

voa siihen, miten ongelmasta selvitäisiin. Jos yhteiskuntamme kehittyä myönteisesti, jos maahamme muuttaneet alkavat saada yhä paremmin työtä, jos samalla heidän

potkijoidensa elämäntilanne parane... Toiveikastako? Onhan se, on todella.

PERTTI HEMÁNUS

PENTTI RAITILA (TOIM.)
ETNISYYS JA RASISMI
JOURNALISMISSA
HELSINKI: SUOMEN JOURNALISTI-
LIITTO, 2002

KOGNITIIVISEN TERAPIAN KÄSIKIRJA

Kognitiivinen psykoterapia on laaja yleisesittely terapiasuuntauksen perusteista ja käytännöistä. Kirjassa esitellään kognitiivisen terapian käyttöä paitsi perinteisen masennuksen hoidossa myös mm. skitsofrenian, syömishäiriöiden ja päihdeongelmien hoidossa. Se on tarkoitettu sekä terapiatyötä tekeville että muille terveysalan ammattilaisille, jotka ovat tekemisissä mielenterveyden ja sen hoidon kanssa. Oma lukukokemukseni osoittaa, että kirja on antoisa myös muille ihmistyötä tekeville, joiden työhön kuuluu ymmärtää ihmisen mieltä ja käyttäytymistä.

Kirja on käsikirjamainen. Lukemisen voi aloittaa minkä tahansa luvun kohdalta oman kiinnostuksen mukaan. Jokainen luku sisältää riittävät lähtötiedot mm. kognitiivisen terapian oletuksista niin, että lukeminen ja ymmärtäminen on mahdollista. ”Kannesta kanteen” lukijan kannalta tämä tarkoittaa hieman turhauttavaa toistoa. Esimerkiksi kognitiivisen terapian peruserätyt, kuten aktiivinen työote ja strukturoitu työskentely, selitetään lukijalle useampaan kertaan. Kirjan käyttöä käsikirjana tukee myös hyvä asiahakemisto. Lukujen lopussa on kirjallisuutta lisälukemisesta kiin-

nostuneille. Tekstissä ei kuitenkaan ole tarkkoja lähdeviittauksia, eli tältä osin kirja on ”oppikirjamainen” eikä ”tieteellinen”. Luettavuuden ja useimpien lukijoiden kannalta tämä on varmaan oikea ratkaisu. Itse jäin joissakin kohdissa kaipaamaan viitteitä mm. siksi, että jonkin asian ajallinen paikantaminen olisi mahdollista.

Kirjoittajia on toimittajat mukaan lukien 25. Kirjassa kuuluu siis monenlaista ääntä, mikä myös pitää lukijan mielenkiintoa yllä luvusta toiseen. Laaja kirjoittajajoukko tarkoittaa myös sitä, että kirjoittajat ovat voineet kirjoittaa omaa asiantuntemustaan ja kokemustaan hyvin edustavasta aiheesta, mikä lukijalle näkyy siinä, että teksti on selkeää, helppolukuista ja ymmärrettävää, vaikka asiat eivät olekaan helppoja. Kirjoittajien syvä perehtyminen käsittelemäänsä asiaan antaa mahdollisuuden selkeään esitykseen, kun omaa epävarmuutta ei tarvitse peittää yläkäsitteiden pyörittämiseen.

Kirja jakautuu kolmeen osaan: kognitiivinen psykoterapia psykkisissä häiriöissä, kognitiivisen psykoterapian sovelluksia (mm. lasten, vanhusten ja kehitysvammaisten kognitiivinen terapia) sekä kognitiiv-

visten psykoterapioiden suuntauksia ja historiaa. Kaikkien lukujen esittely ei mahdu yhteen kirja-arvioon, joten seuraavassa on muutamia poimintoja kirjan teemoista.

Kirsti-Liisa Kuusisen aloitusluvat, Yleiskatsaus kognitiivisiin terapioihin ja Terapeuttinen vuorovaikutus, ovat hyödyllistä luettavaa niillekin, joille kognitiivisen terapian perusteet ovat ennestään tuttuja. Luvut on hyvin jäsennettyjä esityksiä ja kokoavat terapian ja terapiasuhteen keskeiset tekijät niin tekstinä kuin kaavioiden ja taulukoinakin. Samaan sarjaan kuuluu myös Irma Karilan, Nils Holmbergin ja Ritva Laaksosen Käsitteellistämisen luku. Jälkiviisaasti voi sanoa, että jos lukija ohjattaisiin lukemaan ensin nämä luvut ja etenemään sen jälkeen oman kiinnostuksensa mukaan, niin myöhemmistä luvuista voitaisiin poistaa toistuvia asioita.

