli alkanut kauniina ja maalauksellisena alkoi muuttua painajaiseksi ja tunsin kauhua, kun en saanut limaisia mereneläviä irti käsistäni. Maisema pysyi koko ajan upeana ja kirkkaana. (Salomäki, oma unipäiväkirja 2021).

Näkemästäni unesta tein lopulta unimetodia apuna käyttäen seuraavan laulutekstin:

Veden hiljainen (san. Julia Salomäki)

A1

Vedenkansalainen väärä näihin vesiin
Haaveeni mannuilla maan
Nousen pintaan
Vieraan kanootin varaan
Haluan olla vedestä vapaa, tuntea kun iholle sataa

A2

Aivot vievät matkaan tuntemattomaan
Laineilla muuttuneen veen
Kuhina kasvaa
Vesi laittaa vastaan
Haluan olla aalloilla taivaan, astua tuulen laivaan

B

Olen kuunnellut aikaa
Kulkenut virtaa väärään suuntaan
Tajunnut sen, etten aina voi olla veden hiljainen

On sanottava ääneen:

”Olen vesien kansaa, mutta hukun veteen
Jos vielä olen hiljaa, unohdun pohjaan”

A3

Lumpeenlehden värit valuu veteen
Tumma on virtaava tie
Uhkaan hahmoja
Meren kansan tahtoa
”En aio kadota pohjaan”, äänetön henkeni huutaa

C

Löydän ääneni, kun kanootti katoaa jokiin
Kun muutos on varma voin palata kotiin
Mutten enää voi olla veden hiljainen
Veden hiljainen

Haluan olla vedestä vapaa, tuntea kun iholle sataa

4.2 Unen työstäminen

Aloitin laulutekstin kirjoittamisen ja unimetodiprosessin poimimalla unenkuvauksesta itselleni merkittäviksi nousevat adjektiivit, substantiivit, verbit ja tunnesanat. Ryhmittelin ne valmiiksi taulukkoon omiin sarakkeisiin selkeyden vuoksi. Tämä auttaa laittamaan raamit kappaleelle ja taulukkoon voi aina palata, kun tarvitsee löytää unen maisemaan sopivia sanoja.

Taulukko 6. Unesta poimittuja tärkeäksi kokemiani sanoja. Oma taulukko.

Adjektiivit	Substantiivit	Verbit	Tunnesanat
Värit: oranssi, keltainen, punainen, sininen, turkoosi ja vihreä	Värit: oranssi, keltainen, punainen, sininen, turkoosi ja vihreä	Ihmetellä	Hämmästynyt
Kirkas	Puro	Kasvaa	Seikkailunhaluinen
Upea	Kanootti	Kuhista	Haltioitunut
Valoisa	Kasvi	Muuttua	Rauhallinen
Rauhallinen	Merenelävä	Ryömiä	Ahdistunut
Limainen	Lonkero-otus	Tarrata	Kauhistunut
Pieni	Maisema	Irrottaa	
Inhottava	Muutos	Jäädä alle	

Kokeilin assosoida muutamista unisymboleista unta avaavia merkityksiä Lindholm-Kärjen (2014, 87) ohjeiden mukaan:

Taulukko 7. Unisymboleista assosiointia Lindholm-Kärjen (2014, 87) ohjeiden mukaan. Oma taulukko.

Unisymboli	Assosiaatio
Kanootti	Seikkailu
Turkoosi puro	Elämän virtaus
Eriväriset kasvit oudossa kasvuympäristössä	Erilaisuuden tunne, en kuulu tänne
Valoisa metsä	Rauha
Pienet merenelävät	Ihmiset maailmassa
Merenelävien hyökkäys	Koen musertuvani muiden alle erilaisuuden takia

Kauniin unen muuttuminen painajaiseksi, muutos, ristiriita	Kaunis maisema/paikka voi olla myös ahdistava tai muuttua ahdistavaksi.
--	---

Taulukon tekeminen avasi yllätyksekseni monia ajatuksia uneen liittyen, joita en ollut miettinyt edes unta kirjoittaessa unipäiväkirjaan. Assosiaatiot olivat mielestäni aika korneja käytettäväksi kappaleeseen sellaisenaan, joten niihin piti vielä myöhemmin vähän syventyä. Esimerkiksi elämän virta, on hieman liian käytetty kuvaus, mutta tässä vaiheessa se kuitenkin avasi minulle unen merkitystä. Mieleen assosioinnista jäivät erilaisuuden tunne, muiden alle musertuminen ja unessa esiintyvä muutos. Koin, että niissä oli hyvää tarttumapintaa kappaleeseen. Seuraavaksi muodostin tajunnanvirtaa varten etuliitteitä, joista kirjoittaa tekstiä.

