

## MARE

Unihalvauskokemuksen ilmaisu valokuvantaiteen keinoin

Kinnunen Paula

Opinnäytetyö

Kuvataiteen koulutus  
Kuvataiteilija (AMK)

2023

Kuvataiteen koulutus  
Kuvataiteilija (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Paula Kinnunen	<b>Vuosi</b>	2023
<b>Ohjaaja(t)</b>	Eija Rajalin		
<b>Toimeksiantaja</b>			
<b>Työn nimi</b>	Mare – Unihalvauskokemuksen ilmaisu valokuvataiteen keinoin		
<b>Sivumäärä</b>	33		

---

Opinnäytetyössäni tutkin unihalvausta tieteen, taiteen ja historian näkökulmasta sekä esittelin keskeisimmät käsitteet ja teokset aiheesta. Tutkimuskysymykseni oli, miten ilmaista unihalvauskokemusta valokuvataiteen keinoin.

Opinnäytetyöni oli taiteellinen tutkimus, jossa taiteellisen osuuden tutkimiseen käytin fenomenologista tutkimusmenetelmää sekä analysoin teoksia semioottisen kuva-analyysin avulla. Tutkimus tapahtui taiteen teon kautta, jossa aineistonani toimi omat havainnot ja kokemus unihalvauksesta. Taiteellisen prosessin aikana havainnoin ja analysoin prosessiani sekä teoksiani. Havainnoimalla ja analysoimalla tein päätelmiä unihalvauskokemuksen ilmaisusta.

Taiteellinen osuus koostuu neljästä valokuvateoksesta, jossa olen pyrkinyt ilmaisemaan omaa unihalvauskokemusta. Erilaiset visuaaliset elementit sekä tyylikeinot ilmaisevat valveen ja unen rajalla tapahtuvaa ilmiötä valokuvan keinoin. Teoksien perimmäinen tarkoitus oli löytää prosessin aikana myös oma taiteellinen tapa ilmaista teemaa.

Avainsanat

Unihalvaus, painajaiset, valokuvataide

Degree Programme in Fine Arts  
Bachelor of Culture and Arts

---

<b>Author</b>	Paula Kinnunen	<b>Year</b>	2023
<b>Supervisor(s)</b>	Eija Rajalin		
<b>Commissioned by</b>			
<b>Title</b>	Mare – Expression of the experience of sleep paralysis through photographic art		
<b>Number of pages</b>	33		

---

In my thesis I studied sleep paralysis from the perspective of science, art and history and presented the important concepts and art works on the subject. My thesis research question was, how to express the sleep paralysis experience through photographic art.

My thesis was an artistic study in which I used the phenomenological research method to study artistic part and analyzed the art works with semiotic image analysis. The study took place through a work of art, where my own observations and experience of sleep paralysis as served my material. By observing and analyzing, I made conclusions about the expression of the sleep paralysis experience.

The artistic part consists of four fine art photography works in which I have tried to express my own experience of sleep paralysis. Various visual elements and stylistic means express the phenomenon that takes place on the border between wakefulness and sleep through the means of photography. The purpose of the study was also to find own artistic way of expressing the theme during the process.

Keywords

sleep paralysis, nightmares, photographic art

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 UNIHALVAUS .....	6
2.1 Unihalvauskokemus .....	7
2.2 Unihalvaus kulttuurissa .....	8
2.2.1 Incubus – Succubus .....	9
2.2.2 Mara – Mare .....	10
2.2.3 Old Hag .....	11
2.2.4 Kanashibari .....	11
2.2.5 Ufo-sieppaukset .....	12
3 UNET JA UNIHALVAUS INSPIRAATION LÄHTEENÄ TAITEESSA .....	13
3.1 Henry Fuseli – The Nightmare -teos .....	13
3.2 Symbolisimi ja Odilon Redon .....	14
3.3 Surrealismi ja Salvador Dali .....	15
3.4 Nicolas Bruno – Unihalvauskokemus inspiraation lähteenä .....	17
4 TEOSPROSESSI – MARE .....	19
4.1 Tausta ja lähtökohta .....	19
4.2 Työprosessi .....	19
4.3 Lopulliset teokset ja analyysi .....	23
5 POHDINTA .....	29
LÄHTEET .....	31

## 1 JOHDANTO

Unihalvaus on valveen ja unen rajalla tapahtuva tila, jossa ihminen ei ole kykeneväinen liikkumaan, mutta kokee olevansa vielä hereillä. Unihalvaukseen liittyy usein vääristyneitä aistihavaintoja, illuusioita ja kokemus pahan läsnäolosta. (Valli 2022.) Tilassa uni ja todellisuus sekoittuvat mielenkiintoiseksi kokonaisuudeksi ja muodostavat kauhun sekaisia tuntemuksia. Tämän antaa mielenkiintoisen lähtökohdan tarkastella ilmiötä taiteen kautta.

Unihalvaus eroaa painajaisesta siinä, että painajainen tapahtuu täysin unimaailmassa eikä ihminen välttämättä edes ymmärrä olevansa unessa. Unihalvauksessa ihminen tiedostaa olevansa hereillä ja ihmisen uni- ja valvetila sekoittuvat. Aihe on saanut ihmiset uskomaan aikojen saatossa niin demoneihin, noitiin kuin avaruusolentoihin (Lehtinen 2019.)

Opinnäytetyön tarkoitus on lähestyä aihetta niin tieteen, taiteen kuin historian keinoin ja esitellä keskeisimmät käsitteet sekä teokset aiheesta. Opinnäytetyö etsii vastausta kysymykseen, miten ilmaista unihalvauskokemusta valokuvataiteen keinoin. Opinnäytetyö on taiteellinen tutkimus, joka pyrkii fenomenologisella tutkimusmenetelmällä löytämään vastauksen tutkimuskysymykseen. Fenomenologinen tutkimusmenetelmä korostaa tutkijan omia havaintoja ja omia kokemuksia. Fenomenologisella otteella etsitään tutkittavasta kohteesta jotain uutta sekä syvempää näkökulmaa. (Anttila 2006, 329.) Taiteellisessa prosessissa pyritään löytämään myös oman näköinen tapa ilmaista teemaa ja omia kokemuksia.

Opinnäytetyön aihe valikoitui kiinnostuksen ja omakohtaisen kokemuksen pohjalta, sillä kokemus itsessään on yllättävän kokonaisvaltainen ja universaali. Unihalvauksesta ei ole tehty montaa taiteellista opinnäytetyötä. Unet ja painajaiset ovat inspiroineet taiteilijoita kautta aikojen, joten opinnäytetyön aihe tuo uutta näkökulmaa teemaan.

## 2 UNIHALVAUS

Unihalvaus on unen ja valveen rajalla tapahtuva ilmiö, jossa tahdonalaiset lihakset ovat lamaantuneet, mutta ihminen on vielä hereillä. Unihalvaus tapahtuu yleensä juuri ennen nukahtamista tai juuri ennen heräämistä. (Valli 2022.) Kokeemus eroaa tavanomaisen painajaisen kokemuksesta siinä, että painajaisunessa ihminen ei yleensä kyseenalaista omaa tietoisuuttaan tai tiedosta olevansa unessa. Unihalvauksessa ihminen tiedostaa olevansa vielä hereillä, jolloin kyvyttömyys liikkua aiheuttaa usein kauhua. (Lehtinen, 2019.)

Vallin (2022) mukaan unihalvauksen on ajateltu johtuvan vilkeunitilan eli REM-unen ja valvetilan epätavallisesta sekoittumisesta, sillä vilkeunelle on tyypillistä lihaslama ja unennäkö. Ihmisen uni noudattaa yleensä samankaltaista kaavaa, jossa erilaiset univaiheet toistuvat yön aikana tietyssä järjestyksessä. Nukahtamisesta siirrytään kevyen unen vaiheeseen, jonka jälkeen siirrytään syvään univaiheeseen. Syvässä unessa ulkoiset ärsykkeet eivät enää tavoita aivoja ja ihminen ei herää kovin helposti. Syvää unta seuraa vilkeuni, josta siirrytään jälleen takaisin kevyeen uneen. Sama sykli toistuu useamman kerran unen aikana 4–6 kertaa yössä. Vilkeudessa ihmisen aivosähkötoiminta on yhtä vilkasta kuin hereillä, ja erityisesti aamuyöllä tapahtuvat vilkeuni jaksot sisältävät voimakkaita tunnelatauksia. (Partonen 2017.)

Unihalvaukselle altistavia tekijöitä ovat unettomuus, epäsäännöllinen unirytm, univaje, stressi sekä ahdistuneisuus. Lisäksi myös voimakkaita tunteita aiheuttavat elämäkokemukset, traumaperäinen stressihäiriö sekä masennus voivat altistaa unihalvauskokemuksille. (Valli 2022.) Unihalvaus voi liittyä myös mielenterveysongelmiin, mutta unihalvauksen kokeminen ei itsessään tarkoita sitä, että ihmisellä olisi mielenterveysongelma. Unihalvaus on tyypillistä niissä ammattiryhmissä, joissa esiintyy vuorotyötä, unen puutetta ja stressiä. (Häkkinen 2018, 133.)

