

## Mikä on USKONNOLLINEN TRAUMAOIREYHTYMÄ?

*Miten käy kun uskova  
sairastuu mieleltään  
eikä Jumala  
pidäkään ”huolta  
hulluistaan”?*



Esittelyssä:

Yhdysvaltalaisen lahkotutkija Steve Hassanin kirjatuohtantoa





## MUUTOS-lehti

1/2014

Lehteä toimittaa Uskontojen uhrien tuki UUT ry.  
Vastaava toiminnanjohtaja; Joni Valkila.  
Lehden taitto; Matti Pohjola, Alfa-Tiimi  
Paino; Miktor

ISSN 2323-8577 (painettu)

ISSN 2323-8585 (verkkojulkaisu)

Copyright © Uskontojen uhrien tuki UUT ry

Kannen kuva: iStockphoto

### Uskontojen uhrien tuki UUT ry kiteytettynä

UUT:n tavoitteena on tukea uskonnollisissa yhteisöissä vaikeuksiin joutuneita ja heidän läheisiään vertaistuen keinoin. Uskonyhteisön jäsenyys tai yhteisöstä eroaminen voi olla ahdistavaa ja mielenterveyttä koettelevaa. Tarjoamme tukea vertaistukipuhelimen, sähköpostien ja erilaisten ryhmätapaamisten muodossa sekä kirjallisesti esimerkiksi tämän lehden välityksellä. Lisätietoja vertaistuesta löytyy nettisivuiltamme.

UUT on yhteiskunnallinen vaikuttaja, joka pyrkii edistämään ihmisoikeuksien toteutumista uskonyhteisöjen sisällä tiedottomalla yhteisöissä esiintyvistä ongelmallisista ilmiöistä. Kokeemusasiantuntijuudellamme on kysyntää yksityisten ihmisten, toimittajien, tutkijoiden ja viranomaisten keskuudessa.

### UUT:n vertaistukipuhelimet:

Helsingin vertaistukipuhelin: 0400 466 990. Parhaiten tavoitettavissa arkisin päiväsaikaan.

Turun vertaistukipuhelin: 050 55 88 318. Varmimmin tavoitettavissa arkisin klo 17-19.

Puhelut maksavat normaalin puhelinmaksun. Puhelimiin vastaajat tekevät vapaaehtoistyötä. Heillä on henkilökohtaisia kokemuksia uskonyhteisöjen toimintaan liittyvistä ongelmista. Vapaaehtoistyössään he ovat kohdanneet monia ihmisiä, jotka ovat kokeneet hengellistä tai muuta väkivaltaa useiden eri yhteisöjen taholta. Mikäli puhelimeen ei heti vastata, soitathan rinnakkaisnumeroon.

### Yhteystiedot

Sähköposti: tiedotus@uskontojenuhrientuki.fi

Internet: www.uut.fi

Toiminnanjohtaja: Joni Valkila

Puhelin: 050 542 88 44

Sähköposti: joni.valkila@uut.fi

### Yhteyshenkilöt:

Joensuu: Ulla Kangas, ulla.kangas@telemail.fi.

Oulu: Marja Saarenpää, marja.saarenpaa@yahoo.com.

Rovaniemi: Mikko Gröhn, grohn.mikko@gmail.com.



MAALAUUS: HUGO SIMBERG; HAAVOITTUNUT ENKELI

## Päätoimittajalta

Muutos-lehden teemana on tällä kertaa henkilökohtaiset kokemukset. Tämä on UUT:n vahvinta osaamisen aluetta: me tiedämme mitä olemme itse kokeneet ja miltä meistä tuntuu. On myös tärkeää, että kerromme siitä. Muussa tapauksessa UUT:ssa ja yhteiskunnassa yleensä ei tiedetä yhtä hyvin millaisia ongelmia uskontojen toimintaan liittyy.

Henkilökohtaisten kokemusten kertominen on arvokasta kertojalle itselleen. Kirjoittaminen voi olla terapeutista. Kirjoittaminen voi auttaa jäsentämään ajatuksiaan silloinkin kun kirjoitetaan vain itselleen, päiväkirjaan tai pöytälaatikkoon. Sanojaan joutuu pohtimaan vielä tarkemmin, kun kirjoitetaan julkaistavaa tekstiä.

Kokemamme saa uutta merkitystä silloin kun sitä voidaan käyttää muiden hyödyksi. Muutos-lehti pyrkii tarjoamaan vertaistukea kirjoitetussa muodossa. Muiden kokemukset voivat antaa perspektiiviä omaan elämään ja esimerkiksi tarjota mahdollisuuden huomata, että itseään ainutlaatuisina ja ainoina oikeina uskontoina pitäviä ryhmiä on useita ja ne muistuttavat hämmästyttävän paljon toisiaan toimintatavoiltaan. Myös yhteisöön liittymisen kokemuksessa ja yhteisöstä irtautumisessa on usein paljon samaa eri yhteisöissä.