4.2.1 Etuliitteiden muodostus assosiaation tuloksilla

Assosiointi auttoi minua ymmärtämään unen merkitystä paremmin, joten siirryin työstämään sisältöä enemmänkin. Tässä vaiheessa tajunnanvirralla oli tarkoitus saada mahdollisimman paljon materiaalia kappaleiden kirjoittamista varten. Erityisesti halusin luoda kielikuvataulukon avulla erilaisia ja vivahteikkaita metaforia, jotka tukevat kokemaani värikästä unikuvausta ja kokemiani tunteita ja joista olisi mielenkiintoista kirjoittaa tajunnanvirtaa.

Taulukko 8. Etuliitteiden muodostamista unista löytyneistä sanoista pohjautuen Heikki Salon (2014, 237) kielikuvakoneeseen.

	Muutos	Kuhina	Ahdistus	Maisema
Merelävä	-Merelävän muutos -Merelävä on muutos -Muutos on merelävä -Muutoksen merelävä	-Merelävän kuhina -Merelävä on kuhina -Kuhina on merelävä -Kuhinan merelävä	-Merelävän ahdistus -Merelävä on ahdistus -Ahdistus on merelävä -Ahdistuksen merelävä	-Merelävän maisema -Merelävä on maisema -Maiseman merelävä -Maisema on merelävä
Kanootti	-Muutoksen kanootti -Muutos on kanootti -Kanootin muutos -Kanootti on muutos	-Kanootin kuhina -Kanootti on kuhina -Kuhina on kanootti -Kuhinan kanootti	-Ahdistuksen kanootti -Ahdistus on kanootti -Kanootin ahdistus -Kanootti on ahdistus	-Kanootin maisema -Kanootti on maisema -Maisema on kanootti -Maiseman kanootti

Kasvi	-Muutoksen kasvi -Muutos on kasvi -Kasvin muutos -Kasvi on muutos	-Kuhinan kasvi -Kuhina on kasvi -Kasvi on kuhina -Kasvin kuhina	-Ahdistuksen kasvi -Ahdistus on kasvi -Kasvin ahdistus -Kasvi on ahdistus	-Kasvin maisema -Kasvi on maisema -Maisema on kasvi -Maiseman kasvi
--------------	--	--	--	--

Osa yhdistelmistä on väistämättä kummallisia ja ehkä käyttökeltottomia, mutta on hyvä listata ne kaikki silti. Joku kielikuvista voi myöhemmin tuntua merkitykselliseltä ja joskus on hyvä kirjoittaa tajunnanvirtaa ihan kummallisista kielikuvista ja laajentaa ajattelua luovampaan suuntaan. Sieltä voi nousta esiin joku uusi todella syvä ajatus, jonka rationaalinen mieli on estänyt. Voi myös kokeilla tehdä sellaisen taulukon, jossa yhdessä sarakkeessa on unesta poimittuja sanoja ja niitä yhdistellään assosioituihin. Näin saa luotua kappaletta varten mielenkiintoisia unimaailmaa ja oikeaa elämää yhdistäviä etuliitteitä ja kielikuvia.

4.2.2 Tajunnanvirtaa etuliitteillä

Koen, että unessani esiintynyt kasvien muuttuminen mereneläviksi ja näiden merenelävien hyökkäys kertoo omasta erilaisuuden tunteesta ja siitä, että koen jääväni muiden ja varsinkin kaupallisen musiikkimaailman alle. Halusin kirjoittaa tästä erilaisuuden tunteesta yhden Tajunnanvirta etuliitteellä tekstin Santavuoren (n.d., www.) ohjeiden mukaan. Valitsin etuliitteeksi *Merenelävien hyökkäys*.