Unihalvauksen esiintyvyyttä koskevat tutkimustulokset vaihtelevat paljon, mutta yksittäisen unihalvauskokemuksen on saanut 8 % väestöstä. Esiintyvyys vaihte-

lee etnisen taustan, kulttuurillisten uskomusten ja elinympäristön mukaan. Narkolepsiaa sairastavilla esiintyvyys on erittäin yleistä, sillä noin 50–60 % narkolepsiapotilaista kokee unihalvauksia jatkuvasti. (Valli 2022.)

## 2.1 Unihalvauskokemus

Psykologi J. Allan Cheyne on tutkinut unihalvausta pari vuosikymmentä ja jakanut tilastollisesti kokemukset kolmeen erilaiseen luokkaan tunkeutujakokemukseen, incubus-kokemukseen sekä tasapainohallusinaatioihin. Tunkeutujakokemuksessa henkilö kokee pahan olennon läsnäoloa, mutta ei välttämättä näe mitään konkreettisesti. Kokemukseen liittyy näkö-, tunto-, haju- tai kuulohallusinaatioita. Nukahtamisvaiheen hallusinaatioita kutsutaan hypnagogiksi ja heräämisvaiheen hallusinaatioita taas hypnopompiksi hallusinaatioiksi ja yhteinen nimittäjä on hypninen hallusinaatio. Näköhallusinaatiot voivat olla abstrakteja kuviota, olentoja, hahmoja tai eläimiä. Kuulohallusinaatiossa puolestaan kuuluu usein huminaa, surinaa, askelia, eläimen tai ihmisen ääniä. Tuntohallusinaatiossa taas koetaan kosketusta, kuten esimerkiksi olennon tarttumista ranteista tai nilkoista. (Häkkinen 2018, 124–127.)

Incubus-kokemuksessa henkilö kokee painon tunnetta rinnan päällä ja hengitysvaikeuksia. Tämä tulkitaan usein kehon päällä olevaksi tai jopa kehoon tunkeutuvaksi olennoiksi. Kokemuksessa on mukana tunne siitä, että joku yrittää painaa alas, puristaa tai murskata. Painon tunne rinnalla johtuu siitä, että hengitystä säätelevät lihakset eivät toimi yhtä tehokkaasti kuin valveilla. (Häkkinen 2018, 130.)

Tasapainojärjestelmän hallusinaatiot ovat kokemuksia leijumisesta, keinumisesta, nousemisesta tai putoamisesta sekä joissain tapauksissa myös kehoitaantumiskokemuksia. Kokemukset syntyvät, kun kehon asento ja liikeaistimuksesta vastaavat aivoalueet aktivoituvat ja eri aistikanavista tulevat signaalit ovat ristiriitaisia. Tasapainojärjestelmän hallusinaatioihin liittyy usein myös edellisistä poiketen miellyttäviä kokemuksia ja olotiloja. (Häkkinen 2018, 132.)

## 2.2 Unihalvaus kulttuurissa

Varhaisessa kirjallisuudessa ja lääketieteessä pahat unet ja yölliset kauhukoh-  
tauokset ovat sekoittuneet unihalvaukseen. Painajaisia tarkoittavissa termeissä  
viitataan laajasti kaikkiin häiritseviin uniin. (Adler 2011, 3–4.) Etymologisesti sana  
”painajainen” (eng. nightmare) liittyy unihalvaukseen ja kuvaa itse kokemusta.  
Sana ”mare” juontuu saksalaisesta sanasta ”mahr” ja vanhasta norjan kielestä  
”mara”, joka tarkoitti naispuolista yliluonnollista olentoa, joka makaa ihmisten rin-  
nan päällä öisin ja tukehuttaa heitä. Painajaistermissä korostuu eri kielissä sa-  
nat ”paino” ja ”puristaa”. (Kiessling 1968, 13, Adlerin 2011 mukaan.) Suomen kie-  
lessä sana esiintyy ”painajaisena” ja vanhassa suomen kielessä rinnakkaismuo-  
dossa ”painaja”. Norjan ja tanskan kielessä painajaista kuvataan sanoilla ”mare-  
ritt” ja ”mareridt”, joilla puolestaan kuvataan maran ratsastamista nukkujan päällä.  
(Lamberg 2021.)

Menneinä vuosisatoina painajaisiin suhtauduttiin erittäin vakavasti ja niitä pidet-  
tiin merkityksellisinä. Niiden uskottiin paljastavat totuuksia ja enteilevät tulevaa.  
Unia tulkittiin, tehtiin unikirjoja ja unia tulkitsivat alaan perehtyneet ammattilaiset.  
Kirjat sisälsivät ohjeita sekä tietoa yrteistä ja kasveista, joiden avulla vältyttiin pa-  
halta voimalta. Katolinen kirkko kielsi unikirjat 1100-luvulla, sillä kirkon näkemys-  
sen mukaan ihmisen ei pidä yrittää vaikuttaa kohtaloonsa. Myöhemmin noitavai-  
nojen aikaan 1600-luvulla painajaisia pidettiin jopa demonisina ja uni saattoi to-  
distaa oikeudenkäynnissä syytettynä olevan henkilön noidaksi. (Pesonen 2021.)

Euroopassa virkosi myös oppineiden käsitys ilmiöstä, jossa unihalvausta pidettiin  
ennemminkin kehollisena sairautena kuin demonisena hyökkäyksenä. Humoraa-  
liopin mukaan mustan saven liika määrä kehossa aiheutti melankoliaa ja sijaitti  
heidän mukaansa pernassa. Unihalvauksesta kärsivät tulkittiin ”pernasairaiksi” ja  
”raskasmielisiksi”, jotka näkevät valkoisia nymfeja. Oppineet esittivät sen johtu-  
van huonosti sulaneesta ruuasta ja kovasta ryypiskelystä. (Koski 2020.)

Myöhemmin psykoanalyysin kehittäjä Sigmund Freud kiinnostui unista ja näki  
unet väylänä ihmisen piilotajuntaan. Hänen perusteoksensa, Unien tulkinta ilmes-  
tyi vuonna 1900. Freudin mukaan unilla oli toiveiden täyttymiseen liittyvä tarkoitus  
ja usein niiden takana oli torjuttuja seksuaalisia toiveita. (Parhi-Riikola 2006.)



Psykoanalytikoilla oli myös omia teorioita unihalvauksista ja heidän mukaansa unen ja valveen rajalla oleva kontrolli oli löyhempi, jolloin alitajunnasta nousisi pelottavia itsetyydytykseen, insestiin ja homoseksuaalisuuteen liittyviä ajatuksia. Unihalvaus nähtiin eräänlaisena seurauksena näistä kielletyistä ajatuksista ja siitä johtuvasta ahdistuksesta. (Häkkinen 2018, 119.)

Yksi tärkeimmistä unihalvauksen tutkijoista oli David Hufford, joka muutti vuonna 1971 Kanadan Newfoundlandiin ja tutustui ilmiöön nimeltä "Old Hag" ja syventyi aiheeseen lähes vuosikymmenen ajaksi. Kokemus tarkoitti yöllä syntyvää ilmiötä, jossa henkilö ei pystynyt liikkumaan ja jokin painoi kokijaa rinnasta. Hufford yhdisti unihalvauskokemuksen sekä neurotieteellisen taustan vuonna 1982 julkaisussa kirjassa, *Terror That Comes in the Night*. Huffordin keskeinen johtopäätös oli, että unihalvaus on luultua yleisempi ilmiö, joka ei ole yhteydessä neuroottisuuteen, seksuaaliseen ahdistukseen tai mielenterveyshäiriöön. (Häkkinen 2018, 120.)

Evoluutionnäkökulmasta painajaiset nähdään eräänlaisena uhkasimulaationa, jossa voidaan harjoitella tapahtumia, jotka ovat uhkaavia. Uhkasimulaatioteorian mukaan harjoittelu edistäisi selviytymistä valvetodellisuudesta. Painajaiset löytävät usein kuvallisen kontekstin yksilön hallitseville emotionaalisille huolenaiheille tai traumaattisille kokemuksille. (Kanerva 2020.)

### 2.2.1 Incubus – Succubus

Incubus-sana on johdettu latinalaisesta sanasta *incubare*, joka tarkoittaa "makaa päällä" tai "painaa". Incubus on miespuolinen demoni, joka pyrkii seksuaaliseen kanssakäymiseen nukkuvien naisten kanssa. Incubusta tarkoittavaa naispuolista demonia kutsutaan Succubukseksi. (Britannica 1998.) Varhaisen keskiajan munkit uskoivat, että demonit manipuloivat ihmisten ajatuksia ja aktivoivat syntisiä ajatuksia. Seksuaalisia unia demonisoitiin ja niihin liitettiin painamisen ja kuristamisen ilmenemismuotoja. (Stewart 2022, 46, Adlerin mukaan.) Myöhäiskeskiajalla uskonpuhdistuksen aikaan nämä painajaiskokemukset olivat myös syytöksiä seksistä itse paholaisen kanssa. Yleensä syytettynä oli noituudesta syytetyt

naiset, jotka olivat tehneet sopimuksen saatanan kanssa ja sinetöineet sen seksuaalisesti. Seksin harrastaminen Incubuksen kanssa oli pääsyyte monissa oikeudenkäynneissä ja monia naisia poltettiin noitina tämän tulkinnan seurauksena. (Powell 1973, 47, Adlerin mukaan 2011.)

