

STANLEY KRIPPNER, FARIBA BOGZARAN
ANDRÉ PERCIA DE CARVALHO

Erakordsed unenäod ja kuidas neid analüüsida



Eesti Transpersonaalne
Assotsiatsioon

Originaali tiitel:

Extraordinary dreams and how to work with them.

Stanley Krippner, Fariba Bogzaran, André Percia de Carvalho

© 2002 State University of New York

The Estonian translation of this book is made possible by permission of the State University of New York Press © 2002, and may be sold only in Estonia.

Tõlkinud: Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon

Toimetanud: Mari Klein

Kujundus ja küljendus: Kalle Müller

© Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon 2014

ISBN: 978-9949-9457-6-4

Trükkinud: Greif

SISUKORD

Tänu sõnad

1. Sissejuhatus 13
 2. Unenägede ja unenägemise mõistmine 24
 3. Loovunenäod 43
 4. Teadlikud unenäod 54
 5. Kehavälised unenäod 69
 6. Rasedusunenäod 83
 7. Tervendavad unenäod 95
 8. Unenäod unenägedes 108
 9. Kollektiivsed unenäod 116
 10. Telepaatilised unenäod 128
 11. Selgeltnägemisunenäod 144
 12. Ennustusunenäod 154
 13. Unenäod eelmistest eludest 169
 14. Initsiatsiooniunenäod 179
 15. Spirituaalsed ja külustusunenäod 193
 16. Unenäod ja isiklik mütoloogia 206
- Märkused 221
Sõnastik 247
Registrid 250, 254

Sissejuhatus

Dolores oli just unes näinud, et keegi koputab keset ööd kõvasti ta välisuksele. Unenäos läks ta mööda koridori ja nägi läbi välisukse mantlis meest, kelle siluetti valgustas täiskuu. Tal oli kapuuts üle näo tõmmatud. Ehmunult hüüdis Dolores: „Mida te tahate?” Mees vastas süngelt: „Ma tahan täna öösel siin magada.”

Dolores läks tagasi magamistuppa ja helistas häirekeskusesse. Kui ta kirjeldas oma muret välisukse juures seisva mehega, ütles vastuvõtja: „Oo jaa, me teame, kes ta on. Ta nimi on Nisrock.” Dolores oli segaduses ja palus, et seda kummalist nime talle tähthaaval korrataks. Vahepeal kuulis ta, et mees proovib maja teist ust. Kõik ukсед olid lukus. Sekundi murdosa võrra hiljem märkas ta, et telefon on suurel Hispaania tualettlaual, mida ta polnud kaasa võtnud, kui kuusteist aastat tagasi majja kolis. Sel hetkel ta mõistis, et see on unenägu, ja ärkas.

Mõni päev hiljem, meenutades ikka veel unenägu, käis Dolores kohalikus raamatukogus ja leidis huvitava raamatu, mis rääkis alateadvusest. Ta avas selle suvalisest kohast ja oma üllatuseks märkas joonistust ühest vanast käsikirjast. Pildiallkiri oli: „Nisrock, tiivuline Babüloonia jumal, kes viib unenägijate hinged unenäopaika.”

See tähelepanuväärne avastus viis Dolorese kõigepealt järeldusele, et tegemist on ettenägemisunenäoga. Tundus, et see ennustas mingit sündmust, nimelt, et ta leiab raamatu, millest saab teada nime Nisrock päritolu. Ent hakates mõtlema oma elule selle unenäoga seoses, taipas ta, et Nisrocki kuju tähendas teadmatust, mille ta pidi enda jaoks „avama”. Ta oli hiljuti kolinud Ameerika Ühendriikidest välismaale ja oli mures, kas ta saab üksi hakkama. Mure oli ta „lukustanud” ning ta vajas julgust, et avada end uutele kogemustele. Kui Dolores oma unenäoga sügavamalt tegeles, mõistis ta, et see aitas tal psühholoogiliselt, emotsionaalselt ja spirituaalselt uut elu vastu võtta.