Tajunnanvirta etuliitteellä (Santavuori n.d., www.) aiheesta *Merenelävien hyökkäys*:

Merenelävien hyökkäys on inhottavaa. Ne takertuvat ihooni, enkä saa niitä irti. Tunnen niiden limaisen olemuksen ja jään kokonaan niiden alle. Ahdistaa ja koitan huutaa turhaan. Juurihan ne olivat niin ihania ja kauniita kasveja. Merenelävien hyökkäys on tätä päivää. Jos on erilainen, jää alle. Jyrätään päälle, eikä ääni kuulu, vaikka huutaisi. En usko, että se on kuitenkaan tahallista. Merenelävien hyökkäys on musertavaa, kun ei ole voimia seisoa omilla jaloillaan. "Minä olen tällainen, antakaa minun olla" mutta ei kukaan kuule. Voi kuulostaa kyllä jotenkin todella surulliselta. Ärsyttää itseänikin. Mutta välillä on niin hankalaa olla erilainen porukassa. Lapsuudesta muistan, kun esitin tykkääväni samoista bändeistä, kuin muut vaikken oikeasti tykännyt. En vain kehdannut sanoa olevani eri mieltä. Jos ei kuuluisikaan enää porukkaan. Merenelävien hyökkäys on ehkä tämä yhteiskunta, jossa ei huomata niitä hiljaisia. Ne ovat niin kilttejä aina niin miksi huolehtia. Heillähän tuntuu olevan kaikki hyvin, kun eivät valita. Nykyään valitan kaikesta. Merenelävien hyökkäys on unissa yhtä ahdistavaa, kuin päivällä. Tunnistan sen tunteen, vaikka ympäristö on erilainen. Jossain vaiheessa sitä vain räjähtää ja repeää liitoksistaan. Merenelävien hyökkäys ahdistaa valveilla, kun ajattelee sitä ahdasta ja tukalaa tunnetta, kun ei kuulu joukkoon. Siihen auttaisi varmaan se, ettei välittäisi muiden mielipiteistä niin paljon. Antaisi vain mennä. Taiteellinen epävarmuus on se pahin taakka. Pitäisi osata ottaa riskejä ja ottaa kevyesti epäonnistumiset. (Salomäki, oma unipäiväkirja 2021).

Tätä tekstiä kirjoittaessa, koin ensimmäisen kerran, että nyt ymmärrän, mistä unessani on kyse. Tämä oli se Siivolan (2020) mainitsema Ahaa! -elämys. Pystyin luomaan linkin unen ja valveillaolon tunteiden välille. Siitä muodostui kappaleeni ydinaihe, jota lähdin työstämään. Kirjoitin vielä yhden tekstin kielikuvataulukosta ja valitsin etuliitteeksi *Muutoksen kanootti*. Kirjoitin siitä tajunnanvirtaa 10 minuuttia.

Tajunnanvirta etuliitteellä (Santavuori n.d., www.) aiheesta *Muutoksen kanootti*:

