

SISUKORD

Sissejuhatus	11
<i>Meie unenägude uutmoodi mõistmine</i>	

I MIS ON UNENÄOD

1. Tagasipöördumine unustatud maale	17
<i>Miks me kolmandiku oma elust maha magame</i>	
2. Uued teed sisemaailma	25
<i>Kuidas teeb teadus unenäod käegakatsutavaks</i>	
3. Videviku riigis	37
<i>Unes ja ilmsi läbi elatu põimuvad omavahel</i>	
4. Öö astmed	47
<i>Une mustrid määravad ära meie unenäod</i>	
5. Pimeda silmadega	64
<i>Kuidas unenäopildid pähe tulevad</i>	

II MIDA UNENÄOD MEIE KOHTA RÄÄGIVAD

6. Parun d’Hervey lõhnad	83
<i>Unenäod avavad ukse mälestuste maailma</i>	
7. Mina elementaarosakesed	96
<i>Kes me unenäos oleme</i>	
8. Teadvuse saarekesed	108
<i>Miks me kogeme öösel nii palju enam kui päeval</i>	

9. Mõrv Torontos	120
<i>Mida teadvustamatus tegelikult tähendab</i>	
10. Hinge allhoovused.....	132
<i>Kuidas tunded paljastavad meie unenägude tähenduse</i>	
11. Pritsmetest ja praepannidest.....	144
<i>Kas unenäosümbolid on olemas?</i>	
 III KUIDAS UNENÄOD MUUDAVAD MEIE ELU	
12. Unes õppimine.....	161
<i>Unenäod valmistavad meid ette tulevikuks</i>	
13. Kurivaim rinnal	177
<i>Kuidas vabaneda luupainajatest</i>	
14. Kirgaste unenägude nägemise kunst	193
<i>Kuidas me saame unenägusid suunata</i>	
15. Franz K. ja hurda moodi eesel.....	209
<i>Unenäod kui loovuse allikas</i>	
 Epiloog	 225
<i>Unenägude väärtusest</i>	
Kirjanduse loetelu	232
Tänu	252
Pildiallikad.....	254
Register.....	255

Miks näeb silm
unes selgemini
kui kujutlus ärkvel olles?

Leonardo da Vinci

SISSEJUHATUS

Meie unenägude uutmoodi mõistmine

Kas teil on meeles? Võib-olla hõljusite selle tänava kohal, kus te lapsena mängisite. Või püüdsite meeletult jõuda rongile, kuid teid pidasid kinni üha uued vahejuhtumid. Võimalik, et kohtusite basseinis ujudes jääkaruga.

Ei mäleta? Kahtlemata oli teil läinud ööl sellist või sellest laadi elamusi. Sest te nägite und. Ja need stseenid ei olnud pelgalt põgus vahepala muidu rahulikus unes. Pigemini olite pikki tunde kangeline maailmas, mille te ise endale lõite. Sest nagu hiljuti on välja selgitatud, tähendab magamine alati ka unenägude nägemist. Ja et uni täidab umbes kolmandiku teie elust, tähendab see, et und nähes veedate rohkem aega, kui kulub mis tahes muule tegevusele.

Paljud teie öistest röömudest, hirmudest ja võitlustest võivad teil olla meelest läinud. Enamikule inimestest jäävad unenäod mällu vaid vahel harva. Võib ka olla, et kuulute nende inimeste hulka, kes enda arvates peaaegu kunagi und ei näe. Kui aga ärkate sageli teadlikuna kummalistest elamustest, siis teate, kui puudulik on teie mälestus sellest. Teil õnnestub tabada kõigest paari katket oma unenägudest. Kuid te tajute, et seal oli ilmselt märksa enam – just nagu oleksite tunginud keset ööd kaugele võõrale kontinendile,

millest päeval paistab ainult rannariba. See kontinent on teie hing.

Mis need unenäod siis on? Sigmund Freud nimetas neid otseteeks teadvustamatuse juurde. Ta seletas neid kui sala-soovide ja lapsepõlveelamuste väljendust. Ent sellest ajast, kui Freud avaldas oma teedrajava teose „Unenägude tõlgendamine”, on möödunud rohkem kui sajand. Tänapäeval tunneme selliseid öiste läbielamiste aspekte, millele Freud omal ajal ligi ei pääsenud. Nii et on õige aeg läheneda unenägude fenomenile uuest vaatenurgast. Käesoleva raamatuga tahan näidata, et unenäod on märksa enam kui teadvustamata igatsuste väljendus – nad on võti, millega lahendada meie teadvuse mõistatus. Nad aitavad meil aru saada, kuidas meie aju toob esile selle, mida me tajume tegelikkusena.

