­­­­Lähde: <https://fi.wikipedia.org/wiki/Uni>

Uni

Tämä artikkeli käsittelee nukkuessa nähtyjä unia. Unta fysiologisena ilmiönä käsitellään nukkumista käsittelevässä artikkelissa. Sanan muita merkityksiä on lueteltu täsmennyssivulla.

Uni on omakohtainen, subjektiivinen nukkumisen aikana koettava elämys, jossa esiintyy ajatuksia, tunteita, mielikuvia, ääniä ja muita aistimuksia. Unen sisältö saattaa muistuttaa tarinaa, joka etenee epäloogisesti ja absurdisti; arkielämän ilmiöt näyttäytyvät vääristyneinä ilman minkäänlaisia ”rajoja”. Erityisesti REM-univaiheen aikana esiintyvät unet ovat surrealistisia ja epäloogisia.

Pahaa tai ahdistavaa unta sanotaan painajaiseksi. Unta, jossa unennäkijä tiedostaa unensa olevan unta, sanotaan selkouneksi.

Brittiläisen taiteilijan John Anster Fitzgeraldin (1823–1906) uniaiheinen maalaus The Stuff That Dreams Are Made Of.

Unennäön tarkoitus

Unet on ihmiskunnan historiassa tulkittu usein enteiksi tai viesteiksi jumalilta. Nykyäänkin julkaistaan unikirjoja, jotka tarjoavat unille usein maagisia ja kaavamaisia merkityksiä.

Unien näkemisen tarkoituksesta ei ole tieteilijöiden keskuudessa vieläkään yksimielisyyttä, ja ilmiölle on esitetty useita teorioita.[1] Freudilaisen psykoanalyyttisen uninäkemyksen ja akateemisen kognitiivisen neurotieteen unentutkimuksen välillä on suuri kuilu.[2]

Psykoanalyysin kehittäjä Sigmund Freud esitti teoksessaan Unien tulkinta (1900), että uni on väylä ihmisen piilotajuntaan. Hänen mukaansa unessa piilotajuiset toiveet esitetään enemmän tai vähemmän naamioituina. Freud tulkitsi monet potilaidensa unet torjuttujen seksuaalisten toiveiden ja ristiriitojen ilmauksiksi.[1] Freudin käsityksen mukaan unissa ilmenee tiedostumattomia ja torjuttuja psyykkisiä yllykkeitä ja unen sisältöä voidaan koettaa tulkita kuin kuva-arvoitusta. Toisin kuin neurofysiologinen tutkimus, psykoanalyyttinen tutkimus tarkastelee unten sisältöä ja yksilöllistä merkitystä; unia ei siis pidetä tarkoituksettomana mentaalisena "kohinana". Psykoanalyysin asema on pysynyt kiistanalaisena, ja unien merkitykseen keskittyvää psykologista tutkimusta (niin sanottua fenomenologista tutkimusta) voitaneen pitää tieteellisenä lähinnä silloin, kun tutkija käsittelee unia vuorovaikutuksessa unennäkijän itsensä kanssa eikä torju niiden mahdollista mielekkyyttä suoralta kädeltä mutta ei toisaalta määrää jotakin tulkintaa yksipuolisesti oikeaksi.[3]

Neurofysiologit Allan Hobson ja Robert McCarley loivat 1970-luvun lopussa REM-unien pohjalta niin sanotun aktivaatio–synteesi-teorian. Sen mukaan aivorungosta sinkoutuu satunnaisia aktivaatioaaltoja, joita aivokuori pyrkii tulkitsemaan ikään kuin ne olisivat oikeita tapahtumakulkuja ja lähtöisin ulkomaailmasta.[1] Teorian mukaan unet ovat sinänsä vailla psykologisia (emotionaalisia, kognitiivisia) merkityksiä, eivätkä ole esimerkiksi seksuaalisia ja sensuroituja.[2]

Psykologi Antti Revonsuon mukaan unen muotoja voidaan kutsua simulaatioksi maailmasta. Hänen mukaansa unennäkö on olemassa, koska se on valikoitunut edistämään lajin selviytymistä.[1] Revonsuo on esittänyt uhkasimulaatioteorian, jossa uhkat ovat ulkoisia.[2]

Psykiatri-psykoanalyytikko Fred M. Levinin neuropsykoanalyyttisessä unimallissa unen keskeinen funktio on oppiminen. Mallissa unet ensinnäkin helpottavat oppimista luomalla erityisiä emootioperustaisia toimintasuunnitelmia, jotka tunnustelevat mahdollisten vaarojen tarkempaa luonnetta ja konteksteja; toisekseen harjoituttavat aivojen emotionaalisia ja vaistomaisia potentiaaleja; ja kolmanneksi voivat simuloida uhkaavia tapahtumia ja kehittää siten henkilön selviytymiskeinoja.[2]

Unet nukkumisen eri vaiheissa

Ihmisen unessa on havaittu olevan selvästi erilaisia tiloja, joiden on huomattu vaihtelevan 90–100 minuutin sykleissä.[4] Unet ovat erilaisia eri univaiheissa. REM-unen aikana esiintyvät unet ovat surrealistisia ja epäloogisia. NREM-unen aikana esiintyvät unet ovat loogisempia ja "arkisempia".