Lehden tässä numerossa kirjoitettavien taustat liittyvät helluntailaisiin, Jehovan todistajiin, mormoneihin ja vanhoillislestadiolaisiin. Nämä yhteisöt kiinnostavat meitä, koska UUT saa eniten yhteydenottoja juuri näihin yhteisöihin liittyen. Toivotamme tervetulleiksi myös muihin yhteisöihin liittyvät tekstit lehden seuraavaan numeroon.

Meitä kiinnostaa tietää millaisia vaikeuksia ihmiset ovat kohdanneet uskonyhteisöjen jäseninä ja millaista on erota tiiviistä yhteisöstä. Ennen kaikkea haluamme tietää miten selvitä tilanteesta, jossa menettää kaiken: maailmankuvan, identiteetin ja läheiset ihmiset. Miten tällaisessa tilanteessa voi säilyttää mielenterveyden ja välttää syrjäytymistä. Tämänkin lehden tekstit tarjoavat eväitä näiden kysymysten pohtimiseen. Jos sinulle herää tästä lehdestä ajatuksia, joita haluaisit jakaa, kirjoita kokemuksistasi ja näkemyksistäsi lehden seuraavaan numeroon. Lähetä tekstisi osoitteeseen joni.valkila@uut.fi.

Hyvää kesää kaikille!

- Joni Valkila -

## Sisällys:

### 4 Uskonnollinen traumaoireyhtymä

MITÄ IHMISELLE MERKITSEE MENETTÄÄ USKO?

### 6 Mikä auttaa mielenterveyden säilyttämisessä?

NÄKÖKULMIA ONNELLISEEN ELÄMÄÄN.

### 8 Armotonta menoa?

MITEN KÄY KUN USKOVA SAIRASTUU MIELELTÄÄN EIKÄ JUMALA PIDÄKÄÄN "HUOLTA HULLUISTAAN"?

### 9 Kiljuvan jalopeuran laulukuoressa

KOKEMUKSIA HENGELLISEN JA FYYSISEN NÄLÄN SYNERGIASTA. VOIKO HENGELLÄ HOITAA RUUMISTA?

### 10 Kaksi kirjaa

KAKSI KIRJAA -SARJASSA ESITELLÄÄN KIRJAPAREJA, JOILLA ON JOKIN YHDISTÄVÄ TEKIJÄ. KIRJAILIJA STEVEN HASSANIN TUOTANTOA: "RELEASING THE BONDS: EMPOWERING PEOPLE TO THINK FOR THEMSELVES" JA FREEDOM OF MIND: HELPING LOVED ONES LEAVE CONTROLLING PEOPLE, CULTS AND BELIEFS"

### 13 Ahdistuksesta avarammalle

KOKEMUSKERTOMUS MORMONIKIRKOSTA IRROTTAUTUMISESTA

### 14 Absoluuttinen maailmankuva tekee ajattelun tarpeettomaksi

KUN USKONNOLLISESTA YHTEISÖSTÄ IRTAUTUU, YLEENSÄ SEN TARJOAMA MAAILMANKUVA SÄRKYY. SE JÄTTÄÄ IHMISEN TILANTEESEEN, JOSSA KÄSITYS TODELLISUUDESTA ON TÄYSIN EPÄVARMA JA EPÄVAKAA.

### 15 Häpeällisiä asioita ilman häpeää

### 16 Fecris ja ICSA

MUISTINPANOJA KANSAINVÄLISISTÄ "ANTI-KULTTIJÄRJESTÖISTÄ"

### 18 Tarinani helluntaiseurakunnasta eroamisesta

KOKEMUSKERTOMUS HELLUNTAISEURAKUNNASTA IRROTTAUTUMISESTA

### 19 Puheenjohtajan palsta

AKI HÄRKÖSEN KATSAUS YHDISTYKSEN TOIMINTAAN.

RAHA-AUTOMAATTIYHDISTYS TUKEE UUT:N TOIMINTAA



# Uskonnollinen traumaoireyhtymä

Uskosta ja uskunnoista voi olla ihmiselle hyötyä ja iloa. Usko voi tarjota elämälle merkityksen ja selityksen. Se voi tarjota lohtua, toivoa ja turvaa vaikeina hetkinä. Usko voi auttaa ahdistukseen. Useimmat meistä eivät pidä omaa kuolemaamme miellyttävänä ajatuksena. Uskonto voi auttaa tässä, koska monien uskontojen mukaan elämämme ei pääty kuolemassa. Uskonto on ilmiselvästi tärkeä osa ihmisyyttä. Samoin kuin musiikki, taide, ruuan kypsäntäminen, tulen käyttö ja tanssi, uskonto on universaalista ihmisille eli sitä esiintyy ja on esiintynyt kaikkien tunnettujen kulttuurien keskuudessa.