Virta pauhaa kovaa vauhtia ja muutoksen kanootti menee eteenpäin, halusin tai en. Niin vain käy, että muutos on väistämätön ja vaikka kuinka koittaisin kurvata kanoottia toiseen suuntaan, se menee eteenpäin ja tapahtuu. *Muutoksen kanootti* on kamala asia, haluaisin pysäyttää sen ja turvata kaikkeen totuttuun. On niin helppo olla vain ja elää päivät eteenpäin turvallisilla vesillä. Kanootti on kuitenkin erimieltä ja lähtee hirveää vauhtia kohti uusia seikkailuja. Mitähän siellä edes on, minne minua viedään? Jotain pelottavaa ja ahdistavaa. *Muutoksen kanootti*, sehän voi olla hieno juttu. Miksi se hirvittää minua niin kauheasti. Onko se muutoksen virta edes niin nopea ja pauhaava, kuin luulin. Muutos voi virrata elämäämme myös hitaasti, vuosia kestävässä prosessina, jota ei edes havaitse. Jonain päivänä kanootti vain töksähtää perille rantaan ja tajuaa, että kaikki on muuttunut. Milloin se tapahtui? Pääseekö enää takaisin entiseen? Haluanko sinne? Tai ehkä muutos on tapahtunut niin hitaasti, että olemme matkan aikana tottuneet siihen jo. Muutos virtasi elämään hiljaa, mutta tuli jäädäkseen. *Muutoksen kanootti* pysähtyy kuitenkin aina vain hetkeksi rantaan tuodakseen jonkun tai ottaakseen jonkun kyytiin. Virtaus on valmiina ja se liikkuu aina. *Muutoksen kanootti* janoaa jo uusia seikkailuja, sen tehtävä ei ole pysyä rannoilla pitkään paikallaan. Se lahoaa muuten ja on lopulta käyttökelvoton. *Muutoksen kanootti* on vahvaa puuta kuitenkin ja kannattelee kyllä kenet vain. Ei ole vaarallista nauttia matkasta, vaikka päämäärä onkin vähän sumuinen ja jossain tuolla. *Muutoksen kanootti* on ajautunut elämäni, pakko vain hypätä siihen, sillä entä jos seuraavaa ei tule ollenkaan? Olenko tällä pienellä rannalla sitten lopun elämää? En tullut tänne rajoittaakseni itseäni näin. On ehkä aika uskaltaa ja olla juuri sellainen, kun on. Siinä on kauhean paljon opeteltavaa. *Muutoksen kanootti* on siinä ja odottaa mitä valitsen. Se ei pysy rannalla kauan, se lähtee kyllä virran mukana joku toinen kyydissä, jos en nyt hyppää. Hyppään. Virta liikkuu ja *muutoksen kanootti* menee eteenpäin. Aika rauhallista loppujen lopuksi. Mutta myös hyvin yksinäistä. Virta ei ole tosiaan kauhean kova, enkä koe olevani mitenkään vaarassa. Onko se pakokauhu sittenkin vain se siirtyminen ja hyppääminen. Miksi sitä sitten jää vuosiksi elämään kauhun ja merkityksettömyyden tunteeseen peläten hyppäämistä, kun hypyn jälkeen ei olekaan mikään niin kauheaa, kuin koko ajan ajatteli? On ihminen tyhmä. *Muutoksen kanootti* on täällä meitä varten, jotta elämä saisi virrata vapaasti. (Salomäki, oma unipäiväkirja 2021).

Kun kirjoitin tätä tajunnanvirta tekstiä, en ajatellut alkuperäistä unta, vaikka olisi ollut hyvin helppo peilata sieltä mielikuvia ja palata sinne takaisin. Ajattelin vain ja ainoastaan etuliitettä ja kirjoitin siitä, mitä se minussa herättää. Tekstiä on paljon, ajatukseni sinkoilevat joka suuntaan ja siinä saattaa olla kirjoitusvirheitä, mutta en anna sen häiritä. Kirjoittaessa palaan siis aina säännöllisin välein takaisin valittuun etuliitteeseen, muuten kirjoitan täysin vapaasti.

Tässä vaiheessa minulla oli siis materiaalina tajunnanvirtaa, sana-assosiaatioita, jotka avasivat minulle unen todellista merkitystä ja sanataulukoita. Näiden asioiden avulla pystyin jo luonnostella kappaleen aihetta ja sen visuaalista kuvailua.

Tästä unesta voisi nyt näiden tekstien avulla lähteä, vaikka mihin suuntaan ja tehdä monta erilaista kappaletta, mutta halusin hyödyntää Siivolan (2020) mainitseman Ahaa! -elämyksen ja valitsin aiheeksi erilaisuuden tunteen, oman tien kulkemisen ja muutoksen. Peilatakseni nyt tajunnanvirtakirjoitusta näkemääni uneen koen, että muutos tässä yhteydessä tarkoittaa omaa sisäistä muutosta esimerkiksi ajattelussa, asenteissa ja oman itsensä hyväksymisessä. Mahdollisuutta muuttaa omanlainen visio voimavaraksi ja uskoa enemmän omiin kykyihin, sen sijaan, että lannistuu ja musertuu muiden alle. Siihen kuuluu hyppäämistä tuntemattomaan, riskien ottoa ja pelkäämistä, sillä kun muutos tapahtuu, pitää ottaa vastuu valinnoistaan ja pystyä seisomaan niiden takana.

