

suuri, sen kautta saatu tieto riittää avaamaan ikkunan mielenkiintoiseen maisemaan. Pääosiltaan työ on myös tekstikokonaisuutena ehyt, huolellisesti viimeistelty ja hyvin kirjoitettu.

ANTTI ESKOLA

JOUNI TOURUNEN

JUOPON MIEHEN IKÄÄNTYMINEN – ELÄMÄTAPA JA -TARINA
SOSIAALIPOLITIIKAN YLEISEN LINJAN LISENSIAATTITUTKIMUS
TAMPEREEN YLIOPISTO, 1993

160 sivua

ABCDE – PAREMPIA TUNTEITA JA TOIMINTOJA

Suomalaisille juomareille on laadittu jo kolme oma-apuopasta. Ensiksi julkaistiin Anja Koski-Jänneksen *Kuinka paljon on liian paljon?*, sitten Ilmo Häkkisen *Päihdekoukusta vaputeen* ja viimeksi Timo Kaupin *Jos ottaminen ottaa päähän*. Nyt saivat pelkotiloista, paniikkihäiriöstä ja mielialaongelmista kärsivätkin oman sa, kun Varhaiskuntoutuksen Tukisäätiö julkaisi professori Maxie C. Maultsbyn kirjan *Parempia tunteita. Rationaalisen itse-erittelyn opas*.

Maultsbyn valitsema tunnuslause kuvaa harvinaisen hyvin kirjan sisältöä: ”Eivät asiat tee meitä onnettomiksi, vaan se miten niihin suhtaudumme”. Vaikka samaan ajatuskulkuun törmää tämän tästä terapiakirjallisuudessa, sen tiettävästi ensimmäinen esittäjä ei kuitenkaan ole meidän vuosisadaltamme, ei edes vuosituhanneltamme. Kyseessä on ensimmäisellä vuosisadalla jKr. vaikuttanut roomalainen filosofi Epiktetos. Ihmiset tulevat ja menevät, mutta jotkut pulmat pysyvät.

Amerikkalaiset ovat pragmatikkoja/professori Maultsby on amerikkalainen/Maultsby on pragmatikko. Tämä syllogismi pitää viimeistä piirtoa myöten paikkansa. Vaikka edellä mainitut, juomareille tarkoitetut oppaatkin ovat käytännöllisiä, ne eivät vedä vertoja arvioitavana olevalle kirjalle. Siitä on karsittu pois kaikki ylimääräinen, muistia rasittava käsitteellinen aines. Opasta lukiessa tuli etäisesti mieleen Persianlahden sodan päivinä tiedotusvälineissä toistettu amerikkalaisen sodankäynnin johtolause: totea, tunnista, tuhota. Tässä tapauksessa kohteena ovat ongelmalliset tunteet ja toiminnat.

Toiminnan yleinen rakenne on kuvattavissa seuraavalla ketjulla: aktivoiva tapahtuma (A) → uskomukset aktivoivasta tapahtumasta (B) → B:hen kohdistuvat tunne- ja toiminta-reaktiot (C). Jos kyseessä on vakiintunut toimintamalli, siirtymä A → B → C tapahtuu silmänräpäyksessä, ilman tietois- ta kontrollia. Niin pitääkin tapahtua – tosin lopputulokset

ovat hyvin vaihtelevia. Ihmis- aivot saattavat tehdä tällä tem- pulla kantajansa joko hyvin onnellisiksi tai äärimmäisen onnettomiksi. Osa ihmisistä esimerkiksi nauttii lentomatkoi- sta, kun taas toiset ovat niin peloissaan, etteivät mene lähellekään lentokoneita. Pari lasillista viiniä tekee joistakin hyviä seuramiehiä, kun taas toisille se voi merkitä kunnan retkahdusta.

Lukemalla huolellisesti oppaan ja tekemällä siihen kuuluvat harjoitukset oppii ajattelun työkaluja, joilla voi katkaista monenlaisia noidankeh- hiä. Rationaalisen itse-erittelyn (RIE) alussa tunnistetaan kohtien A, B ja C sisällöt. Sen jälkeen asetetaan kohdassa E tunteille ja toiminnalle uudet tavoitteet. Kohta D sisältää niin sanotun kameratestin sekä rationaalisen pohdinnan. Kameratesti on metafora menettelystä, jolla varmennetaan akti- voivasta tapahtumasta eli koh- dasta A tehdyt havainnot. Koh- taan B suunnattava rationaali- nen pohdinta sisältää viisi suo- raan kysymystä: 1) Kuvaavatko

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