Unenäoprotsess

Unenäoprotsessi mõistmiseks peame kõigepealt kirjeldama põhilist unetsükli. Enamik inimestest näeb öösel und neli või viis tundi. Umbes poolteist tundi pärast uinumist siseneme tavaliselt unestaadiumisse, mida iseloomustavad kiired silmaliigutused – REM-unne. Ehkki unenäod võivad ilmuda ka teistes unestaadiumites, esinevad need tavaliselt siiski REM-une ajal. Laboratoorsed uneuuringud näitavad, et enamik magajaid, kes äratatakse REM-une ajal, mäletavad tavaliselt oma unenägu.

Öö hakul võib meie esimene REM-une staadium kesta vaid viis minutit, öö lõpupoole aga pool tundi. Seda unestaadiumit tähistab mitte ainult silmade kiire liikumine, vaid ka lihastoonuse langus, seksuaalne erutus ning ajulained, mis sarnanevad ärkveloleku-aegsete ajulainetega.

REM-une tagamaad on ebaselged, aga see võib soodustada mälu kinnistumisprotsesse, säilitada keha puhkamise ajal aju tasakaalu, ning väikelaste puhul kiirendada aju arengut ja silmade koorinatsiooni. Kõik need võimalikud REM-une eesmärgid viitavad sellele, et need on seotud esmaste bioloogiliste funktsioonidega.

Ehkki unenäod võivad aidata inimesel teadvustada tema eluprobleeme, ära tunda isiklikke müüte ja lahendada probleeme, on psühholoogilised tegevused REM-une bioloogiliste eesmärkidega võrreldes teisejärgulised.

Vastavalt ühele laialt levinud teooriale, vallanduvad REM-une ajal tugevatoimelised keemilised ained (sealhulgas serotoniin). See stimuleerib aju visuaalseid ja motoorseid keskusi, aktiveerides seeläbi unenägija mälestused. Pole tähtis, kuidas see toimub, ent neid mälestusi kasutab und nägev aju unenägude ehitusplokkidena – taasühendades neid originaalsel, elaval ja sageli mõistatuslikul kujul, et luua narratiiv. Und nägev mõistus võib luua loo käsikirja järgi, mis on kannatlikult oodanud materjali, mis annaks sellele võimaluse pinnale tõusta, või luues kohapeal jutustuse, mis sobib võimalikult hästi lõkkele puhutud kujunditega.¹ Mõlemal juhul on selge, et und nägeval ajal on tähelepanuväärsed iseorganiseeruvad võimed, mis loovad igal öösel hulga rohkem või vähem sidusaid lugusid.

Mõni unenäolugu peegeldab argielu põhiprobleeme, millega me oleme aastaid maadelnud ja millel on unenägijale sügav tähendus. Teine võib olla loomult tavalisem, peegeldades viimaste päevade või tundide sündmusi, mis tõusevad pinnale kui „päeva jäägid”. Ent need võivad olla midagi enam kui piltide ja sündmuste suvaline jada, millel pole ühtset teemat. Olenemata unenäotüübist või esitatavast loost, võib lugude loomise protsessi võrrelda protsessiga, mis leiab aset siis, kui kasutame ärkvelolekus keelt kui mõtete edastamise vahendit. Tegelikult nimetatakse unenägusid sageli öö „keeleks”.

Me võime määratleda unenägusid kujutiste seeriatena, mida esitatakse jutustuse kujul ja mis esinevad une ajal. Meie mentaalsed ja emotsionaalsed protsessid unenägemisel on paljudel juhtudel üsna sarnased ärkveloleku ajal kogetutega. Ühes uurimuses paluti inimestel koostada unenägu ärkvel olles. Üllataval kombel ei suutnud kohtunikud eristada neid kujutuslikke raporteid kirjapandud

öistest unenägudest. Mõlemad sisaldasid ühesuguseid kujundeid, mida esitati jutustuse vormis.²