Eläinten unet

Tähän artikkeliin tai osioon ei ole merkitty lähteitä, joten tiedot kannattaa tarkistaa muista tietolähteistä.

Voit lisätä artikkeliin tarkistettavissa olevia lähteitä ja merkitä ne ohjeen mukaan.

Nukkuvia porsaita

Unien näkemisen oletetaan olevan miljoonia vuosia sitten kehittynyt biologinen ominaisuus, koska ihmisen lisäksi niin monien eläinlajien oletetaan näkevän unia. Unien näkemisen tehtävää ei eläimillä eikä ihmisellä tiedetä varmasti. Oletettavasti unia näkevät lähes kaikki tutkitut nisäkkäät ja linnut, mutta tästä voidaan tehdä vain epäsuoria päätelmiä, ja vaarana on antropomorfismi. Muiden eläinten unennäkemisestä ei ole juuri tietoa.

Monilla eläimillä on vilkeunivaiheita, mutta ei ole varmaa, näkevätkö ne unia lainkaan samalla tavoin kuin ihmiset. Eläimistä vyötiäisellä on nukkumisen aikana eniten vilkeunivaiheita.

Nisäkkäät nokkasiiliä lukuun ottamatta ja linnut ovat nukkuessaan vilkeunessa, mutta matelijat eivät. Muutamat nisäkkäät ovat vilkeunivaiheessa pidemmän aikaa kuin ihminen nukkuessaan, kuten kissa ja opossumi. Toisaalta nauta on vilkeunessa vain lyhyen aikaa.[5]

Nukkuessaan ihmiset ja eläimet eivät juuri liikuta kehoaan eivätkä raajojaan unien mukana, koska aivokuoressa oleva mekanismi estää kehon liikkeet unen aikana. Tutkijat ovat kuitenkin oppineet estämään mekanismin toiminnan keinotekoisesti. Näin on voitu selvittää, minkälaisia unia eläimet näkevät. Esimerkiksi kissan on tulkittu uneksivan lähinnä saaliin takaa-ajamisesta ja saaliilla leikkimisestä.

Uni mytologiassa

Tähän artikkeliin tai osioon ei ole merkitty lähteitä, joten tiedot kannattaa tarkistaa muista tietolähteistä.

Voit lisätä artikkeliin tarkistettavissa olevia lähteitä ja merkitä ne ohjeen mukaan.

Useissa kulttuureissa unta pidetään sielunvaelluksena. Nukkuessa sielun uskotaan kulkevan toiseen todellisuuteen, ehkäpä henkimaailmaan. Unessa on myös voitu nähdä enteitä tulevasta tai löytää ratkaisuja ongelmiin. Suomalaisessa perinteessä unen on katsottu muun muassa olevan henkiolento, joka vaikuttaa ihmiseen. Unta on pyydetty tulemaan laulamalla runoja. Runossa uni ratsastaa herasilmällä hevolla, laukkipäällä lampaalla ja kysyy ulkoa, ikkunan alta, joko lapsi on valmiina kehdossa. Toisessa runossa unta pyydetään tulemaan uunin päältä ja näppäämään tai ampumaan lasta silmän päälle. Länsimaisessa kansanperinteessä kerrotaan lapsille usein nukkumatista, joka heittää silmiin unihiekkaa ja näin vaivuttaa lapsen hyvään ja rauhalliseen uneen.

Viitteet

Päivi Parhi-Riikola: Unissa taistelevat pelot ja toiveet Tiede. 3.11.2006. Viitattu 17.11.2016.

Juhani Ihanus: Unien tulkinnan vastaanotosta ja uudelleentulkinnasta Psykoterapia. 2012. Viitattu 17.11.2016.

Blass, Rachel B. 2002: The Meaning of the Dream in Psychoanalysis. State University of New York Press, Albany.

Anne Vilkko-Riihelä, Vesa Laine: Mielen maailma 3 – Ihminen ja tieto, s. 145. WSOY, 2005.

Silvia Helena Cardoso: Do Animals Dream? 1997. State University of Campinas. Viitattu 9.3.2014.