Viimastel aastatel tohutult avardunud teadmiste eest unenägude nägemise kohta võlgname tänu esiteks uutele aju uurimise meetoditele. Need võimaldavad meil näiteks mõõta enneolematu täpsusega neuronite aktiivsust magamise ajal. Ettekujutuse, nagu võiks teie unenägusid magamise ajal lugeda otse teie ajust, heidaksite tõenäoliselt kõrvale kui teadusliku fantastika. See on aga juba tegelikkus. Sest signaalid, mida skanner võtab vastu magaja peast, reedavad, mida ta parasjagu läbi elab. Need näitavad teatavate piirangutega koguni, milliseid pilte ta näeb.

Teiseks on teadlased aastakümneid kogunud süstemaatiliselt unenäokirjeldusi. Varem jutustati unenägusid ainult ükshaaval, nagu anekdooti. Tänapäeval on meil olemas hiiglaslikud unenägude andmepangad, võimalik on võrrelda ja analüüsida kümneid tuhandeid protokolle. Need annavad näiteks seletust selle kohta, kuidas peegelduvad unenäos päevased kogemused, elutingimused ja isiksus.

Unenäod ei viita aga sugugi ainult minevikule. Üks kõige

üllatavamaid uusi arusaamu on, et unenäod aitavad meil toime tulla tulevikuga. Sellal kui me und näeme, arenevad meie võimed, muutub meie aju. Me sõna otseses mõttes õpime unes. Meie isiksus areneb öösiti edasi. Ja seepärast ei näita unenäod meile mitte üksnes seda, kes me oleme, vaid ka seda, kes me olla võiksime.

Unenägudega tegelemisel ja nende uurimisel on pikk ajalugu. Antiiksetest oraaklitest alates kuni Freudini välja on inimesed püüdnud leida vastust kolmele suurele küsimusele:

Miks ma und näen?

Mida räägivad mu unenäod minu kohta?

Kuidas saavad unenäod mulle kasulikud olla?

Järgnevatel lehekülgedel püüan vastata nendele küsimustele tänapäevaste teadmiste valguses. Selleks selgitan ma uut käsitust unenägemisest, mis tuleneb viimaste aastate teadmistest.

Selle raamatu kirjutamise ajal kogesin ma, kuidas omaenda unenägude üle järele mõtlemine tegi mind olulisel määral teadlikumaks. Ka inimesed, kellega ma rääkisin regulaarselt oma ettevõtmisest, andsid teada, et mäletasid ühekorraga sagedamini ja üksikasjalikumalt, mida unes nägid.

Niisiis ei aita unenägudega tegelemine meil mitte ainult oma läbielamisi ja teadvust paremini mõista, vaid võimaldab avastada meie olemasolu suures osas tundmatut külge. Kas poleks kahju, kui kolmandik elust läheks teist jälgi jätmata mööda?

I MIS ON UNENÄOD

1. TAGASIPÖÖRDUMINE

UNUSTATUD MAALE

Miks me kolmandiku oma eluajast maha magame

Uni on tulvil imedest.*

Charles Baudelaire

Kunagi ammu tajusid inimesed unenägusid osana tõelusest. Traditsioonilistes ühiskondades olid öised unenäopildid vähemasti niisama kõrges hinnas kui päevased sündmused. Veenvalt on seda dokumenteerinud etnoloog Gunnar Landtman, kes elas 20. sajandi algul kivaide, Paapua Uus-Guinea suurtel jõesaartel isoleerituna elava rahva juures. Kord nägi üks kivai unes, kuidas sõber tõi talle kalleid kingitusi. Pärast ärkamist otsis ta terve maja läbi, püüdes neid aardeid leida. Kui tema naine imestas, miks ta käega kobades kápuli põrandal roomab, vastas mees ärritunult: „Pea suu. Ma nägin häid asju.” Veel tänapäevalgi ei räägi paljud Paapua Uus-Guinea rahvad mitte sellest, et neil „on” unenäod. Nad ütlevad: „Ma näen unes.”

Meie endi esivanemad mõtlesid samamoodi. Veel paar

* Charles Baudelaire. *Les Fleurs du mal*. Kurja õied. Eesti Keele Sihtasutus, 2000, lk 295, tlk T. Önnepalu.

sajandit tagasi olid unenäod Euroopas päevakohane kõneaine, ja unenägude alusel loomulikult ka talitati. Briti kuninga George II kohta on kindlast allikast teada, et ta lasi ühel 1732. aasta ööl hobused ette rakendada, kui talle oli unes ilmunud tema surnud naine. Kutsar pidi isanda viima naise sarga juurde Westminster Abbey kuningate hauakambris.