Unenäod ja müüdid

Mõni unenägu on kummaliselt sarnane nende lugudega, mida me nimetame müütideks. Kirjandusuurijatele pole müüdid mitte väljamõeldised, vaid pigem sümboolsed ja metafoorsed jutustused, mis käsitlevad olulisi probleeme. Dolorese unenägu näitas talle ta „isiklikku müüti”, lugu, mida ta rääkis endale ikka ja jälle. See unenägu teavitas teda sellest, et ta vana müüt hoida end eemale tundmatust „varjust” pole enam asjakohane, ja ta pidi avama end uuele müüdi-
le, mis aitaks edasi minna. Ehkki mõni kaasaegne kultuur on ühtlustanud mütoloogiad, mida kõik aktsepteerivad, on igapähele meist isiklikud müüdid, perekonnamüüdid ja institutsioonilised müüdid, mis võivad anda meie tegudele tohutu jõu.

Need müüdid asuvad enamjaolt väljaspool teadvust. Lääne kultuuris, kus unenägede seletamist peetakse ebausuks, on unenägijad vaevalt teadlikud oma isiklikust müüdist, kui see just nende unenägedesse ei ilmu. Isegi sel juhul võtab müüt tavaliselt metafooride ja sümbolite kuju. Metafoorid väljendavad väga keerulisi inimlikke probleeme, sümbolid on kujundid ja pildid, mis teevad sedasama. Kui metafoore ja sümboleid unenägedes kasutatakse, siis erineb nende tähendus olenevalt sellest, kes und näeb. Seepärast pole unenäokujunditel ka eraldi üksikuid tähendusi. Dolores leidis oma unenäost, et mees, kes tema uksele koputas, tähendas talle võimalust vaadata sügavamale endasse. Ent teisele naisele võiks see kuju sümboliseerida *animus*'t, naise hinge mehelikku aspekti, või näiteks sissetungikartust. Naisele, keda on ahistatud, võiks selline varjukuju tähendada traumaatilist minevikukogemust. Igal üksikul kujutisel pole „õiget” selgitust.

Unenäod, mis loovad kogemuse

Unenäod võivad valgustada meie isiklikke müüte mitmel viisil. Mõni „probleeme avastav” unenägu aitab meil isiklikke müüte ära tunda. Teine, „probleeme lahendav” unenägu kasutab meie isiklikke müüte isiklike või tööalaste probleemide lahendamiseks. Ent mõnel unenäol paistab isiklike või ametialaste probleemidega vähe seost olevat. Et bioloogilised unenäofunktsioonid on esmased ja psühholoogilised teisejärgulised, on paljud unenäod lihtsalt päevasündmuste taasesitused, meenutused minevikust, harjutused tulevikuks või kombinatsioonid minevikust, olevikust ja tulevikust, mis ei tundu eriti midagi tähendavat. Aju kalduvus iseennast REM-une ajal stimuleerida, toob mõnikord käsilolevasse unejutustusse uusi kujundeid. Kui need uued kujundid unenäoloos esinevad, siis omandavad paljud unenäod kummalisuse ja sürreaalsuse, mis peegeldab aju ennustamatut aktiivsust. Seda aktiivsust võib pida kaootiliseks, aga und nägev aju moodustab kaosest korra, ning tulemuseks on stsenaarium, mis võib olla tähendusrikas, provokatiivne või isegi tobe.

Enamik unenägusid peegeldab meie kogemusi, tavaliselt sündmusi, mis on aset leidnud mõne viimase päeva jooksul. Ent mõni unenägu loob uusi kogemusi. Nad näivad aitavat meil tulevikuks valmistuda, genereerivad uusi ideid või annavad kasulikke mõtteid ärkvelolekuelu kohta. Nad teevad võimalikuks läbimurde, mida on vaja uue isikliku müüdi väljendamiseks, selle asemel et peegeldada müüte, mis on juba olemas. Me oleme nimetanud neid unenägusid „erakordseteks”, sest nad on kummalised ja ebaharilikud, samas hinnalised ja kaunid.