Tunnetuin incubusta käsittelevä kirja on julkaistu vuonna 1487 nimellä *Malleus Maleficarum* (suom. Noita vasara), ja se käsittelee paholaisen vuorovaikutusta ihmisten kanssa. Kirjassa kerrotaan kuinka naisdemoni Succubus kerää siemennestettä öisin makaamalla ensin miehen kanssa ja sitten muuttamalla tai välittämällä siemennesteen Incubukselle, joka puolestaan hedelmöittää naisen yön aikana. (Adler 2011, 47.) Erityisesti painajaisen ja seksuaalisuuden yhdistävää aineistoa oli viktoriaanisessa Englannissa, jossa seksuaalinormisto oli todella tiukka (Koski 2020).

### 2.2.2 Mara – Mare

Mara tai Mare esiintyy Anglosaksien ja vanhan Norjan kansanperinteessä. Mara on muodostunut verbistä ”merran”, joka tarkoittaa murskata, joka viittaa vahvasti rintakehän murskaamiseen. Sama sana esiintyy niin Islannissa, Tanskassa kuin Ruotsissakin Marana. (Adler 2011, 44.) Mara esiintyy myös islantilaisessa runossa *Heimskringla*, jossa hyökkäystä ei tulkita pahojen henkien syyksi, vaan toisten ihmisten kateudesta tai pahuudesta johtuvaksi hyökkäykseksi. Myös yksi tunnetuimmista Maraan liittyvistä tarinoista on *Ynglinga -saagassa*, joka kertoo Suomalaisesta prinsessasta *Drivasta*. Prinsessa suuttui, kun hänen miehensä *Vanlandi* unohti hänet useiksi vuosiksi, eikä palannut lupaamaansa aikaan. Prinsessa päätti noitua miehensä palaamaan ja mikäli noituus epäonnistuisi eikä *Vanlandi* palaisi, voisi noituus myös tappaa hänet. *Vanlandin* mennessä nukkumaan hänet valtasi painajainen, joka ratsasti hänellä. Painajainen tallasi ja painoi hänen päätänsä niin, että hän todella kuoli siihen. (Sturluson 1932, 44–45, Adlerin mukaan 2011.)

Hollannissa painajainen tunnetaan nimellä *mare*, *maar* tai *nachtmaar*, *nachtmare*. Ajan myötä sana muuttui *nachtmerrie*, jossa *merrie* tarkoittaa tammaa eli

vapaasti suomennetusti naaraspuolista yöhevosta. Mare muodostaa myös perustan ranskan kielen painajaista tarkoittavalle sanalle cauchemar. Painajaistarinoissa henkilöä tai eläintä ratsastaa juuri nainen. Ihminen, joka kärsi unihalvauksista, leimattiin ”mare”-naiseksi, joka matkusti kehon ulkopuolella hyökätäkseen hevosiin sekä ihmisiin. Uskomusten mukaan painajaisten takana oleva henkilö saatiin selville sillä, että uhrin tuli pitää veistä rintaansa vasten yöllä. Mikäli uhri ymmärsi pitää veistä ylöspäin suunnattuna, saattoi seuraavana aamuna löytyä loukkaantunut tai kuollut nainen, joka oli pahanteon takana. (Ongkowidjojo 2017.)

### 2.2.3 Old Hag

Kanadan Newfoundlandin unihalvaus tunnetaan myös noitamaisena olentona nimeltä ”old hag” tai ”night hag”. Hahmo kuvataan pitkähiuksisena, kuihtuneena ja ryppyisenä naisena, joka hiipii juuri ennen nukahtamista sisään ja hyppää rinnan päälle niin, ettei nukkuja voi liikkua tai hengittää. 1900-luvun alkuun asti ”hag-riding” ja ”hagging” (suom. ratsastaa) olivat yleinen selitys Länsi- ja Etelä -Englannissa unihalvaukselle. Moni Kanadan provinssiin muuttaneista oli juuri Englannista, Skotlannista ja Irlannista, jossa kansantarinoilla on suuri rooli ihmisten kulttuurissa. (Timmons 2022.)

### 2.2.4 Kanashibari

Japanissa unihalvaus tunnetaan nimellä Kanashibari, joka tarkoittaa kirjaimellisesti sidottua tai kiinnitettyä metalliin (Adler 2011, 20). Kansanperinteessä Kanashibari on eräänlainen aavistus, joka yleensä tapahtuu silloin, kun henkilö kohtaa yliluonnollisen olennon. Sana Kanashibari juontuu vanhasta Onmyodo Shugendō buddhalaisten pappien harjoittamasta halvausloitsusta, jonka uskottiin karkottavan pahoja henkiä. Taidon uskottiin saavutettavan vain intensiivisellä ja askeettisella harjoittelulla. (Japan Powered 2017.)

Kanashibarilla on Japanissa hyvin vahva media vaikutus, sillä kokemusta on tuotu laajalti esille niin televisio-ohjelmissa kuin mangan aiheena. Jopa kolmasosa väestöstä kertoo kokeneensa Kanashibarin. (Arikawa 1999, Fukuda 1998, 22, Adlerin mukaan 2011.)

### 2.2.5 Ufo-sieppaukset

1990-luvun alussa miljoonat ihmiset olivat ilmoittaneet joutuneensa avaruusolentojen sieppauksen kohteeksi. Kokemuksia oli hyvin erilaisia, mutta usein tarinoissa muukalaiset tunkeutuivat uhrinsa makuuhuoneeseen juuri silloin, kun tämä oli nukahtamaisillaan. Uhrit kokivat jonkin pahan läsnäolon ja toisinaan jotkut kuuluivat jostain huminaa kokemuksen aikana. Muukalaiset lamaannuttivat uhrinsa ja kohdistivat rintakehään painetta niin, että hengitys vaikeutui. Lopuksi uhri leijaili seinien ja kattojen läpi avaruusalukseseen, jossa useimmiten muukalaiset tekivät lääketieteellisiä kokeita. (Häkkinen 2018, 113–114.)

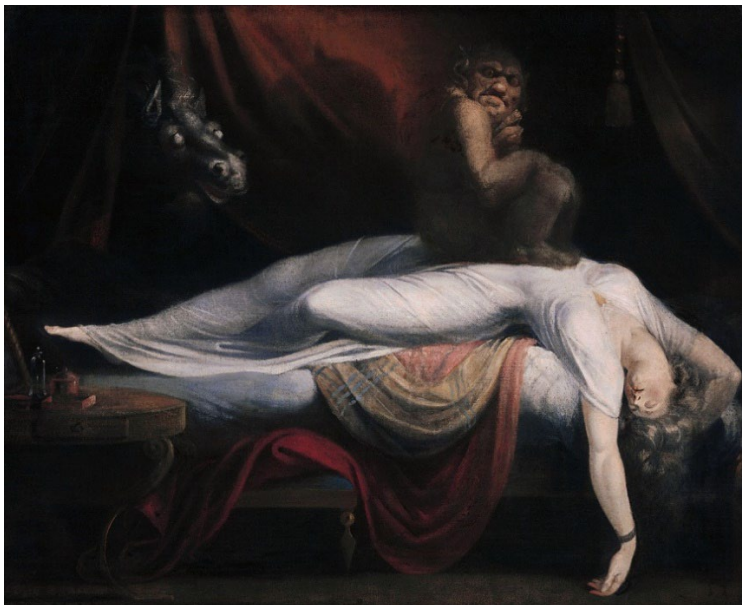
Sieppauksista tuli valtava media-ilmiö ja sitä käsiteltiin elokuvissa, kirjoissa ja tv-ohjelmissa. Harvardin yliopiston psykiatrian professori John Mack palautti hypnoosin avulla uhrien muistikuvia ja uskoi ilmiön todellisuuteen. Mack koki, etteivät nämä kaikki ihmiset voineet mitenkään olla valehtelijoita ja julkaisi kirjan *Abduction: Human Encounters with Aliens* (suom. *Ufosieppaukset*). Julkaisun jälkeen monet tutkijat totesivat Mackin tavallaan olevan oikeassa, sillä uhrien tarinoissa toistui keskeisimmät unihalvaukseen liittyvät oireet. (Häkkinen 2018, 114–115.)

### 3 UNET JA UNIHALVAUS INSPIRAATION LÄHTEENÄ TAITEESSA

Unet ovat läpi ihmisen historian olleet inspiraation ja luovuuden lähde. Unet ovat kultivoineet taiteilijoiden tapaa tehdä taidetta ja innostaneet erilaisiin tulkintoihin. Renessanssin aikana unet esitettiin vain uskonnollisena kokemuksena, jossa sielu siirtyi kohti korkeimpia voimia. 1500- ja 1600-luvulla unia kuvattiin raamatullisina tapahtumina, jotka vastasivat kirkon vaatimukseen uskonnollisena ilmiönä. (Artsper Magazine, 2021)

#### 3.1 Henry Fuseli – The Nightmare -teos

Romantiikan aikakaudella 1700-luvun lopussa unien ilmaisu vapautui enemmän henkilökohtaisten unien maalaamiseen ja kuvastoon ilmestyi myös painajaisia kuvaavia teoksia (Artsper Magazine, 2021). Yksi tunnetuimmista teoksista oli Henry Fuselin (Johan Heinrich Fussli) vuonna 1781 maalaama teos *The Nightmare* (suom. painajainen) (kuvio 1) (Paulson 2015). Fuselin teos esiteltiin vuotta myöhemmin Royal Academyssä ja aiheutti järkytystä niin kriitikoissa kuin näyttelyvieraisissa. Teos osoittautui myös niin suosituksi, että Fuseli maalasi siitä toisen version sekä useampia vedoksia. (Dilworth 2021.)