Tässä vaiheessa, on hyvä huomata, että materiaalia muodostuu todella paljon ja enemmän, kuin musiikintekoprosesseissani normaalisti. Se ei ole ollenkaan huono asia, sillä kaikki tekstit ja etuliitteet ovat tallella myöhempiä projekteja varten. Niihin voi aina palata uudestaan ja uudestaan. Täytyy osata karsia ja valita selkeä ajatus kerrallaan, mitä lähtee työstämään.

Yhdestä unesta voi siis muodostua materiaalia toisiin täysin erillään oleviin projekteihin ja yhdestä unesta voi kirjoittaa monta erilaista kappaletta, vaikka kokonaisen kokoelman. *Oman tien kulkemisen* -aiheesta, voisin kirjoittaa satoja erilaisia kappaleita, jotka olisi helppo niputtaa ehjäksi kokonaisuudeksi, jossa on yhtenäinen teema.

4.3 Lyriikan työstäminen

Lyriikan tuli siis muotoutua seuraavien teemojen ympärille:

Oman tien kulkeminen / Oman paikan löytäminen maailmasta

Erilaisuuden tunne

Muutos

Näistä jokaisesta voisi tehdä kappaleen ihan omana aiheenaankin, mutta ajattelin yrittää tehdä laulutekstin, joka niputtaisi yhteen kaikki tekemäni harjoitukset ja pitää sisällään jotain kaikista näistä ajatuksista.

Ensimmäinen lause mikä mieleeni tuli, kun lähdin kirjoittamaan lyriikkaa, oli: "Tajunnut vihdoin sen, etten aina voi olla maan hiljainen". Mietin unessani esiintyviä mereneläviä ja niiden alle musertumista ja muutin sanan "maan" sanaan "veden". Aloin liikuttamaan kappaletta enemmän merenelävien maailmaan. Etsin riimipareja, mietin miten tuon erilaisuuden tunteen esiin ja pyörittelin erilaisia lauseita ja poimin ajatuksia tajunnanvirta-kirjoituksista. Välillä lähdin kävelylle ja pohdin rimmaavia lauseita ja kirjoitin niitä puhelimeni muistioon. Välillä tuntui, että kappaleessa alkoi olla H.C. Andersenin Pieni Merenneito (1837) sadun elementtejä yhdistettynä Rumaan Ankanpoikaseen (1843). Koitin pysytellä mahdollisimman paljon uneni maailmassa. Halusin ilmaista sitä tunnetta, kun kokee olevansa erilainen, muttei vaan saa ilmaista itseään tai uskalla olla oma itsensä. Loppujen lopuksi ei kuitenkaan voi enää olla hiljaa, vaan on pakko tehdä jotain. On pakko karistaa ihostaan takertuvat merenelävät ja lähteä etsimään itseään.

Halusin, että kappaleen tunnemaailma kehittyä samalla tavalla kuin unessanikin. Se alkaa kauniisti, mutta säkeistöjen edetessä se muuttuu painajaiseksi. Lisäsin kuitenkin loppuun ratkaisun: vapauden. Lyriikka alkaa erilaisuuden tunteen kuvailulla. Kertoja kokee olevansa vääränlainen siellä missä elää. Säkeistössä kanoottimatka alkaa ja esitetään toive vapaudesta maan pinnalla. Toisessa säkeistössä tunnelma muuttuu hieman ahdistavammaksi, kun muut merenelävät alkavat kuhista ja liikkua lähemmäksi. Kertosäkeen sanoma on, että pitää löytää oma tie ja saada ilmaista se vapaasti tai räjähtää. Ettei voi enää yhtään elää muiden odotuksien mukaan, vaan on pakko saada olla sellainen kuin on. Kolmas säkeistö on uhkaava kokemus siitä, kun jää merenelävien alle, ahdistaa, eikä ensin pääse irti. Lopulta c-osassa löytyy oma voima, ääni ja vapaus. Silloin voi palata kotiin ja muiden luo, kun kokee ettei ole enää vaaraa jäädä jalkoihin. Nimesin kappaleen *Veden hiljaiseksi*, sillä siitä ajatuksesta koko lyriikka lähti ja se on myös kertosaäkeen koukku.