Johdantolukujen jälkeen käydään läpi erilaisia psykkisiä häiriöitä ja kognitiivisen terapian käyttöä näiden häiriöiden hoidossa. Luvuissa esitetään sekä kognitiivinen malli kyseisestä häiriöstä että terapiaprosessin kulku. Parhaana esimerkkinä tästä esitystavasta pidän Karilan masennushäiriöitä käsittelevää lukua. Masennushäiriöiden luonne kogni-

tiivisesta näkökulmasta selitetään tarkasti, ja terapian kulku ja painotukset tulevat sen perusteella hyvin ymmärrettäviksi. Sama käsitteilytapa toistuu hyvin myös muissa luvuissa. Terapiaprosessia havainnollistetaan kaikissa luvuissa varsin laajojen esimerkkien kautta, mikä on erinomainen asia. Esimerkit rytmittävät lukemista, kun tiiviin asian välissä on vaikka pätkä terapeutin ja asiakkaan dialogia. Vielä suurempi esimerkkien merkitys on ymmärtämisen kannalta varsinkin lukijalle, jolla itsellään ei ole kokemusta terapiatyöstä.

Kirjassa käsitellään myös arkisen tuntuisia teemoja, joita harvemmin käsitellään systemaattisesti ja analyttisesti teoreettisen ymmärryksen valossa. Tällainen käsittely tuo niihin kuitenkin aivan uutta näkemystä ja ymmärrystä. Päivi Niemen lu-

ku Psykosomatiikasta ja Soili Kajasteen luku Unihäiriöistä ovat esimerkkejä tästä. Pirjo Juhelan luku Vanheneminen – saako vanhanakin apua? sekä Jorma Fredrikssonin luku lasten psykoterapiasta tarttuvat hyvin ajankohtaisiin ja merkityksellään kasvaviin asioihin.

Ilahduttaviin puoliin kuuluu myös kirjan monipuolisuus, jota voisi kutsua myös avoimuudeksi. Irma Karila pohtii terapeutin jaksamista. Hänen näkemyksiään voidaan soveltaa myös muuhun ihmistyöhön. Seppo Kähkönen kirjoittaa lääkähoidosta ja psykoterapian tehokkuudesta kiihottomasti vaikuttavasti melko lyhyesti. Turhan paljon kuuluu keskustelua lääkkeiden ja terapian paremmuudesta sen sijaan, että pohdittaisiin, mikä on hyvää ja tarkoituksenmukaista apua. Kähkösen luvussa käsitellään myös tera-

pian tuloksellisuutta koskevaa tutkimusta ja tuloksellisuudesta esitetään huomioita myös muissa luvuissa. Terapian vaikuttavuuden arviointi on erittäin arvokasta niin terapiapalveluiden käyttäjien kuin yhteiskunnankin kannalta, jotta yhteiset varat voitaisiin käyttää tehokkaasti kansalaisten hyväksi.

Kirjan ensimmäinen painos myytiin nopeasti loppuun, mikä sinänsä on suositus kirjan puolesta. Se kertoo myös siitä, että tämäntyyppiselle suomalaiselle teokselle on kysyntää.

ESA POHJANHEIMO

SEPPÖ KÄHKÖNEN & IRMA
KARILA & NILS HOLMBERG
(TOIM.)
KOGNITIIVINEN PSYKOTERAPIA
DUODECIM 2001

YHTEISKUNTA KOULUSSA

Yhteiskouluttaja, työnohjaaja, ilmaisu- ja vuorovaikutuksen opettaja Alli Kantola antaa kirjassaan kirikkaan, selkeän, syvän ja herkän kuvan koulusta. Puhuessaan koulusta hän puhuu samalla myös kaiken aikaa yhteiskunnastamme ja kulttuuristamme.

Kantolan mielestä ilman tarpeellista perhetukea jääviä lapsia on Suomessakin niin paljon, että koulun on muutettava yhteiskunnallista toimenkuvaansa, kunnes perheille saadaan palautettua niiden perustehtävä lisäämällä vanhemmuuden tietoa ja muuttamalla työelämän olosuhteita.

Kantola kertoo kahdeksanvuotiaasta Sebastasta, joka on istunut suuren osan elämästään tv:n ääressä katsoen vauhdikkaita ase- ja hävityselokuvia, jotka ovat luoneet hänelle kuvan elämästä. Kestää kauan, ennen kuin Sebastasta tulee yhteistyökykyinen, oppimaan kykenevä koululainen.

On vain yksi tie Seban maailmaan. ”Seba on osa meidän aikaamme. Voidaksemme auttaa näitä hätäntyneitä, itsensä kadottaneita lapsia, Seba on kohdattava meissä itsessämme”, Kantola kirjoittaa.

Opettajan on oltava tunnerehellinen, tunnistettava tunteet itsessään

ja lapsissa, eikä se ole helppoa. Kantola kertoo opettajista, jotka oltuaan kymmenen vuotta eläkkeellä näkevät vielä painajaisunia koulusta.

Opettaja työskentelee liian usein pelon ilmapiirissä. Moni opettaja kokee olevansa totaalisen yksin ja vailla omankaan työyhteisön ymmärtämystä. Moni opettaja saa vähättelevää kohtelua, jos hän pyytää apua omalta työyhteisöltä, mikä lieenee todellisuutta muissakin työyhteisöissä nyky-Suomessa. On pärjätävä, ja yksin. Häikäilemättömät ja eläytymiskyvyttömät jyräävät heikommat alleen.

Oppitunnit sujuvat kyllä helpos-