Tänapäeval tunduvad sellised lood meile absurdsed. Öösel kogetut mäletame ebamaiste, sürraalsete piltidena – kui üldse mäletame. Kui laps tuleb hirmuunenäost ärganuna öösel vanemate magamistuppa, soovivad nood tal kogetust mitte välja teha: „See oli kõigest uni.” Meie esivanematele tähendasid unenäod äratundmist, meie meelest on need pettekujutlused. Kui nimetame kedagi „unenägijaks”, siis on sellel kergelt halvustav kõrvalmaik.

Me oleme unenägudest võõrandunud, ja meie kiire elutempo ei tee neile uuesti lähenemist ka sugugi lihtsamaks. Kes tunneb, et on oma päevarütmist kurnatuse piirini viidud, laseb täiesti mõistetavalt öistel kogemustel tuhmuda. Paljud kaasaegsed on koguni veendunud, et nad ei näegi üldse und. „Meie lääne tsivilisatsioonis on sillad inimeste päevase ja öise poole vahel lõhutud,” kirjutab prantsuse antropoloog Roger Bastide. Valgustusest saati pööratavat tähelepanu eeskätt mõistusele: „Me ei väärtusta oma elu öist poolt mitte üks raas.”

Teinekord me siiski adume, millest ilma jääme. Kõige selgemini märkame kaotust ärgates. Sellal kui meie pähe tungivad päeva esimesed helid ja maad võtavad esimesed mõtted, viibime veel otsekui mingis teises maailmas – justkui oleks meie elu korraga kahekordistunud.

Pildid triivivad läbi teadvuse nagu udulaamad. Tihti-lugu on need nii skemaatilised, et haihtuvad kohe, niipea kui püüda neid tabada. Teinekord on unenäopildid siiski

nii haaravad, et neid ei ole võimalik maha raputada, ja dikteerivad kogu päeva meeleolu. Vahetevahel meenuvad teatud konkreetset unenäod meile veel aastaid hiljem. Sellistel hetkedel tundub, nagu oleksid päevased kogemused kõigest tegelikkuse katked – ja kui rikas ning huvitav võib veel olla see elu teine osa, mida me tavaliselt tähele ei pane.

*

Kas me näeme tänapäeval vähem und, kui nägid eelmised põlvkonnad? Kindlasti mitte. See, et inimesed, ja ilmselt ka loomad, unes midagi kogevad, on aju kaasasündinud funktsioon. Ja erinevalt kehast ei puhka aju kunagi. Pikka aega oldi kindlad, et täiskasvanud inimene näeb und öö jooksul kõigest umbes kaks tundi – ja seda eranditult niinimetatud REM-une faasis, millest tuleb juttu neljandas peatükis. Uuemad uurimused on paljastanud, et see oletus on puhas müüt. Kõik inimesed on kõikides une faasides ikka ja jälle või koguni läbivalt teadvusel, näevad pilte, tunnevad tundeid, hauvad mõtteid, salvestavad mälestusi, harjutavad kätte toiminguid.

Kuidas said need mitmekesised kogemused muutuda meie silmis nii veidralt tähtsusetuks? Me kihutame end tagant, et mahutada oma päevadesse nii palju elamusi kui vähegi võimalik. Paljud meie kaasaegsed püüavad meeleheitlikult vananemist edasi lükata. Mida kõike annaksime selle eest, kui keegi suudaks meile kinkida kuus tundi lisaeluaega päevas? See vastab kahekümnele täiendavale eluaastale – ja ajale, mille keskmine sakslane veedab und nähes. Kuid peaaegu kõik, mis sel ajal toimub, on juba järgmisel hommikul unustatud, haihtunud.

Meil puudub tagasitee esivanemate unenäomaailma – ja ega me sinna minna soovikski. Üks kõige vähem tähelepanu

leidnud murranguid inimkonna ajaloos on, et meie esivanemad hakkasid alles umbes kaheksa põlvkonda tagasi öö läbi magama. Kes just lausa unehäirete all ei kannata, eeldab tänapäeval täie enesestmõistetavusega, et heidab õhtul voodisse ja ärkab järgmisel hommikul, käies ehk vahepeal ainult korra tualetis. Meie esivanemate jaoks oli see mõeldamatu.