5 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoitus oli kehittää unimetodi, jonka avulla voidaan syrjäyttää tyhjän paperin kammo, ymmärtää omia unia ja luoda niistä musiikkikappaleita. Unimetodia voi hyödyntää myös muussa taiteessa. Unimetodin vaiheet esitellään myös esimerkkiunen kautta, joka auttaa havainnoimaan mitä eri vaiheissa konkreettisesti tapahtuu. Unestani syntyi kappale nimeltä *Veden hiljainen*. Se kertoo erilaisuuden tunteesta, oman tien ja äänen löytämisestä.

Unet ovat subjektiivinen kokemus ja tämäkin opinnäytetyö perustuu siihen, että vain minä olen uneni nähnyt, enkä voi sitä kenellekään todistaa. Kuitenkin, jos prosessin tuloksena on lyriikkaa, musiikkikappale tai mitä tahansa taidetta, on unimetodi silloin onnistunut syrjäyttämään tyhjän paperin kammon ja saanut käyttäjänsä luomaan jotain uutta. Keksittyjen unien kautta varmasti saisi myös aikaan vaikka mitä luovaa tulosta, mutta siinä jäisi myös unien mahdollisesti tuoma itseymmärrys hyödyntämättä. Kaikkia unipäiväkirjaan kirjoittamaa materiaalia on mahdollista hyödyntää myöhemmin ja erilaisten harjoitusten etuliitteitä, tajunnanvirtatekstejä ja sana-assosiaatioita voi siirrellä toisiin musiikkiprojekteihin tai aloittaa niistä täysin uusia.

Unimetodi on siirrettävissä kenen tahansa käyttöön, joka muistaa unensa. Se on yksi unimetodin suurimmista haasteista, sillä kaikki eivät muista uniaan tai ole niistä kiinnostunut millään tavalla. Unimetodin toimivuuden edellytys on se, että unipäiväkirjaan saa kirjoitettua materiaalia unistaan. Siksi lisäsin opinnäytetyöhöni hieman tietoa siitä, miten uninen muistamista voi kehittää ja harjoitella. Jatkoa varten olisi hyvä perustaa uniryhmä, jossa seurattaisiin Montague Ullmanin uniryhmäharjoituksia Siivolan (2020) mukaan. Siivola (2020) toteaa, että ryhmässä unien ymmärtämisen mahdollisuus kasvaa ja olisi hienoa kokeilla, jos ryhmän avulla saisi unen merkitystä syvennettyä. Aktiivinen uniryhmä varmasti myös kannustaisi kirjoittamaan unia ylös, eikä prosessi jäisi niin helposti kesken, kun on hieman ryhmäpainetta. Haluaisin kehittää unimetodia niin, että siitä voisi pitää kurseja tai luentoja. Aihe on mielestäni mielenkiintoinen ja aion hyödyntää ja jatko kehittää sitä valmistuttuani. Haluaisin luoda itse lisää harjoituksia, jotka auttaisivat unen työstämistä taiteeksi.

Unimetodi auttoi luovassa prosessissa antaen askeleet, miten edetä jokaisessa kohdassa. Liiallinen järjestelmällisyys voi olla haitaksi luovalle prosessille, jos se rajoittaa liikaa, joten sen takia tarpeeksi tilaa antavat harjoitukset mahdollistivat luovuuden