Kuvio 1. John Henry Fusselin teos *The Nightmare* vuodelta 1781, öljyvärimaalaus (Wikimedia commons 2015)

Teos oli siinäkin mielessä erilainen, että siinä ei ollut ajalleen tyypillistä moralisovaa aihetta, vaan oli täysin Fuselin keksimä kohtaaminen naisesta, peikosta ja hevosesta. Naisen päällä olevaa peikkoa on tulkittu demoniseksi Incubukseksi ja maalauksen nimi Mare viittaa hevoseen, joka näkyy teoksen taustalla. (Paulson 2015.) On myös tulkittu, että mahdollisesti Fuseli käsitteli maalauksessaan omia romanttisia ja seksuaalisia halujaan, sillä hänellä oli yksipuolisia tunteita erästä kihloissa olevaa naista kohtaan. Mahdollisesti Fuseli koki olevansa maalauksen hevonen, joka seuraa tilannetta sivusta tai sitten itse demoni, joka istuu naisen rinnan päällä. (Dilworth 2021.)

Maalauksesta tuli romantiikan ajan ikoni ja goottilaisen kauhun esikuva, joka myöhemmin inspiroi monia muita taiteilijoita. Fuseli kuvitti ja maalasi koko uransa aikana paljon kohtauksia Shakespearesta ja hänen taiteessaan on selkeitä viitteitä kirjallisuudesta tulleista vaikutteista. (Paulson 2015.)

### 3.2 Symbolisimi ja Odilon Redon

1800-luvulla syntyi symbolismi reaktiona taiteessa vallitsevalle realismille ja naturalismille, joka kuvasi vain näkyviä ja konkreettisia asioita. Symbolismi pyrki kuvaamaan näkyvän taakse kätkeytyviä alitajuntaisia näkyjä ja mielikuvia. (Artsper Magazine, 2021.) Symbolismin keskeisimmät aiheet otettiin uskonnosta, myyteistä, unista ja mystiikasta. Taiteilijat kiinnostuivat idealistisesta aatemaailmasta ja kiinnostuksen kohteena oli myös spiritismi, teosofia ja okkultismi. (Koppa 2010b.)

Symbolismin edustajista ranskalaisen Odilon Redonin yksi tunnetuimmista teoksista on hiilipiirros ”The Crying Spider” vuodelta 1881 (kuvio 2). Kuvassa on ihmiskasvoinen hämähäkki, jolta valuu kyyneleet silmistä. Teos on osa Noir-nimistä litografiasarjaa, jonka kuvat ovat synkkiä ja painajaismaisia. (Artchive 2023.) Redon opiskeli kuvanveistoa, etsausta ja litografiaa, mutta joutui keskeyttämään opinnot sodan takia 1800-luvun loppupuolella. Sodan loputtua Redon muutti Pariisiin ja jatkoi taiteellista uraansa hiilen ja litografian parissa. Hän työskenteli tuolloin vain mustalla ja kutsui töitään ”Noir” (suom. musta). Redonia kiehtoivat pimeys, unettomuus, fantasiat ja sairaat unet, jotka muuttuivat päivällä näkymättömiksi. (Stanska 2022.)



Kuvio 2. Odilon Redonin "The Crying spider" teos vuodelta 1881 (Wikimedia commons 2007)

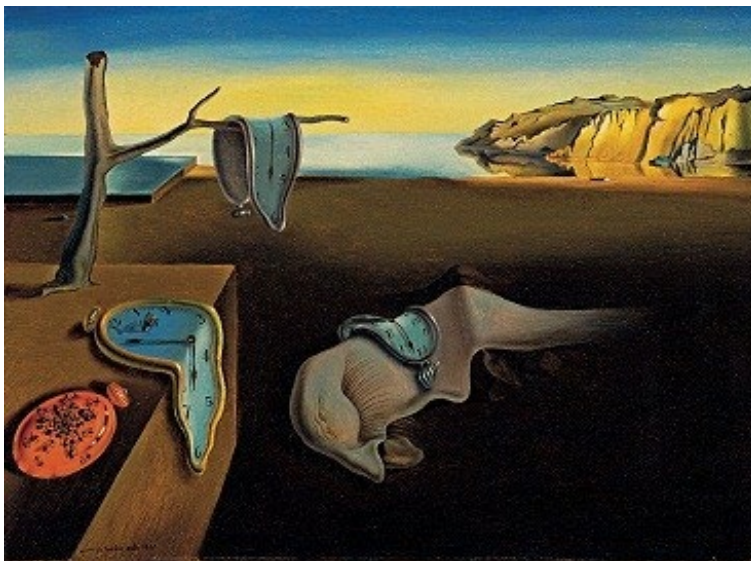
### 3.3 Surrealismi ja Salvador Dali

Myöhemmin runoilija Andre Breton julkaisi vuonna 1924 Surrealistisen manifestinsa, joka aloitti surrealistisen liikkeen. Pyrkimyksenä oli tuoda ihmisen tiedostamaton esiin, jota ei saavutettu tavanomaisen loogisen ajattelun avulla vaan tiedostamattoman mielen oivalluksien ja unien kautta. (Koppa 2010a.) Breton määritteli surrealismin psyykkiseksi automatismiksi, missä ilmaistaan sanallisesti tai jollakin muulla tekniikalla ajatuksen todellista toimintaa. Sigmund Freudin Unien tulkinta -teos vaikutti surrealisteihin, sillä se osoitti, että unet olivat tärkeitä alitajunnan paljastuksia ihmisen tunteista ja haluista; kuten seksuaalisuuden, väkivallan ja halun tukahdutetuista sisäisestä maailmasta. (The art story 2023c.)

Surrealistiselle taiteelle oli ominaista unenomaiset ja mystiset sommitelmat, joissa todellisuus ja tila- ja aikasuhteet olivat epätavallisia. Taiteessa suosittiin myös automatismisia tekniikoita ja hyödynnettiin sattumia. (Koppa 2010a.) Surrealistisia maalauksia oli kahdenlaisia, joissa toisessa taiteilijat hyödynsivät automatismia keinona ilmentää mieltä. Toiset puolestaan maalasivat hyperrealistisia maalauksia, joissa esineet kuvattiin todella tarkkoina yksityiskohtina, jotta teoksesta välittyi kolmiulotteisuus ja unenomainen absurdisuus. (The art story 2023c.)

Hyperrealistisesta tyylistään tunnetuimpia oli Salvador Dali, joka tuotti elinaikanaan paljon muillakin tekniikoilla taidetta. Dalilla oli omaan alitajuntaansa liittyvä tekniikka, jota hän kutsui nimellä ”Paranoiac-critical method”. Tekniikka mahdollisti ”käsimaalatut univalokuvat”, joihin hän usein lisäsi myös objekteja, jotka toisinaan muodostivat optisia illuusioita. Hän myös uskoi, että katsojat löytävät intuitiivisesti yhteyden hänen teoksiinsa, sillä alitajuinen kieli oli kaikkien ymmärrettävissä. (The art Story 2023b.)

Hänen tunnetuin teoksensa ”The Persistence of Memory” (suom. Muiston pysyvyys) on vuodelta 1931 (kuvio 3). Teoksen taustalla on kalliomaisema hänen kotikaupungistaan sekä sulaneet kellot, joista yhdessä on muurahaisia. Kellojen uskotaan symboloivan ajan läsnäoloa. Dali käytti teoksissaan usein kovia mekaanisia esineitä, jotka hän muutti veltoiksi. Yhdessä kellossa on muurahaisia, jotka ovat kuin mätänevän lihan päällä, joka mahdollisesti kuvaa kuolevaisuutta ja rappeutumista. (Dotson 2020.)



Kuvio 3. Salvador Dalin ”The Persistence of Memory” teos vuodelta 1931 (Wikipedia 2009)

Surrealismi vaikutti myös valokuvaan, sillä valokuvausta oli käytetty vain todellisuuden kuvaamiseen ja dokumentointiin. Taiteilijat työskentelivät progressiivisten tekniikoiden parissa ja haastoivat kuvan katsojia käsitteiden pohjalta. Toisinaan tutut asiat esitettiin oudoissa yhteyksissä, jonka tarkoituksen oli herättää uusia näkökulmia ja kyseenalaista todellisuuden käsitystä. Tekniikoina käytettiin



esimerkiksi kuvamontaasia, kollaasia, fotogrammia, kuvia myös lavastettiin sekä jälkikäteen työstettiin. Mukana oli myös valokuvan ja tekstin yhdistämistä ja työstämistä. (The art story 2023a.)

Alitajuntaan ja uniin liittyvä taide herättää meissä usein jotain voimakasta, sillä se yhdistää samaan ulottuvuuteen jotain intiimiä, painajaismaista ja myös fantasiamaista. Nykyaikaisessa unet ja painajaiset ovat edelleen yksi teemoista saaden vaikutteensa menneistä liikkeistä. (Artsper Magazine, 2021.)