Mõni ebatavaline unenägu kuulub kategooriasse, mida Rhea White nimetab „potentsiaalselt ebatavaliseks inimkogemuseks”. Need unenäod äratavad tähelepanu ebaharilike või anomaalsete omadustega, ent näivad ka tähendusrikkad. Kui üks või mitu neist

unenägudest on „ehedad”, ja kui need mõjutavad unenägija elu, siis nimetab White neid „ebatavaliseks inimkogemuseks”.³

Järgnev on näide ebatavalisest unenäost, mis aitas unenägijal saavutada sportlikke võimeid. Sellel teadlikul unenäol on unenägija elule märkimisväärne mõju.

Eva unenägu

Eva, üks meie kolleege, armastas iluuisutamist, ent polnud kaks-kümmend aastat uisutanud. Neljakümneaastaselt otsustas ta selle spordialaga jälle tegelema hakata. Esimesel õhtul jääl olles kartis Eva kukkuda, niisiis liikus ta edasi väga kõhklevalt. Pärast jääl veedetud nädalat nägi ta sellist unenägu:

Unenäos leian ma end jälgimas iluuisutamisetendust. Ma tahan jääle minna, aga kardan. Äkki saan ma aru, et näen und. Ilma igasuguste kõhklusteta lähen jääle. Üks iluuisutamistšempionitest hoiab mul käest kinni ja julgustab mind pingevabalt sõitma. Ma uisutan ilusasti, ilma igasuguse hirmuta. Tema käest kinni hoides teen ma mõne pöörde, mida ma pole kunagi varem teinud. Äkki laseb ta mul käest lahti ja ma uisutan omapäi. Ma liuglen ja keerlen ning tunnen, et mind tõstetakse jäält õhku. Erutus on nii suur, et ma ärkan üles.

Järgmisel päeval, kui Eva uisutama läks, oli ta hirm peaaegu kadunud. Ta hakkas uisutama uue enesekindlusega, ja kuna ta ei kartnud, suutis ta meelde tuletada oskused, mis tal olid teismeeas. Edasimineku oli nii suur, et treener oli üllatunud ja tegi talle komplimente ning pöördus ta poole hulga küsimustega. See kogemus aitas Evat mitte ainult iluuisutamisoskuste juures, vaid andis talle julgust riskida ka teistes eluvaldkondades.

Seda tüüpi erakordsetest unenägudest unenägusid käsitlevates raamatutes eriti ei räägita. Ent sellised unenäod võivad anda

meile palju väärtuslikku ja olulist ning pakkuda unikaalse võimaluse rakendada ja õppida uusi olulisi oskusi.

Sisuülevaade

See raamat käsitleb mitmesuguseid erakordseid unenägusid, mida tasub uurida. Need võimsad unenäod on tulvil võimalikke tähendusi ja juhatusi, mis võivad olla väärtuslikud äratavate kogemustena. Iga peatükk keskendub üht tüüpi erakordsele unenäole. Pakutakse definitsioon, ajalooline perspektiiv, näiteid unenägudest ja viis, kuidas unenägijad võivad seda vastu võtta, mõista ja/või unenäomaterjali analüüsida. Selles raamatus käsitletud unenägude hulgas on:

- Loomingulised unenäod, mis aitavad meil probleeme lahendada ja tuua meis esile uusi aspekte või püüdlusi.
- Teadlikud unenäod, milles me tegelikult teame, et näeme und, juhul kui unenägu võimaldab meil jälgida või valida unenäos uut suunda, olgu eesmärgiks uurimine või spirituaalsed või terapeutilised väärtused.
- Kehavälised unenäod, milles meil on tunne, et lahkume oma kehast kas unenäo ajal või isegi pärast sellist unenäokogemust.
- Rasedusunenäod, mis võivad meis äratada lapseootusega kaasneva võivaid alateadlikke hinnanguid ja tundeid.
- Tervendavad unenäod, mis võivad meile märku anda tulevastest terviseprobleemidest või näidata vajalikku preventiivset või tervendavat tegevust.
- Unenäod unenägudes, milles me näeme und, et näeme und, või on meil unenäosarnane kogemus või „vale ärkamine”, nii et mõtleme, et oleme ärkvel, ehkki näeme und.
- Kollektiivsed unenäod, milles kaks inimest kirjeldavad ühesugust unenägu ühel ja samal ööl või näevad teineteist unes

samas kohas ja samal ajal, mäletades teineteisest sõltumatult ühesuguseid unenäosündmusi.

