

Koukussa

"Olen verkon silmässä kala..."

Tämä **Uuno Kailaan** runo teki minuun – kuten varmaan moneen muuhunkin – joskus kouluaikoina valtavan vaikutuksen.

Vaikka en runon riimejä enää tarkkaan muistakaan, se viesti kovasta kohtalosta, verkkoon jäämisestä.

Kirurgi, ortopedi **Antti Heikkilän** kirjoittama, pari vuotta siten ilmestynyt teos "Riippuvuus - valheiden verkko" kertoo myös vaikuttavalla tavalla koukuun jäämisestä.

Ei ollut sattuma, että valitsin sen kesälomakirjakseni, toiseen kertaan luettavaksi.

Teksti kertoo selkein sanoin siitä, kuinka helppoa on retkauttaa riippuvaiseksi erilaisista nautintoaineista.

Heikkilän mukaan kahvi- ja tupakkatauot ovat todellisuudessa hetkiä huumeannoksen ottamiseksi. Riippuvuudesta puhuttaessa ajattelemme kuitenkin yleensä lain huumeiksi määrittelmiä aineita ja alkoholia.

Heikkilä menee vielä paljon pidemmälle. Hän avaa silmämme huomaamaan myös muut riippuvuutemme, joita tulemme harvoin edes ajatelleeksi. Kirjasta löytyy erinomaisia esimerkkejä työnarkomaniasta, seksuaaliriippuvuudesta, rahan vallasta ja pelihimosta.

☆☆☆

Koukuun jäämisen helppoudesta ja irti pääsemisen vaikeudesta kertova teos olisi varmaan hyödyllistä luettavaa myös tandemhyppääjille, biljardinpeläjille, scientologeille, lohenpyytäjille, golfaajille, lottoajille ja pitkän matkan juoksijoille.

Jossain vaiheessa harrastukset voivat muuttua "huumeeksi". Esimerkiksi maraton-koukuun jääneiden ihmisten tarinat ovat joskus uskomatonta kuultavaa.

Viikon tauko harjoittelussa

tuo mukanaan "morkkiksen", joka voi pakottaa lenkille vaikka keskellä yötä.

Ainoa hyvä puoli hölkkäharastuksessa lienee se, että se – ainakin vielä – koetaan monin verroin hyödyllisemmäksi kuin esimerkiksi kaljan juonti.

☆☆☆

Suomalaisten kulinaariset nautinnot saavat Heikkilältä ehkä kaikkein selväsanaisimmin kyytiä.

"Ei tarvitse katsoa kuin yhden illan televisiomainokset, niin alkaa epäillä, että syöminen on elämän keskeisin asia".

Mainosten luoma maailma on kuitenkin vastoin luonnonlakeja. Ylensyöminen lihottaa, Heikkilä opettaa.

Tämän tietäneet suomalaisista erittäin hyvin se kansanosä, joka kärsii ylipainon ongelmista. Tuoreen selvityksen mukaan heitä on noin puolet suomalaisista.

Heikkilä antaa kuitenkin toivoa kaikille koukuun jääneille; syöpöille, juopoilille ja hölkkähulvilluille. Lisäksi hän muistuttaa, että aineriippuvuudessakin psyykinen riippuvuus on usein fyysistä merkittävämpiä.

☆☆☆

Riippuvuus - valheiden verkko" ei pettänyt toisellakaan lukemisella. Se on järisyttävä lukukokemus, joka antaa mahdollisuuden pieniin helpotuksen huokauksiin vain muutamissa harvoissa kohdissa.

Esimerkiksi siinä, että riippuvuus on kaikesta huolimatta prosessi ja jokaisen tila muuttuu elämän aikana.

Iloitkaamme siis siitä mahdollisuudesta, että pahastakin koukusta voi joskus päästä irti.

Puoli voittoa on jo se, että tietää ja tunnustaa olevansa riippuvainen.

Valitettavasti se ei ole kovin helppoa.

MARRKU TORKKO



Koukussa. Mauri ja Margit Timonen ennen Tukholman maratonia. Neljä tuntia ja 42,195 kilomeriä myöhemmin ilmeet eivät olleet aivan näin iloisia.