#### 3.4 Nicolas Bruno – Unihalvauskokemus inspiraation lähteenä

Taiteilija Nicolas Bruno yhdistää teoksissaan unihalvauskokemuksen surrealistiksi oma kuviksi sekä terapeutiksi itsensä ilmaisuksi (kuvio 4). Teokset ristelevät valheen sekä unen välillä ja ovat saaneet vaikutteita 1800-luvun romantiikasta, okkultismista ja unien symboliikasta. (Bruno 2021.) Teoksissa hän itse on sekä päähenkilö että antagonisti. Luomalla omakuvia kokemuksistaan hän myös muuttaa omat kauhukokemuksensa positiivisemmiksi. (Barnes 2019.)



Kuvio 4. Nicolas Brunon ”Vuoto” teos vuodelta 2019 (Nicolas Bruno 2021)

Bruno kärsi unihalvauksista jo hyvin nuorena ja aloitti pitämään unipäiväkirjaa unihalvauskokemuksistaan. Myöhemmin hän alkoi kanavoimaan kokemuksia myös taiteeseen. Brunon työskentely koostuu luonnoksista, joista löytyy avainsanoja, jotka pohjautuvat unipäiväkirjaan. (Barnes 2019.) Bruno käyttää teoksissaan paljon vettä ja tulta, jossa vesi on visuaalinen metafora unen valtakunnasta, jossa pinnan yläpuolella oleva edustaa tietoisuutta. Vesi symboloi myös hukkumisen ja tukehtumisentunnetta, joka ilmenee halvauksen aikana. Liekit ja hiillos puolestaan liittyvät valtavaan ahdistukseen, joka koetaan unihalvauksen jälkeen. Teoksien hahmot ovat usein veden alla tai nousevat vedestä valtakuntien välissä kuin kiirastulessa. (Reeves 2019.)

## 4 TEOSPROSESSI – MARE

### 4.1 Tausta ja lähtökohta

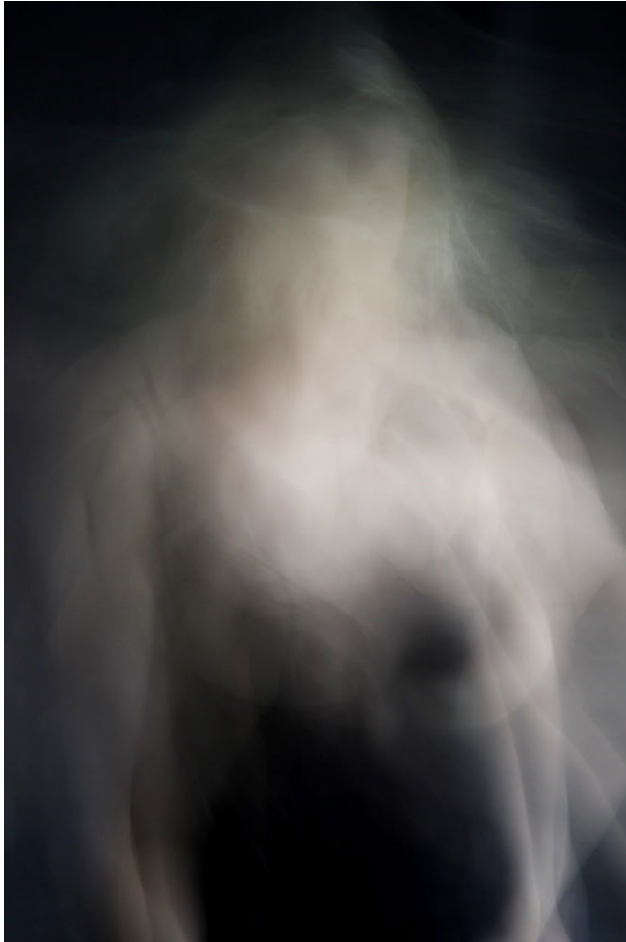
Opinnäytetyöni taustalla on fenomenologinen tutkimusmenetelmä, jossa korostuu omat havainnot ja oma kokemus. Fenomenologinen tutkimusote pyrkii löytämään uutta ja syvempää näkökulmaa tutkittavaan kohteeseen. Menetelmässä pyritään oivaltamaan mistä oikein on kysymys ja irrottaudutaan ennakkokäsityksistä. On myös mahdollista, että tutkittavaa asiaa täytyy kuvailla useilla eri vaihtoehtoisilla tavoilla, joista sitten myöhemmin jokin osoittautuu parhaimmaksi. Kuvailun perusteella analysoidaan ja päätellään seikkoja siitä, mikä yleinen kuuluu tutkittavaan ilmiöön sekä pyritään löytämään ne merkitykselliset suhteet, joissa ilmiö sitten todentuu. Tutkijan tulee hyödyntää kokemustietoaan sekä mielikuvitustaan ja kuvitella ilmiö erilaisiin olosuhteisiin ja olomuotoihin. Kysymys on eräänlaisesta olemustarkastelusta, jossa pyritään näkemään yksittäisen ilmiön taakse ja jopa löytämään ilmiön olemus. (Anttila 2006, 329-331.)

Aloitusvaiheessa minulla ei ollut minkäänlaista ennakko käsitystä siitä, millaisilta teokseni lopulta tulisivat näyttämään. Pyrin heittäytymään itse prosessiin mahdollisimman avoimesti ja antamaan luovalle prosessille sen tarvitseman tilan. Olin aikaisemmin työstänyt jonkin verran opinnäytetyöni teoreettista osuutta, joten olin tietoinen, mitä kaikkea unihalvausilmiöön oikein sisältyi.

### 4.2 Työprosessi

Aloitin työskentelyn tutkimalla unipäiväkirjaani, jossa olin kuvaillut kokemuksiani sekä tuntemuksiani. Tutkin myös unihalvaukseen liittyvää kuvallista materiaalia ja yritin käsittää, millä tavalla muut ovat kuvallisesti kertoneet kokemuksestaan. Kuvamateriaalissa toistuivat hyvin tyypilliset teemat kuten makuuhuone, levitatio, varjomainen hahmo, demoni, kauhu ja tukehtuminen. Halusin teoksillani tavoitella jotain paljon syvempää tasoa ilmaista kokemusta kuin lavastamalla koettu kokemus makuuhuoneeseen. Ilmiön ilmaisu kävi minulle yllättävän haasteelliseksi, sillä näin myös omat kokemukseni hyvin samankaltaisina kuin läpi käy-

mäni kuvamateriaali. Tämän jälkeen pyrin kirjoittamaan avainsanoja kokemuk-  
sistani ja hahmottelin avainsanoista juontuvia luonnoksia. Kiinnostavimmista  
avainsanoista lähdin työstämään ensimmäisiä luonnoksia (kuvio 5).



Kuvio 5. Ensimmäisiä "luonnoksia"

Olin jokseenkin tyytyväinen ensimmäisiin kokeiluihini, mutta koin ilmaisevani uni-  
halvausta hyvin epämääräisesti. Kuvissa oli oikeanlainen tunnelma, mutta liik-  
keen epäterävyys ei kuitenkaan kuvannut itse kokemusta halutulla tavalla. Epä-  
terävyys toi mieleeni enemmänkin kuvan mystisestä hahmosta jossain epämää-  
räisessä tilassa. Tavallaan itse kokemus voi olla tämänkaltainenkin, mutta katso-  
jaa ajatellen en nähnyt siinä yhtymäkohtia samaistumisesta tai tunteen välittymi-  
sestä. Kuvasta puuttui myös unenomaisuuden ja todellisuuden sekoittuminen,  
sillä hahmo oli kokonaan sumea.

Tämän jälkeen pohdin pitäisikö minun toistaa kokemukseni kuvaaminen samalla kaavalla kuin aikaisemmin löytämäni kuvamateriaalin tekijät. Etsisin kuvaukseen sopivan makuuhuoneen kuvauspaikaksi ja lavastaisin sinne tapahtumia. Löytäisinkö mahdollisesti kuvaamisen aikana jonkun uuden tavan ilmentää kokemusta omalla tavallani niin, että katsojalle välittyisi oikeanlainen tunnelma ja kokemus. Kehitin omien kokemusten pohjalta jälleen uusia luonnoksia ja päätin kuitenkin kokeilla ideaa lavastaen tilanteita.

Omat unihalvauskokemukseni ovat pääsääntöisesti olleet erittäin vauhdikkaita ja kaoottisia. Tyypillisesti niissä lennetään jonkin ulkopuolisen voiman ehdoilla katon rajassa tai pyöritään kovaa vauhtia ympäri. Kuvasin erilaisia otoksia, jossa hyppään ja heittelen tyynyjä sekä peittoja ilmaan. Kuvankäsittelyvaiheessa pohdin myös unenomaisuuden luomista kuviini ja tein ensimmäisiä kokeiluja Photoshopista löytyvällä Smudge-työkalulla. Työkalu toimii eräänlaisena märkänä siveltimeksi tai ”sormena”, joka lähtee sekoittamaan pikseleitä haluttuun suuntaan. Huomasin kuvieni kehittyvän haluamaani suuntaan, mutta ne eivät ilmaisseet kuitenkaan itse ilmiötä vieläkään haluamallani tavalla (Kuvio 6). Kuvissa oli kaoottisuutta, mutta vaalea makuuhuone ei kuitenkaan luonut oikeanlaista tunnelmaa kauhusta ja ahdistuksesta. Kokeilin kuvien kääntämistä mustavalkoiseksi tai tummansinisiksi, mutta se ei muuttanut tarpeeksi kuvien tunnelmaa. Innostuin myös liikaa Smudge-työkalun käytöstä ja lopputuloksena oli liian ”käsitelty” kuva.