- Telepaatilised unenäod, milles me adume meist füüsiliselt kaugel asuva inimese mõtteid, mis tal on meie unenäo ajal.
- Selgeltnägemisunenäod, milles me tundume aduvat sündmusi, mis toimuvad meist eemal ja mida meil tavalisel moel pole võimalik teada.
- Ennustavad unenäod, milles unenägemine tundub andvat infot sündmuse kohta, mis pole veel aset leidnud.
- Eelmiste elude unenäod, mis toovad esile detaile minevikust, millest me teaksime väga vähe, kui poleks sel ajal kohal olnud.
- Initsiatsiooniunenäod, mis tutvustavad meile uut reaalsust või kutsumust.
- Spirituaalsed unenäod, milles võime kogeda mingil moel sisenemist spirituaalsesse maailma või meid külastavad esivanemad, vaimud või jumalused.

Iga peatüki lõpul on harjutused, mis aitavad unenägudega töötada. Need harjutused pole psühholoogilise nõustamise või teraapia asena. Inimesed, kes vajavad konsultatsiooni või psühhoteraapiat, peaksid abi otsima vastavate oskustega terapeudi juurest. Ent enamik lugejaid peaks leidma, et töö unenägudega võib neil aidata välja selgitada ja sageli ka lahendada sisemisi konflikte. Nagu väidab psühhoterapeut Anny Speier, peab unenäo tõlgendamise, tehku seda vaimse tervise alal töötaja, mitteprofessionaal või unenägija ise, peegeldama inimese unikaalseid isiklikke omadusi ning ta olukorda olevikus.⁴

Erakordsed unenäod pole haruldased. Meenutades oma unenägusid, avame maagilise teatri, kus on lõputu rida unenägemiskogemusi. Ent selleks, et avada uks sellesse uude valdkonda, peame leidma aega, et oma unenäod võimalikult täielikult ja täpselt talletada. Unenäokirjeldused on unenägude tõlgendamisel ainsad võimalikud

tööriistad. Kui me unenägusid analüüsime, siis tegeleme alati mälestustega unenäost, mitte selle tegeliku unenäoga, mida magamise ajal kogesime. Me võime järeldada, et unenäokirjeldus on võrdlemisi täpne, ent ei saa kunagi olla kindlad, enne kui teadlased ühel heal päeval ei avasta võimalusi filmida või lindistada unenägusid nende toimumise ajal. Kuni see kaugel aeg saabub, on olemas tehnikaid, mis aitavad paremini oma unenägusid meenutada ja kirjeldada.

Unenägude meenutamine ja talletamine

Küreene Siimeon, kes elas 4. sajandil, kirjutas: „Suurepärane idee on oma unenäod üles märkida... pidada nii-öelda unenägude päevikut.”⁵

Kui me oma unenäod üles kirjutame või lindistame, kirjeldame sündmust, mis tavaliselt ühendab endas tegevusele suunatud kujundeid, tavaliselt visuaalseid. Ent kuna unenäod ilmnevad teistsuguses teadvuses seisundis, sellises, kus aju bioloogilised ja keemilised omadused erinevad ärkveloleku omadest, on paljudel inimestel raske neid kujundeid pärast ärkamist sidusalt meenutada või talletada.