Ottamatta kantaa siihen mihin ihmisen tulisi uskoa tai olla uskomatta, jotkut meistä menettävät uskonsa ja/tai uskonyhteisönsä. Tämä voi olla suuri kriisi. Pohdin tässä tekstissä mitä ihmiselle tapahtuu silloin. Pyrkimyksenä on tarjota eväitä sen ratkaisemiseen mikä auttaa tässä kriisissä.

Marlene Winellin (googlaa ”religious trauma syndrome”) mukaan uskonyhteisön jättäminen voi johtaa monimutkaiseen ongelmien vyyhtiin, jota voitaisiin kutsua ”uskonnolliseksi traumaoireyhtymäksi”. Se muistuttaa trauman jälkeistä stressioireyhtymää sisältäen uskonnollisia ja yhteisön menettämisen ulottuvuuksia. Nämä liittyvät maailmankuvan ja identiteetin sekä uskonyhteisön tarjoaman sosiaalisen verkoston menettämiseen.

## Uskon ja uskonyhteisön menettämisen seurauksia

Uskon menettäminen voi olla emotionaalisesti tuskallista, koska silloin ihminen menettää niitä asioita joita aloituskappaleessa kuvailin uskon hyvinä puolina. Usko on usein sisäistetty jo pieninä lapsena, ”nautittu äidinmaidossa”. Usko on saattanut joskus olla rakas ja se liittyy ihmisen syvimpiin tarpeisiin ja pelkoihin. Uskoa on ehkä joskus pidetty pelastukseen johtavana tienä. Jos uskosta luopuu, voi pelätä menettävänsä pelastuksen ja joutuvansa kadotukseen.

Monien yhteisöjen mukaan uskonsa menettäneet joutuvat helvettiin ja Jehovan todistajien mukaan uskostaan luopuneet tapetaan pian alkavassa Harmagedonin sodassa. Uskonsa jättävää voi vaivata epätietoisuus: ”Mitä jos ne ovatkin oikeassa? Teenkö elämäni suurimman virheen?” Monia UUT:n yhteyttä ottaneita on vaivannut helvetin tai Harmagedonin pelko kymmeniä vuosia, vaikka monet heistä itsekin pitävät pelkojaan epärationaalisina.

Uskovaisia pelotellaan paitsi kadotuksella myös ikävällä kohtalolla jo tässä elämässä. Pahoja henkiolentoja pidetään todellisina ja niiden uskotaan saavan valtaansa ne, jotka jättävät uskonyhteisönsä. Joskus mielenterveydenongelmat kuten harha-aistimukset yhdistyvät pajojen henkiolentojen pelkoon, ihminen voi mennä todella sekaisin.

Uskonyhteisön menettäminen voi olla tuskallista, koska varsinkin tiivis uskonyhteisö muistuttaa usein jossain määrin perhettä ja sukua. Lisäksi perhe ja suku kuuluvat usein samaiseen uskonyhteisöön. Omien vanhempien, sisarusten ja isovanhempien lisäksi yhteisön jäsenenä voivat olla myös puoliso, lapset ja puolison perhe ja suku. Toisinaan myös työpaikka on yhteisön palveluksessa tai yhteisön jäsen on työnantaja.



KUVA: ISTOCKPHOTO

Ihmiset ovat siis sidottuja yhteisönsä perhesuhtein ja elämän valintojensa kautta. Yhteisöstä lähteminen merkitsee usein välien viilenemistä tai katkeamista niihin, jotka jäävät yhteisöön. Välit voivat katketa jopa perheenjäseniin. Jotkut yhteisöt kuten Jehovan todistajat vaativat puhevälien katkaisemista yhteisöstä eroaviin mukaan lukien perheenjäsenet. Joissakin muissa yhteisöissä ei ole yhtä tiukkoja karttamissääntöjä, mutta lopputulos voi jyrkän uskonnollisissa perheissä ja suvuissa olla samankaltainen: yhteisön entisen jäsenen kanssa ei enää juurikaan olla yhteyksissä.