Kuvio 6. Toisen kierroksen ”luonnos”

Palasin tämän jälkeen aikaisempiin luonnoksiini ja tutkin kuvia ja niiden ilmaisua. Tumma tausta loi juuri oikeanlaisen vaikutelman pimeästä, yöstä ja kokemuksen aiheuttamasta pelosta. Kuvissa oleva liike oli sinällään hyvä asia, mutta haluttu tunne puuttui. Unihalvaus on kokemuksena hyvin kokonaisvaltainen, sillä se ikään kuin ”imee” mukaansa vastustuksesta huolimatta. Sitä ei pysty hallitsemaan tai muuttamaan ja itse kokija on hyvin voimaton tilanteessa. Samalla myös pohdin vaatetuksen merkitystä kuvissani. Paljaan ihon näkyminen tummaa taustaa vasten kuvasi oivallisesti myös kokijan paljaudesta tilanteen armoilla. Palasin myös aina uudestaan Susanna Majurin teoksiin, jossa hän oli käyttänyt kuvissaan uima-allasta ja vettä sekä luonut tätä kautta hyvin unenkaltaisen tilan (kuvio 7). Mietin myös itse vesielementin tuomista kuviini, mutta en nähnyt sen olevan oman kokemukseni keskiössä. Vesi itsessään edustaisi juuri oikealla tavalla alitajuntaa, tunteita ja tukehtumista, mutta en halunnut toistaa tätä ilmiselvää elementtiä. Pohdin omia unihalvauskokemuksiani ja koin omien kokemuksieni ilmaisevan ilmaelementtiä paljon paremmin, sillä kokemukseni perustuivat levitaatioon, leijuntaan, pyörytykseen, putoamiseen ja nousemiseen.



Kuvio 7. Susanna Majurin teos. Swan, 2011. (Susanna Majuri 2023)

Aloitin teoksien kuvaamisen uudestaan käyttäen jälleen tummaa taustaa oikean tunnelman luomiseksi. Kuvasin mahdollisimman staattisia kuvia ja pyrin kehon asentojen kautta luomaan kuvan, jossa olisin ikään kuin ilmassa. Pidin Majurin

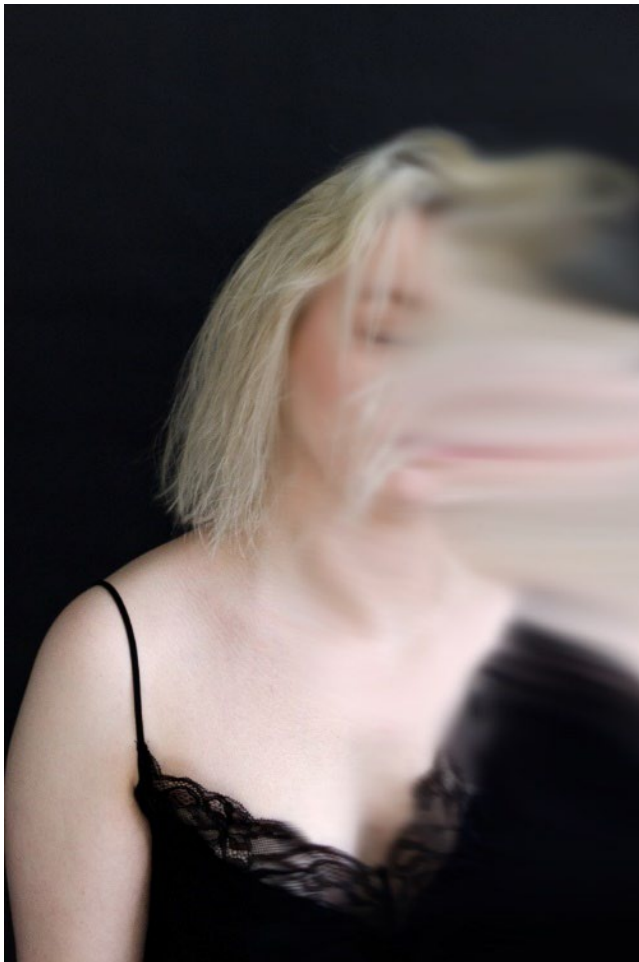
tavasta ilmaista unenomaisuutta, sillä se näkyi myös teoksissa olevien ihmisten asennoissa. Kuvankäsittelyvaiheessa tein alustavan peruskäsittelyn, jonka jälkeen työskentelin hienovaraisesti Smudge-työkalulla. Yritin maalata kuvaan epäterävyyttä ja luonnottomia vääristymiä, jotka luovat illuusion unenomaisuudesta ja vähän outoudesta. Kokeilin myös muutamaa teokseen Liquid-työkalua, jolla pystyi hyvin rajattomasti myös luomaan erilaisia efektejä. Työskentelin näiden kahden työkalun välillä tehden useita erilaisia versioita. Hiljalleen teokset asettuivat omiin haluttuihin uomiinsa ja valitsin opinnäytetyöhöni neljä teosta.

#### 4.3 Lopulliset teokset ja analyysi

Lopulliset teokset muodostavat sarjan nimeltä Mare, jossa on pyritty ilmaisemaan unihalvauskokemusta valokuvataiteen keinoin sekä löydetty oma taiteellinen tapa ilmaista sitä. Taiteellisen produktion keskiössä on omat havainnot ja omat kokemukset. Unihalvauskokemus on kaikilla kokijoillaan hyvin omannäköinen ja tuntuinen. Tietyt teemat ja elementit kuitenkin toistuvat useilla ihmisillä. Teokset pyrkivät ilmaisemaan tätä unen ja valveen rajalla tapahtuvaa ilmiötä ja synnyttämään kokemukseen liittyviä tunteita ja tunnelmia. Erilaisilla tarkkuus- ja epätarkkuusvaihteluilla on pyritty luomaan katsojalle kokemus tästä unen ja valveen rajasta. Kehon vääristymät ja venymiset kuvaavat aistiharhojen, hallusinaatioiden ja illuusioiden kokemisesta. Teokset ilmentävät erilaisia hetkiä unihalvauksesta, kuten hetki juuri ennen unihalvausta ”Inhale without exhale”, pakoa unihalvauksen otteesta ”White noise”, keskellä unihalvaus kohtausta ”Buzz” ja unihalvauksen lopussa ”Floating”. Tarkastelen kuvia semioottisen kuva-analyysin keinoin, sillä se pyrkii tuomaan esille kuvan näkyvät elementit sekä tulkitsemaan mahdolliset piilomerkitykset.

Semiotiikka on monitieteellistä ja sitä käytetään usein tulkinnalliseen ja kuvailevaan tutkimukseen viestinnän ja kulttuurin tutkimuksessa. Systeemi muodostuu merkeistä kuten sisällöstä ja muodosta, joiden kautta ne saavat merkityksen sen mukaan, minkä muiden merkkien kanssa ne esiintyvät. Denotaatio tarkoittaa yleistä merkitystä ja konnotaatio puolestaan kulttuurillisia merkityksiä. Konnotaatio on aina monimerkityksellinen ja sitä kutsutaan myös merkityksenjakoketjuksi. (Bauters 2023.)

Mare -sarjan ensimmäinen teos on nimeltään "Inhale without exhale". Se kuvaa unihalvauksen aikana sekä ennen unihalvauksen alkamista tapahtuvaa tukehtumisen tunnetta (kuvio 8). Kuvassa on nainen pitsisessä pyjamamekossa. Naisen kasvot ovat osittain sumeat sekä kasvoista lähtee sumea juova oikealle. Nainen on tummassa tilassa, mutta henkilö on suhteellisen kirkas. Naisen silmät ovat kiinni ja niistä on vaikea päätellä, nukkuuko nainen vai onko hän hereillä.



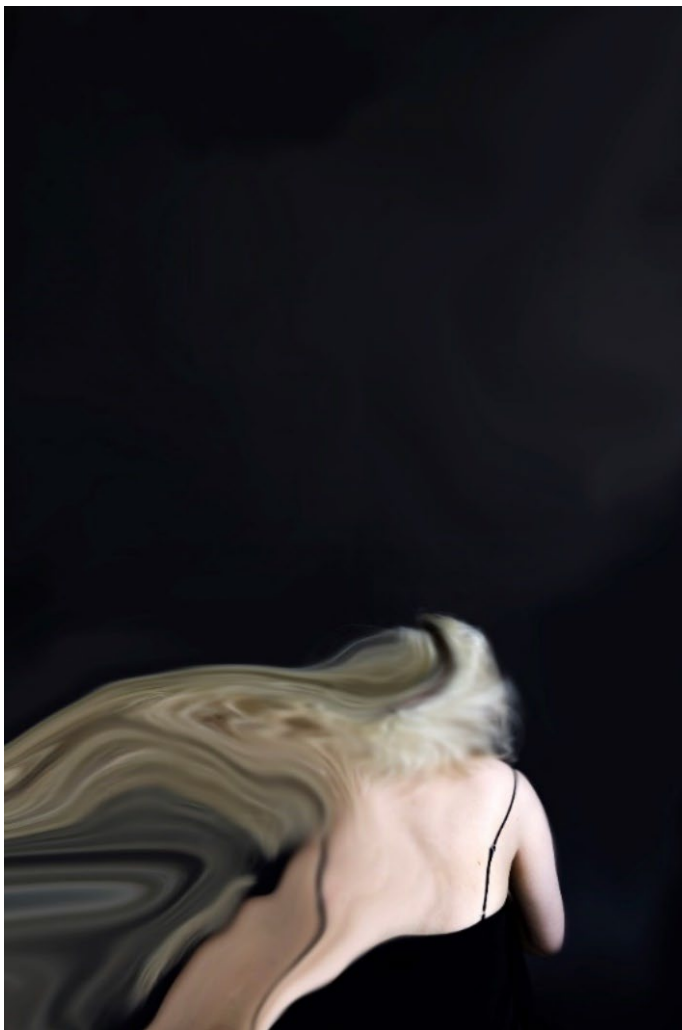
Kuvio 8. Digitaalinen teos "Inhale without exhale" 1030x1545px

Konnotaation näkökulmasta musta väri itsessään viestii kaikille länsimaalaisille pimeyttä, kuolemaa ja surua. Naisen vaalea iho ja tumma tausta luovat vastaparin ja kontrastin. Tumma pitsinen mekko viittaa naisellisuuteen tai seksuaalisuuteen. Kuvan nimi "Inhale without exhale" viittaa hengityksen pidättämiseen, vaikka kuvassa oleva sumeuden liikerata tuo mieleen ehkä juuri uloshenkäisyyn.