vapaan virtaamisen. Unipäiväkirja ja unista tehtyjen tehtävien tulokset ovat loistava materiaalipankki, jota aion hyödyntää tulevaisuudessa ja myös kappaleissa, jotka eivät edes liity uniin. Sana-assosiaatioista ja kielikuvakoneista saa kymmeniä etuliitteitä luovaan kirjoittamiseen, jotka voivat avata paljon erilaisia luovuuden teitä. Tästä yhdestä unesta on kertynyt enemmän materiaalia käytettäväksi muihinkin kappaleisiin, kuin mitä pelkästään lyriikoiden kirjoittamiseen perustamissani muistikirjoissa. Tällä tavalla unimetodi auttaa minua tyhjän paperin kammossa. Kertyneestä materiaalista, voisin aloittaa uuden projektin, vaikka saman tien. Omaperäisiä aiheita on välillä vaikea löytää, joten unista on ollut tässä prosessissa apua. Itse aiheesta on kirjoitettu tuhansia lauluja, mutta uni tuo siihen persoonallisen vivahteen, jota en olisi hereillä ollessani välttämättä pystynyt kehittämään.

Yksi haasteista oli myös unen valitseminen työstettäväksi. Koska unet heijastelevat omaa elämää, voi alitajunnasta nousta yön aikana mitä tahansa arkaluonteista tai henkilökohtaista. Työstettävän unen täytyi olla henkilökohtainen, mutta sovelias opinnäytetyön luonnetta kunnioittaen. Unimetodia käyttäessä kannattaa miettiä, mitä oman alitajunnan tuotoksista haluaa toisille jakaa.

Unimetodissa on paljon työvaiheita aiheesta kiinnostuneellekin, joten sellaiselle henkilölle, jota unet eivät ollenkaan kiinnosta, voi koko prosessi vaikuttaa todella työläältä. Tämän opinnäytetyön tekeminen oli kuitenkin hyvin eheyttävä prosessi, jossa pääsin käsittelemään omaa identiteettiäni taiteilijana ja artistina. Koska olen kiinnostunut unistani, prosessin vaiheet olivat minusta myös kiinnostavia ja nautin niiden tekemisestä. Ymmärrän kuitenkin, ettei tämä metodi sovellu kaikkien musiikintekijöiden käyttöön. Unimetodin tarkoitus on olla lisä musiikintekemisen työkalupakkiin, jonka voi ottaa esiin, jos siltä tuntuu. Lyriikka heijastelee kirjoittajaansa, joten unimetodinkin avulla voi kirjoittaa hyvin kaupallisiakin tekstejä. Kyse on täysin omasta tyylistä ja siitä, miten materiaalia haluaa hyödyntää. Unistaan voi ottaa käyttöön vain osan tai jonkun yksittäisen kauniin kuvailun.

Veden hiljainen on kappale, joka syntyi kokonaisuudessaan käyttäen unimetodia. Lyriikka on luettavissa liitteessä 1. Teksti on omaperäinen, henkilökohtainen ja minun näköiseni. Lyriikka syntyi aika järjestelmällisesti tehtyjen tehtävien pohjalta, vaikka riimien kanssa sanoja piti pyöritellä useaan otteeseen. Kirjoittamista helpotti se, että materiaalia oli runsaasti ja uni loi raamit tarinalle. Kun unen kirjoitti ylös, pystyin määrittelemään, mikä osa tulee mihinkin säkeistöön ja kertosaakeeseen. Ilman näitä

raameja, olisi kappale varmasti eksynyt raiteilta, sillä materiaalia tuli niin paljon. Lyriikkaan tuli asioita, joita ei ollut alkuperäisessä unessa, mutta kaikki mikä liikkui liian kauas, karsiutui lopulta pois. Niitä aion hyödyntää muihin projekteihin. Unen maailma ja visuaalinen ilme tulevat hyvin esiin kappaleessa. Se on seikkailunhaluinen, mutta siinä on myös painajaisen elementtejä. Olen pyrkinyt tuomaan esiin kaikki ne tunteet, mitä unen aikana koin ja mitä se minussa tämän prosessin aikana herätti.

Veden hiljainen -kappaleen tekeminen auttoi näkemään potentiaalin unien takana ja mielestäni on hienoa, että joka yö nukkuessaan luo materiaalia, jota voi hyödyntää omassa ammatissaan. Unen käsitteleminen oli minulle eheyttävä prosessi, jonka avulla tajusin, millaisia ajatuksia alitajunnassani pyörii liittyen omaan artistiuuteen ja oman tien kulkemiseen. Unimetodini oli toimiva ja sain uneni muutettua laululyriikaksi. Lisäksi löytyi unen todellinen merkitys eli Siivolan (2020) mainitsema Ahaa! -elämys.