Aitab see, kui voodi kõrval on pliiats ja paber, et visandada oma unenägu siis, kui öösel üles ärkate. Mõni inimene kasutab diktofoni. Teine kasutab lambiga pastakat, et näha, mida ta kirjutab. Mis tahes tehnika te valite, unenägude kohta märkmete tegemiseks valmistumine annab psüühikale sõnumi, et te hindate oma öist loovust. See sõnum võib aidata unenägu meenutada. Hiljem võite oma unenäokirjeldused märkmikku või arvutikettale üle kanda, lisades üksikasju. Alternatiivina võite unenäo üles märkida, joonistades unenäokujundeid või -maastikku. Või, kui unenägu on eriti lüüri-line, võib see ehk inspireerida teid luuletust kirjutama.

Nädalas ühe unenäo meeles pidamisest piisab, et hakata oma unenägudega töötama. Kui te ei suuda seda tagasihoidlikku

nõudmist täita, siis võite proovida enesesugestiooni. Enne magamaheitmist lihtsalt öelge endale (valjusti või vaikselt): „Ma mäletan unenägu, kui ma ärkan. Ma mäletan unenägu, kui ma ärkan.” Muutke sõnastust vastavalt oma vajadustele, seejärel korrake seda sõnumit kakskümmend-kolmkümmend korda. Paari öö pärast peaks see tehnika tulemusi andma.

Kui olete mõne unenäo märkmikku kirja pannud, siis võite alustada nende analüüsimist. Üks otsene lähenemisviis on analüüsida neid kui lugusid. Pange igale unenäole pealkiri, nagu te teeksite luuletuse või jutu puhul. Seejärel otsige üles unenäo erinevad osad. Me oleme leidnud, et unenäos kuuluvad kõik kujundid ühte kaheksast kategooriast. See nimekiri on pärit Calvin Hallilt ja Robert Van de Castle'ilt.⁶

1. Tegevused: Mis tahes tegevus või käitumine.
2. Keskkond: Koht, kus unenäos need tegevused toimusid; vahel sisaldab unenägu ka aega, mil tegevused toimusid.
3. Esemed: Mis tahes inimeste loodud esemed; sellised, mida looduses ei esine.
4. Loodus: Mis tahes looduslik objekt; esemed, mis pole inimeste valmistatud.
5. Tegelased: Mis tahes olend, kellel on eristatav isiksus.
6. Emotsioonid: Mis tahes subjektiivne tuju või tunne, mida karakter kogeb.
7. Aistingud: Mis tahes mitteverbaalne aistingute stimuleerimine, mida tegelaskuju kogeb.
8. Modifikaatorid: Mis tahes omadussõna, mida kasutatakse millegi kirjeldamiseks selles unenäos.

Kõiki neid kaheksat elementi võib leida Dolorese unenäos. Tegevused on kõndimine, rääkimine, koputamine ja telefoniga helistamine. Selle unenäo keskkond oli tema kodu keset ööd. Asjade

hulgas olid Nisrocki rõivad, Dolorese koduüksed, tema telefon ja ta Hispaania tualettlaud. Täiskuu oli looduslik objekt. Dolores, Nisrock ja telefonioperaator olid unenäo kolm tegelast. Emotsioonid selles unenäos olid hirm ja segadus. „Kõva koputus” oli aisting. „Varjutaoline” oli tegelast kirjeldav modifikaator.

Nende elementide äratundmine on abiks, kui unenägija hakkab oma unenägu kirjeldama, sest need pööravad tähelepanu unenäo aspektidele, mis muidu jäetakse tähelepanuta. Kui unenägija suudab unenägu meenutada, ja on võimeline kasutama keerukamaid unenägude uurimise meetodeid, siis ta sageli lõpetab selle tehnika kasutamise. Ent see on abiks unenäokirjeldusele nime andmisel, sest aitab ära tunda unenäo keskse teema. Teema tähistab sageli seda, mida kaoseteoorias nimetatakse „atraktoriks”, ja mis organiseerib muu materjali. Seega on und nägev aju isorganiseeruv süsteem, mis varustab teid pideva lugudevooga, millest paljud on tavalised ja teised väga erakordsed.⁷ Just nende erakordsete unenägude lahtimõtestamisega selles raamatus tegelemegi.