Toisaalta kuvassa olevan naisen kasvot ovat sumeuden valtaamat, joten kieli-kuva hengityksen pidättämisestä on myös kuvaava. Kuvan nimi johdattelee katsojaa tulkitsemaan kuvaa halutulla tavalla ja pidättämään myös hengitystä.

Mare -sarjan toinen teos on nimeltään ”White noise”, joka kuvaa pakoa unihalvauksesta. Teoksen nimi juontuu valkoisen kohinan rauhallisuudesta, joka unihalvauksessa puolestaan merkitsee jonkin yllättävän tai pelottavan käänteen tulemistä. Teoksen hahmo pyrkii pakoon unihalvauksen otteesta. Osa hänestä näkyy tarkkana, mutta osa hänestä on unihalvauksen käsissä (kuvio 9).



Kuvio 9. Digitaalinen teos ”White noise” 3083x4624px

Kuvassa on jälleen vaalea nainen tummassa tilassa ja selkä katsojaan päin. Tila vaikuttaa hyvin avaralta ja synkältä. Naisen vaaleus kielii jonkinlaisesta spottivälisistä, jossa nainen voisi olla. Hän on selkeästi kuvassa kohteena. Naisen va-

semmalta puolelta lähtee ”nestemäinen” juova, joka jatkaa matkaansa kuvan alareunaan. Naisen toinen olkapää on myös imeytynyt nestemäisen juovan mukana. Olkapäää voisi symbolisoida taakkaa tai voimaa, sillä kielikuvana puhumme esimerkiksi hartioillamme olevasta taakasta. Hiusten epäterävyys ja käden asento tuo mieleen liikkeen, jossa mahdollisesti nainen pyrkii juosten pako. Tumma väri ja eräänlainen naiseen kohdistuva valo kielii jonkinlaisesta pakotilanteesta. Teoksen nimi ”White noise” tuo teoksen tulkintaan lähinnä uuden aistimuksen, jossa katsoja väkisinkin pyrkii kuulemaan omissa korvissaan valkoisen kohinan.

Mare -sarjan teos nimeltä ”Buzz” kuvaa tilannetta, jossa ollaan unihalvauksen armoilla. Surinamainen ääni on hyvin tyypillinen unihalvauksessa. Henkilö on keskellä unihalvauskohtausta, antautuneena sen voimille (kuvio 10).



Kuvio 10. Digitaalinen teos ”Buzz” 5200x3467px

Kuvassa nainen on ylösalaisin ja hänen hiuksistaan voi päätellä, että on tippumassa jostakin. Nainen on jälleen tyhjässä tummassa tilassa ja hänen silmänsä ovat jälleen kiinni. Silmien ja kasvojen ilmeestä päätellen, hän vaikuttaa hyvin seesteiseltä tilanteeseensa nähden. Toinen käsi on puoliksi auki ja kehon asento on suhteellisen rento. Hiuksien asento tekee vaikutelman putoamisesta, mutta toisaalta kehon asento myös jonkinlaisesta leijunnasta. Käden avoimuus on ikään kuin merkki antautumisesta. Kuvassa on jälleen sumeutta ja naisen toinen

käsi on vääristynyt. Kuvassa sumeus tuo mieleen unenomaisuuden, jossa henkilö leijailee tai putoaa. Putoaminen on myös hyvin yleinen teema unissa ja tuo väistämättä mieleen vaaratilanteen, jossa henkilö on. Teoksen nimi ”Buzz” tarkoittaa suomeksi huminaa, surinaa, hyrinää, josta ensimmäisenä tulee mieleen häiritsevä surina, jonka pystyy myös kuulemaan tulkittaessa teoksen nimeä ja kuvaa.

Viimeinen teos Mare -sarjasta on nimeltään ”Floating”, joka kuvaa unihalvauksen lopussa tapahtuvaa tyhjyydessä leijuntaa, jossa unihalvauksen ote on irronnut (kuvio 11).



Kuvio 11. Digitaalinen teos ”Floating” 5770x3852px

Kuvassa nainen on selin katsojaan päin, mutta tällä kertaa nainen näyttää ikään kuin leijuvan itsenäisesti mustassa tilassa. Naisen hiuksien liikkeestä voi päätellä, että tilassa on jonkinlaista liikettä vasemmalta oikealle. Naisen oma liike näyttäisi etenevän kohti vasenta yläreunaa, jolloin voisi tulkita eräänlaisesta liikkeiden vastavoimista. Kuvassa on jälleen sumeutta, mutta naisen selkä on osittain tarkka ja hallitsee hieman kuvaa. Tämä antaa tulkinnan varaa konnotaation tasolla, sillä selkä on ihmisen kasassa pitävä voima. Arkikielessä puhutaan leikkisästi selkärangattomista ja suoraselkäisistä ihmisistä, jolloin selkä itsessään on meille tärkeä osa kehoa ja se määrittelee myös meitä ja meidän toiminnallisuuttamme.

Naisen kehon asento tuo väistämättä mieleen uimisen mahdollisesti ilmassa. Teoksen nimi "Floating" kuvaa kellumista tai leijumista, mitä kuvaa itsessäänkin jo itse kuvaa.

Kuvien konteksti on unihalvauskokemus ja kaikissa kuvissa on myös hyvin synkkä tunnelma sekä kokijana nainen. Kuvassa olevalla naisella on pitsinen pyjamamekko, joka antaa mahdollisia viitteitä seksuaalisuudesta ja naiseudesta. Tämä antaa myös teoksille eräänlaista tulkintamahdollisuutta unihalvauksen historiaan viitaten. Teossarjan nimi Mare viittaa myös fiktiiviseen naishahmoon, joka rienasi nukkujia ja mahdollisesti teki pahojaan. Teossarjassa on näin ollen myös viittauksia unihalvauksen historiaan ja sen kulttuurilliseen tulkintaan.

Kokonaisuudessaan teossarja antaa katsojalle jatkuvia vihjeitä siitä, mitä kuvassa on tapahtumassa teosten nimien kautta sekä synnyttää mahdollisesti myös muutamien teoksien kohdalla ääniaistimuksia. Teosten sumeat juovat ja "neste-mäiset" kohdat tuovat kuviin eräänlaisen salaperäisen tai tuntematonta voimaa huokuvan illuusion.

## 5 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli lähestyä unihalvausilmiötä tieteen, taiteen kuin historian näkökulmasta sekä esitellä keskeisimmät käsitteet ja teokset aiheesta. Opinnäytetyö etsi vastausta kysymykseen: miten ilmaista unihalvauskokemusta valokuvataiteen keinoin? Opinnäytetyö pyrki saamaan vastauksen tutkimuskysymykseen fenomenologisella tutkimusmenetelmällä, jossa tutkijan omat havainnot ja oma kokemus ovat keskiössä. Taiteellisessa prosessissa pyrittiin myös löytämään oman näköinen tapa ilmaista teemaa ja omia kokemuksia.

Opinnäytetyön teoria osuus avasi ilmiötä sekä esitteli keskeisimmät käsitteet ja teokset aiheesta. Opinnäytetyön taiteellisessa osuudessa paneuduttiin tutkimuskysymyksen vastaamiseen erilaisten havaintojen kautta. Näiden havaintojen ja analysointien kautta syntyi neljä teosta, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen. Erilaiset visuaaliset elementit ja tyylikeinot ilmaisevat unihalvauskokemusta valokuvan keinoin. Oman kokemuksen syvälinen tarkastelu, itsereflektio sekä avainsanat auttoivat löytämään omanlaisen tavan ilmaista kokemusta. Kokemuksen ilmaisu syntyi siis erilaisten pohdintojen, havaintojen ja kokeilujen kautta.

Opinnäytetyöprosessi opetti havainnoimaan erilaisia asioita sekä itse teosprosessi kehitti omaa taiteellista ilmaisua haluamaani suuntaan. Olen aina ollut kiinnostunut unista, alitajunnasta ja niiden vaikutuksesta ihmisenä olemiseen. Prosessinaikana pystyin kehittämään näitä asioita sekä inspiroitumaan niiden vaikutuksesta omaan taiteelliseen tekemiseen.