Lähteet

Cameron, J. 2008. Tie Luovuuteen. 7.p. Helsinki: Like.

Chester Beatty -papyrus. 2021. Britannica encyclopedia.
<https://www.britannica.com/topic/dream-sleep-experience/Dreams-as-a-source-of-divination#ref423070> [Viitattu 13.3.2021]

Csikszentmihalyi, M. Flow-tilan määritelmä. 2021. <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/mihaly-csikszentmihalyi/> [Viitattu 24.3.2021]

Fromm, E. 2007. Unohdettu kieli: johdatus unien, satujen ja myyttien ymmärtämiseen. Tampere: Vastapaino.

König, N., Fischer, N., Friedemann M., Pfeiffer T., Göritz, A. & Schredl, M. 2018. "Music in Dreams and Music in Waking: An Online Study." *American Psychological Association*.

Lindholm-Kärki, A. 2014. Unet tienä luovuuteen: Löydä sisäinen unitaiteilijasi. Helsinki: Basam Books.

Metaforan määritelmä. 28.5.2014.
<https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kirjallisuudentutkimus:metafora> [Viitattu 12.3.2021]

Mitä on uni? Tietoa nukkumisesta ja unennäöstä.
 2019.<https://www.uniliitto.fi/2019/09/17/mita-uni-on/> [Viitattu 8.2.2021]

Parker, J. & Parker, D. 1999. Suuri Unitieto. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

Runouden määritelmä. 2014. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kirjallisuudentutkimus:runous> [Viitattu 7.4.2021]

Sallamo-Lavi, A. 2009. Uniavain. Helsinki: Otava.

Salo, H. 2006. Kahlekuningaslaji: Laululyriikan käsikirja. 3.p. Helsinki: Like.

Santavuori, M. Tajunnanvirta etuliitteellä- sekä pyramidiharjoitus.
<https://www.luovalaululyriikka.fi/tajunnanvirta-etuliitteella/> [Viitattu 12.3.2021]

Siivola, M. 2020. Unien opissa: Unet tienä itseymmärryksen palveluksessa. 1. uud. p. Helsinki: Kirjapaja.

Siivola, M. 21.10.2020. Markku Siivolan taustaa unikouluttajana.
<https://siivola.org/markku/uni/uniseminaarit.html> [Viitattu 11.3.2021].

Suomisanakirja: Uni. 2021. <https://www.suomisanakirja.fi/uni> [Viitattu 12.3.2021].

Symbolin määritelmä. 2016. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kielitiede:symboli> [Viitattu 8.2.2021].

Tekstin määritelmä. 2019. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kielitiede:teksti> [Viitattu 7.4.2021]

Liite 1: Veden hiljainen kappaleen lyriikka

Veden hiljainen (san. Julia Salomäki)

A1

Vedenkansalainen väärä näihin vesiin
Haaveeni mannuilla maan
Nousen pintaan
Vieraan kanootin varaan
Haluan olla vedestä vapaa, tuntea kun iholle sataa

A2

Airot vievät matkaan tuntemattomaan
Laineilla muuttuneen veen
Kuhina kasvaa
Vesi laittaa vastaan
Haluan olla aalloilla taivaan, astua tuulen laivaan

B

Olen kuunnellut aikaa
Kulkenut virtaa väärään suuntaan
Tajunnut sen, etten aina voi olla veden hiljainen

On sanottava ääneen:

”Olen vesien kansaa, mutta hukun veteen
Jos vielä olen hiljaa, unohdun pohjaan”

A3

Lumpeenlehden värit valuu veteen
Tumma on virtaava tie
Uhkaan hahmoja
Meren kansan tahtoa
”En aio kadota pohjaan”, äänetön henkeni huutaa

C

Löydän ääneni, kun kanootti katoaa jokiin
Kun muutos on varma voin palata kotiin
Mutten enää voi olla veden hiljainen
Veden hiljainen

Haluan olla vedestä vapaa, tuntea kun iholle sataa

