

nämä ajatukseni tässä tilanteessa selviä tosiasioita? 2) Auttavatko nämä ajatukseni parhaiten suojelemaan henkeäni ja terveyttäni? 3) Auttavatko nämä ajatukseni parhaiten saavuttamaan lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteeni? 4) Auttavatko nämä ajatukseni parhaiten välttymään ei-toivottuilta ja pelätyiltä ristiriidoilta muiden ihmisten kanssa? 5) Auttavatko nämä ajatukseni parhaiten tuntemaan niitä tunteita, joita haluan – myös ilman alkoholia ja lääkkeitä?

Toteaminen, tunnistaminen ja tuhoaminen ei kuitenkaan riitä. Useimmiten varsinaiseksi pulmaksi muodostuu se, miten saavuttaa ja ylläpitää E-kohdassa tunteille ja toiminnalle asetetut uudet tavoitteet. Siihenkin on oma menetelmänsä, jota nimitetään rationaaliseksi mielikuvaharjoitteluksi (RMH). Harjoittelun perustana on RMH-käsikirjoitus, joka voi olla lentopelosta kärsivällä

henkilöllä esimerkiksi seuraavanlainen: 1) Lentomatkat ovat upeita, koska ne ovat turvallisin ja nopein matkustustapa ja tuovat iloa elämään; 2) Siksi hylkään vanhat irrationaaliset tunteukseni ja ajattelen itseäni lentämässä; 3) Tänään on torstai ja olen matkatoimistossa ostamassa lippua Kanariansaarille ensi viikoksi; 4) Olen nyt matkalla Kanariansaarille, 10 000 metrin korkeudessa, ja tunnen itseni niin rauhalliseksi kuin haluan. Parhaat tulokset saavutetaan säännöllisellä, päivittäisellä harjoittelulla, jonka ohessa käytetään oppaan

rentoutusmenetelmiä.

Liian yksinkertaistako? Siltä minustakin ensiksi vaikutti, kunnes kirjan johdonmukaisuus alkoi viehättää. Tunteita ja toimintaa voi muuttaa myös systemaattisilla konsteilla. Maultsby ei yliarvioi muttei myöskään aliarvioi muutosprosessien mahdollisia mutkia. Lukijalle kerrotaan asiallisesti, mitä kannattaa kokeilla ja millaisia pulmia voi tulla eteen. Ihmeitä ei luvata. Kaikki perustuu lukijan omaan uutteruuteen ja oivalluksiin.

PEKKA SAARNIO

MAXIE C. MAULTSBY

PAREMPI TUNTEITA

RATIONAALISEN ITSE-ERITTELYN OPAS

SUOM. JUHANI LAAKSO & RAUJA MANNINEN

TURKU: VARHAISKUNTOUTUKSEN TUKISÄÄTIÖ, 1992

111 s. + 2 liitettä

## ULOS KULISSEISTA

Kun olin lukenut Raimo Harjulan kirjan ”Elämän porteilla” ja alkanut hautoa näkemystäni siitä, käsiini osui kevyen sarjan viikkolehden ”7 päivää” tuorein numero. Siinä alkoi sarja maailman kaikkien aikojen parhaan mäkimiehen yrityksestä kuntoutua; se lähti käyntiin ensimmäisestä käynnistä Reijo Ojutkankaan klini-

kalla, ja hoidon edistymistä luvattiin jatkuvasti seurata.

Mieleeni palautui Harjulan edellinen teos ”Kiihdytysajo – erään uupumisen tarina”. Olin arvostellut sen tämän lehden numerossa 3/92 kieltämättä hieman nuivasti väittäen jo otsikossa, että siitä puuttuu pullojen kilinä eli alkoholiongelmaisen henkilön elämän ku-

vaaminen aidon naturalismin hengessä. Ehkä olin etsinyt pullojen kilinää tai tuoppien jälkiä väärältä suunnalta? Journalismista niitä yhä voi löytää, mutta kirjallisuudessa ne kenties tuntuisivat jo toivotoman vanhentuneilta.

”Elämän porteilla” on monimuotoinen kirja; siinä on kirjoja vaimolle, kirjoja ystäville

– en pysty varmasti päättelemään monelleko –, kirjeitä veljelle ja aina välillä runoja. Erikseen julkaistuinu nuo runot eivät ehkä toimisi riittävän vakuuttavalla tavalla, mutta nyt ne saavat merkityksensä kokonaisuudesta, kontekstista, kuten sanotaan.