Unihalvauskokemukseen liittyy paljon erilaisia aistiharhoja, tuntemuksia ja illuusiota, joiden tavoittelemisen visuaalisesti oli toisinaan haastavaa. Kokemukseen liittyvät tuntemukset ovat aina hyvin henkilökohtaisia ja kokonaisvaltaisia, mutta samaan aikaan yllättävänkin universaaleja. Koen kuitenkin välittäväni katsojalle unihalvauskokemukseen liittyviä tuntemuksia sekä tunnelmia oman kokemukseni kautta.

Opinnäytetyön haasteena oli myös aihealueen rajaaminen sopivankokoiseksi tietoperustaksi, sillä kokemukseen liittyy paljon historiaa ja tieteellistä tietoa. Aiheesta ei myöskään löytynyt aikaisempia tutkimuksia taiteen näkökulmasta, joka

olisi auttanut aihealueen rajaamisessa sekä peilaamisessa omaa työtäni kohtaan.

Opinnäytetyö ei ole kokonaisvaltainen läpileikkaus kaikesta unihalvaukseen liittyvästä, mutta se antaa paljon ajatuksia yksittäisistä kulttuurillisista ja historiallisista tapahtumista, jotka mahdollisesti inspiroivat muita taiteilijoita ja aiheesta kiinnostuneita. Opinnäytetyöstä voi olla hyötyä niille, jotka ovat aiheesta kiinnostuneet.

## LÄHTEET

Adler, S. 2011. Sleep paralysis. Night-Mares, Nocebos, and the Mind-Body Connection. New Brunswick, New Jersey, London: Rutgers University Press.

Anttila, P. 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. 2. painos. Hamina: Akatiimi.

Artchive 2023. The Crying spider (1881) by Odilon Redon. About The Crying spider. Artchive. 2023. Viitattu 19.4.2023 <https://www.artchive.com/artwork/the-crying-spider-odilon-redon-1881/>.

Artsper Magazine 2021. Dreams throughout art. 18.1.2021. Viitattu 15.4.2023 <https://blog.artsper.com/en/a-closer-look/dreams-throughout-art/>.

Barnes, S. 2019. Interview: Photographer Creates Surreal Self Portraits to Deal with Terrifying Sleep Paralysis. My Modern Met 3.3.2019. Viitattu 7.12.2022 <https://mymodernmet.com/nicolas-bruno-sleep-paralysis-photography-interview/>.

Bauters, M. 2023. Semioottinen analyysi. Tietoarkisto. Tampereen yliopisto. Viitattu 25.4.2023 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvaliteoreettiset-metodologiset-viitekehykset/semioottinen-analyysi/>.

Britannica 1998. Incubus. Demon. 20.6.1998. Viitattu 2.12.2022 <https://www.britannica.com/topic/incubus>.

Bruno, N. 2021. Bio. Viitattu 7.12.2022 <https://www.nicolasbrunophotography.com/BIO>.

Dilworth, F. 2021. The nightmare by Henri Fuseli: 3 Ways to Interpret His Most Famous Work. The Collector 12.1.2021. Viitattu 7.12.2022 <https://www.thecollector.com/henry-fuseli-the-nightmare/>.

Dotson, S. 2020. Understanding "The Persistence of Memory" Salvador Dali's Surrealist Masterpiece. Artsy 4.8.2020. Viitattu 21.4.2023 <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-understanding-the-persistence-memory-salvador-dalis-surrealist-masterpiece>.

Häkkinen, J. 2018. Outojen kokemusten psykologia. Jyväskylä: Docendo.

Japan Powered, 2017. Chasing Nightmares – Kanashibari. Japan Powered 20.8.2017. Viitattu 28.11.2022 <https://www.japanpowered.com/japan-culture/chasing-nightmares-kanashibari>.

Kanerva, K. 2020. Tieteellisiä näkökulmia painajaisiin ja niiden syihin. Northern nightmares 1400-2020, Pohjoiset painajaiset 1400-2020. Helsingin yliopisto 27.5.2020. Viitattu 3.12.2022 <https://blogs.helsinki.fi/northernnightmares/2020/05/27/tieteellisia-nakokulmia-painajaisiin-ja-niiden-syihin/>.

Koppa 2010a. Surrealismi. Jyväskylän yliopisto 9.9.2010. Viitattu 20.4.2023 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/taiku/taidehistorian-aikajana/modernismi/1900-luvun-modernismi/surrealismi>.

Koppa 2010b. Symbolismi ja syntetismi. Jyväskylä yliopisto 9.9.2010. Viitattu 19.4.2023 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/taiku/taidehistorian-aikajana/modernismi/1800-luvun-modernismi/symbolismi%20ja%20syntetismi>.

Koski, K. 2020. Painajaiset ja demoninen seksi. Northern nightmares 1400-2020, Pohjoisen painajaiset 1400-2020. Helsingin yliopisto 30.7.2020. Viitattu 28.11.2022 <https://blogs.helsinki.fi/northernnightmares/tag/unihalvaus/>.

Lamberg, M. 2021. Painajaiset sanoin ja kuvin. Northern nightmares 1400-2020. Pohjoisen painajaiset 1400-2020. Helsingin yliopisto 30.8.2021. Viitattu 24.11.2022 <https://blogs.helsinki.fi/northernnightmares/2021/08/30/painajainen-sanoin-ja-kuvin/>.

Lehtinen, U. 2019. Kammottavia hallusinaatioita, tukehtumisen tunne, halvaantuminen... Torju pelottava unihalvaus ja nuku paremmin. Kotiliesi 6.3.2019. Viitattu 2.11.2022 <https://kotiliesi.fi/terveys/hyvinvointi/kammottavia-hallusinaatioita-tukehtumisen-tunne-halvaantuminen-torju-pelottava-unihalvaus-ja-nuku-paremmi/>.

Nicolas Bruno 2021. Portfolio. Viitattu 19.4.2023 <https://www.nicolasbrunophotography.com/PORTFOLIO>

Ongkowidjojo, V. 2017. Reconstructing the story of humanity's past. The night mare and being ridden by the hag. Ancient origins 3.11.2017. Viitattu 28.11.2022 <https://www.ancient-origins.net/myths-legends/night-mare-and-being-ridden-hag-009073>.

Paulson, N. 2015. The center for public art history. Henry Fuseli, The Nightmare. Smarthistory 9.8.2015. Viitattu 7.12.2022 <https://smarthistory.org/henry-fuseli-the-nightmare/>.

Parhi-Riikola, P. 2006. Unissa taistelevat pelot ja toiveet. Tiede 3.11.2006. Viitattu 3.12.2022 [https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/unissa\\_taistelevat\\_pelot\\_ja\\_toiveet](https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/unissa_taistelevat_pelot_ja_toiveet).

Partonen, T. 2017. Mitä nukahtamisen jälkeen tapahtuu? Lisää unta – kiireen lyhyt historia. Duodecim terveystieteellinen selitys 31.5.2017. Viitattu 2.11.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/lis00204/mita-nukahtamisen-jalkeen-tapahtuu?q=unisykli>.

Pesonen, M. 2021. Painajaisessa demonin uskottiin oikeasti kiusaavan nukkuja – lääketieteellinen selitys ilmiölle löytyi vasta 1970-luvulla. Yle 26.12.2021. Viitattu 3.12.2022 <https://yle.fi/a/3-12215545>.

Reeves, B. 2019. Interview: Nicolas Bruno. Cortex. Viitattu 7.12.2022 <https://cortexmag.com/INTERVIEW-NICOLAS-BRUNO>.



Stanska Z, 2022. Odilon Redon's World of Darkness. Daily art Magazine 17.12.2022. Viitattu 19.4.2023 <https://www.dailyartmagazine.com/odilon-redons-noir/>.

Susanna Majuri 2023. Work. Swan. Viitattu 19.4.2023 <http://www.susannamajuri.com/swan>.

The Art Story 2023a. Dada and Surrealist photography. Viitattu 21.4.2023 <https://www.theartstory.org/movement/dada-and-surrealist-photography/>.

The Art Story 2023b. Salvador Dali. Viitattu 21.4.2023 <https://www.theartstory.org/artist/dali-salvador/>.

The Art Story 2023c. Surrealism. Viitattu 21.4.2023 <https://www.theartstory.org/movement/surrealism/>.

Timmons, J.2022. Sleep Myths: Old Hag. Sleepopolis 12.10.2022. Viitattu 24.11.2022 <https://sleepopolis.com/education/sleep-myths-the-old-hag/>.

Valli, A. 2022. Unihalvaus. Duodecim terveyskirjasto. 23.8.2022. Viitattu 2.11.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01317>.

Wikimedia commons 2015. John Henry Fuseli – The Nightmare. 12.7.2015. Viitattu 19.4.2023 [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:John\\_Henry\\_Fuseli\\_-\\_The\\_Nightmare.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:John_Henry_Fuseli_-_The_Nightmare.JPG).

Wikimedia commons 2007. Odilon Redon – The Crying spider. 16.2.2007. Viitattu 19.4.2023 [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Redon\\_crying-spider.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Redon_crying-spider.jpg).

Wikipedia 2009. Salvador Dali - The Persistence of Memory. Viitattu 19.4.2023 [https://en.wikipedia.org/wiki/File:The\\_Persistence\\_of\\_Memory.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/File:The_Persistence_of_Memory.jpg).