Nad veetsid öid vaheldumisi magades ja ärkvel olles, tavaks oli rääkida öö „esimesest” ning „teisest” unest. Kes pärast ränka töörabamist varasel õhtutunnil kurnatuna voodisse variseb, ei suuda mingil juhul veeta kümme või enam tundi koiduni magades. Ka jõukamatel inimestel vajusid küünlavalguses ja meelelahutuse puuduses silmad aegsasti kinni. Lisaks sellele ei soodustanud kohad, kuhu puhkama heideti, just tingimata und. Tuuletõmbesed toad põhjustasid selle, et hiljemalt varastel hommikutundidel ärgati külmast lõdisedes. Selleks ajaks olid rahutud, kõhivad ja norskavad voodikaaslased magajat juba korduvalt äratanud, sest lõppude lõpuks jagati voodit ju terve perekonnaga. Isiklik madrats ja tekk tähendasid luksust, mida said nautida vaid väga vähesed. Muuseas ei taganud needki rahulikku puhkust, sest neis luurasid kirbud ja lutikad.

Nii kisti inimesi ikka ja jälle unenägudest välja. Kui nad ärkasid, oli mälestus toimunust veel värske, stseenid seisid neil detailselt silme ees. „Mu uni on katkendlik ja unenägusid täis,” öeldakse komöödias „Gallathea”, mida etendati Shakespeare'i draamadega ühel ajal Inglismaa õukonnas. Varase uusaja päevikute najal suutis ajaloolane Roger Ekirch tõestada, kui tihti olid inimesed oma öistest kogemustest „vapustatud”, „hämmeldunud” ja teinekord ka „piinatud”.

*

Mõnel pool maailmas on mitmes vahetuses magamine veel tänapäevalgi tavaline. Näiteks Ávila ketšuaade, ühe rahva juures Amazonase ülemjooksul Ecuadoris, on uni koguni ühiseluse osa. Kellelgi ei tuleks pähe mõtet eralduda ööseks omaette tuppa; kogu küla elanikud magavad külge külje kõrval lahutise õlgkatuse all. Kes vihmametsa loomade hääle, naabrite rahutuse või lihtsalt täiskuulvalguse tõttu üles ärkab, istub öö läbi põleva lõkketule äärde, rüüpub teed ja räägib oma unenägudest. „Argipäev on lahutamatu une ja unenägude teise eluga läbi põimunud,” kirjutab antropoloog Eduardo Kohn oma kogumisretkest ketšuaade juurde. „Nende unenäod on osa empiirilisest maailmast.”

Une katkestused ei tähenda mitte ainult seda, et meelde jääb rohkem unenägusid, vaid need viivad ka selleni, et unenäostseenid tunduvad ärkajale iseäranis realistlikena. See toimib ka tänapäeva suurlinlaste puhul, nagu on katsete abil tõestanud Ameerika psühhiaater Thomas Wehr. Teadlane simuleeris laboris pikki talveöid, mida tema katseisikud pidid veetma ilma televisiooni ja elektrivalguseta; samal ajal mõõtis Wehr nende ajuvoolusid ning hormonaalseid näitajaid. Selgus, et katseisikud ei olnud hoopiski mitte ärksad ja täie teadvuse juures, kui esimene uni oli seljataga ning nad paari tunni pärast ärkasid. Nende mõistus oli pigemini sellises pisut eemalolevas seisundis, milles hägustub piir välis- ja sisemaailma vahel. Mediteerijatele on see fenomen tuttav, ja ka meie esivanemad kogesid pause unede vahel ilmselt umbes samamoodi. Kui nad meenutasid keset ööd mõnda unenägu, siis tundusid pildid neile niisama tõelised nagu esemed nende magamistoas.

*

Unenäod ammuigi möödunud aegadest määravad meie elu tänaseni. Sest pildid, mis une ja ärkveloleku vahelises hämarikus teadvusesse kerkisid, kujundasid mõtlemist ning jätsid jälgi filosoofiasse ja religiooni. Nii vormisid meie esivanemate unenäod meie ettekujutust sellest, kes me inimestena õigupoolest oleme.

Tänapäeval arvame end elavat ühes reaalsuses, ent nemad elasid kahes. Selle kõrval, mida nad päeval tajusid, seisis võrdõiguslikuna teiselaadne öine kogemus. Sellega elasid varasemad põlvkonnad rikkamat, kuid ka vastuolulisemat elu kui meie. Kuidas näiteks mõista seda, et unes ilmuvad surnud, et asjad ja inimesed muutuvad üksteiseks või et unenägija suudab vaevata ületada ruumi, aega ning koguni raskusjõudu? Kes mõistab unenägusid reaalsena, peab lähtuma ka sellest, et tal on öösiti võimalik lennata ja kohtuda surnud inimestega. Võis oletada, et mina elupaik ei saa olla magavas kehas ega saa ta ka olla allutatud looduseadustele. Nii tõi unenägemise kogemus esile ilmselt kõikide aegade kõige mõjukama idee – et meil on hing. Ja kui päeval on hing seotud kehaga, siis unes – ning surmajärgselt – rändab ta omi radu.