Temaattisesti teos pysyy koossa. Siinä pohditaan perusasioita kuten elämää ja kuoleman eri variantteja; kaunis on lempeän kuoleman eli tekijän hyvin iäkkään isän poismenon kuvaus. Siinä käsitellään rakkautta ja seksiä, mutta annetaan tilaa myös kielteisille tunteille, ellei omille, niin toisten. Alkoholiongelma on osa tematiikan kokonaisuutta, ei erillinen saareke.

Pari asiaa kohoaa mielestäni yli muiden. Toinen on Harjulan suhde uskontoonsa ja teologin rooliinsa. Hän on paitsi teologi, mikä yleensä merkitsee sitoutuneisuutta, myös uskontotieteilijä, mikä ei edellytä sitoutuneisuutta; uskontotieteilijä voi olla ja usein onkin ateisti, vaikka se ei Harjulaan pädekään.

Eräät lyhyet maininnat tarjoavat tilaisuuden kurkistaa nii-

hin äärimmäisen pimeisiin puoliin, joita suomalainen kirkkokristillisuus tuntuu yhä sisältävän, varmaan paljonkin. Harjula saa nimettömän haukkumakirjeen, jossa hänen kerrotaan olevan helvettiin matkaava newagelainen riivattu. Kristillisen lehden arvostelija kiteyttää sanottavansa ”Kiihdytysajosta” siihen, että Harjula on juonut aivonsa pehmeiksi eikä enää tiedä, mitä kirjoittaa; itse teoksen sisällöstä ”arvostelija” ei sano mitään. Lähetystyöstä, entisestä leipälajistaan, Harjula kertoo vähän, mutta toki sen, että eräät hänen Bangkokissa tapaamansa suomalaiset lähetystyöntekijät katsovat thailaisen buddhalaisen kansanuskon olevan saatana lähtöisin. Jotkut heistä eivät halua käydä temppelissä, koska ne ovat pahojen hienien (!) paikkoja.

Ristiriitä – jos se nyt sitä on – syntyy noiden kohtien ja Harjulan oman uskon voimakkaan korostamisen välille. Se ei kosketa sellaisen lukijan tunne maailmaa, jolta tuo uskon kokemus puuttuu, mutta älyllisesti se silti kiinnostaa.

Ristiriitaa on myös Harjulan persoonassa; siihen tietenkin liittyvät hänen henkilökohtainen ongelmansa ja Järvenpään sosiaalisairaalasta saamansa kokemukset. Itse hän kiistää ottaneensa koskaan ainakaan tietoisesti viinaa murheeseen, ja rivien välissä hän antaa ymmärtää, että pikemminkin menestykseen. Toisaalta hän epäilee suhtautuvansa niin menestymiseen kuin epäonnistumisiin liian vakavasti. Alkoholi-ongelmaisia hoitaneille terapeuteille lienee hyvin tuttu se ihmistyyppi, joka vaatii itseltään liikaa, rakentaa menestyksen kulissit, kunnes pyrkii niistä ulos.

Harjulan kirja jättää lukijalle paljon täydennettävää. Jos se siksi on elitistinen ja tuomituttu jäämään pienen lukijakunnan kirjallisuudeksi, entä sitten?

PERTTI HEMÁNUS

RAIMO HARJULA  
ELÄMÄN PORTEILLA  
WSOY 1993

## CASSWELL SAI JELLINEK-PALKINNON

Tämänvuotinen Jellinek-palkittu alkoholitutkija on Uudessa-Seelannissa toimivan Alcohol and Public Health Research Unitin johtaja Sally Casswell. Palkinto luovutettiin asianomaiselle viime kesänä

Kettil Bruun Societyn kokouksessa Krakovassa Puolassa. Perustelujen mukaan Casswell on ”edistänyt sosiaalisten ja kulttuuristen juomatapojen sekä yleisten asenteiden ym-

märtämistä”. Jellinek-palkinto jaettiin ensi kerran vuonna 1968. Suomalaisista tutkijoista palkinnon ovat saaneet Kettil Bruun (1971) ja Klaus Mäkelä (1983).