Nii argumenteeris Sokratese-eelne kreeka filosoofia, nii mõtlevad tänini traditsioonilised kultuurid. Paapua Uus-Guinea kivaide meelest on unenäod hingede läbielamised. Need hinged lendavad öösiti otsekui tuvid maailmas ringi (ja saavad oma retkel ilmselt mõnikord kingitusi). Ávila ketšuaad, kes Amazonase ülemjooksul öid koos veedavad, usuvad, et nende hinged astuvad unes kontakti surnud sugulastega, aga ka metsikute džungliloomadega. Filipiinide tagalogide juures on koguni keelatud magajaid äratada, sest nende hinged viibivad ju eemal.

Meile võivad sellised ettekujutused tunduda naiivsed. Ja ometi seadsid hõimurahvaste müüdid ning esimesed

filosoofid unenäod suuremasse seosesse, mis jääb meil tänapäeval sageli märkamata ja mida ka teadus on hakanud lahti mõtestama alles paaril viimasel aastal. Unenäod on midagi enam kui aju veider, ent tähtsusetu sünnitis. Nad juhivad meid otse inimliku olemise suurte küsimuste juurde: mis määrab meie identiteedi, kas vaim või keha? Ja kuidas on need kaks omavahel seotud? Ilma unenägude kogemusega ei oleks varasemate kultuuride inimesed ilmselt kunagi nendele mõistatustele pühendunud. Samalaadsel moel inspireerib unenäo fenomen tänapäeval ka neuroteadust, mis otsib nendele küsimustele ajakohaseid vastuseid.

*

Vanim seletus unenäopiltidele on, et neid sisendavad inimestele kõrgemad jõud. Üks varaseimaid Vana Testamendi lugusid pajatab Jaakobist, kellele saavad osaks hämmastavad unenäokogemused, sest temas „elab Jumala vaim”: ta näeb unes taevasse ulatuvat redelit, mille otsa juures seisab Jumal ja töötab Jaakobile palju järeltulijaid.* Ühes teises unenäos võitleb Jaakob mõistatusliku olendiga, kes lõpuks osutub Jumalaks. Ja kuna Jumal ilmutab end märkides, suudab Jaakob seletada teiste inimeste unenägusid. Kui vaarao jutustab talle seitsmest lihavast ja seitsmest lahjast lehmast, keda ta nägi unes Niilusest tõusmas, kuulutab Joosep egiptlastele ette seitset head ja seitset halba lõikust.

Ent juba õige pea hakkasid inimesed unenägude saladusele lähenema ka teistsugusel viisil: nad otsisid öistest stseenidest teavet enda kohta. Ilmselt avaldus ärkvel olles ainult üks osa isiksusest, ja et inimloomust paremini mõista, tuli end unenägudele avada. Vana budistlik traditsioon mõistab

* 1. Ms 28, 12-15 (*tlk*).

uneelamusi avastusretkena, mille käigus avaldub mina tõeline olemus ja mis võib koguni aidata kirkastumiseni jõuda.

Ka õhtumaa targad taipasid, et unenäod ei pea tingimata olema šifreeritud sõnumid teispoosusest. Näiteks antiikfilosoofia suur õpetaja Platon nägi neid tekkimas, kui „hinge metsik osa ... püüab rahuldada oma tunge”. Varase uusaja mõtlejad hakkasid lõpuks püüdma unenägede põhjal mõista omaenda isiksust.

„Tark mees õpib ennast ühevõrra hästi tundma nii öö musta mantli varjus kui ka päevavalguse kiirtes,” kirjutas inglise esseist Owen Feltham aastal 1628. Ometi on öö parem õpetaja, sest me kogeme „unes oma hingede varjamata ja loomulikke mõtteid”.

Feltham oli õigel teel. Tänapäeval me teame ühest küljest, et inimesed võivad öösiti tõepoolest kogeda oma eluloo aspekte ja tulla mõtetele, mis neil ärkvel olles käest pagevad. Teisest küljest näitavad unenäod, kuidas pildid, mälestused ja mõtted üldse meie peas tekivad. Unes võime jälgida, kuidas meie vaim talitleb.

Ja kui meie esivanemad võisid öiste läbielamiste kohta ainult oletusi teha, suudame meie neid tänapäeval uurida. Sellega avaneb meile täiesti uus ligipääs meie unenägede juurde – ja võimalus lasta neil taas saada osaks meie elust.