Uskonyhteisöstä irtautuva saattaa siis menettää läheistensä tuen juuri kun hän tarvitsisi tukea eniten. Uskovaiset sukulaiset ja perheenjäsenet ajattelevat usein voivansa auttaa parhaiten kehottamalla yhteisöstä irtautuvaa palaamaan yhteisöön. Neuvossa on tietysti puolensa. Se voisikin ratkaista joitakin ongelmia. Mutta yhteisöstä irtautuvalla on yleensä syytä irtautumiseen. Sitä ei yleensä tehdä kevyin perustein. Kuten todettu, tiiviistä uskonyhteisöstä irtautuminen on usein tuskallista ja vaikeaa. Yleensä uskonyhteisöstä irtautuva ei mielestään enää yksinkertaisesti voi jatkaa yhteisössä. Niinpä sukulaisten, perheenjäsenten ja ystävien neuvot palata yhteisöön voivat tuen sijasta tuntua hengelliseltä väkivallalta sellaisesta, joka kaikin voimin pyrkii eroon uskonyhteisöstään.

Sukunsa, perheensä ja yhteisönsä menettäminen voi satuttaa syvästi. Ihmisen evoluution historiassa ryhmän ulkopuolelle joutuminen merkitsi yleensä varmaa kuolemaa ja siksi se sattuu hyvästä syystä. Psykologi Kipling Williams on tutkinut ryhmän ulkopuolelle jäämistä eli ostrakismia. Hänen mukaansa sosiaalinen eristäminen aiheuttaa kipua, ahdistusta, vihantunteita, masennusta, itsekkyyden häviämistä, immuunijärjestelmän heikkenemistä, haavaumia ja tunteita elämän merkityksettömyydestä (Williams, K. (2001) Ostracism: The Power of Silence). Muista ihmisistä eristäminen on siis väkivaltaa ja kidutusta.

(Linkki: <http://www.psychologytoday.com/blog/body-sense/201204/emotional-and-physical-pain-activate-similar-brain-regions>)

Uskonyhteisön menettäminen voi johtaa ongelmiin sosiaalisissa suhteissa. Kun rakkaimmat ihmiset kerran menettää voi olla vaikeuksia luoda uusia ihmissuhteita esimerkiksi siksi, että pelkää jälleen menettävänsä rakkaansa. Kerran hylätyiksi tulleille uudelleen hylätyksi tuleminen on erityisen raskasta, koska ihmisen voimavarat ovat rajallisia. Toisaalta läheistensä hylkäämät voivat ymmärrettävistä syistä haluta tukeutua erityisen voimakkaasti uusiin ihmissuhteisiinsa mikä voi myös olla ongelmallista.

Tiiviistä ja jäseniään kontrolloivasta yhteisöstä irtautuva voi joutua tyhjän päälle, kuin muuttaisi toiseen maailmaan. Joissakin uskonyhteisöissä ihmisen elämä on melko tarkasti säädeltyä. Yhteisö voi esimerkiksi sanella miten tulee pukeutua, mitä voi syödä, kenen kanssa voi seurustella, harrastaa seksiä tai avioitua, voiko raskaudenehkäisyä käyttää, millainen koulutus, mitkä ammatit ja millaiset poliittiset näkemykset ovat sallittuja. Ihmisen ei tarvitse ajatella itse, vaan hänelle kerrotaan tarkasti mitä hänen tulee ajatella hyvin monista asioista elämässä. Kun tällaisesta yhteisöstä irtautuu, yhtäkkiä pitääkin muodostaa omia näkemyksiä monista asioista. Yhtäkinen muutos tässä voi tuottaa melkoista kuormitusta voimille.

Kaiken tämän lisäksi yhteisöstä eroavat ovat usein huonosti varustautuneita muutokseen. Heillä saattaa olla vain rajallisesti sosiaalisia verkostoja uskonyhteisönsä ulkopuolella. Joissakin yhteisöissä koulutuksen hankkimiseen suhtaudutaan kielteisesti. Tällöin ihmisellä on rajallisesti välineitä ymmärtää tilannettaan. Näin ihminen voi päätyä tilanteeseen, jossa hän on henkisesti kuormittavassa tilanteessa, yksin, vailla ystäviä, ilman koulutusta ja työpaikkaa tai yleensä paikkaa elämässä. Ja lisäksi sairaana. Sairauden nimi on uskonnollinen traumaoireyhtymä. Terveystieteiden ammattilaiset eivät tosin ole vielä kuulleet siitä. Mutta voit näyttää heille tätä artikkelia ja valistaa heitä.

Uskonnollisen traumaoireyhtymän seurauksena ihminen voi ahdistua, masentua, kärsiä yksinäisyydestä ja turvattomuudesta. Näitä oireita saatetaan ”lääkitä” erilaisilla päihteillä, mikä voi pahentaa tilannetta. Ongelmien kierre voi johtaa syrjäytymiseen ja jopa itsemurhaan. Silloinkin kun seuraukset eivät ole näin traagisia, uskon ja/tai uskonyhteisön menettäminen voi olla rankkaa.

Lyhyesti sanottuna, uskonyhteisöstä eroaminen voi olla vakava kriisi, jossa joutuu tyhjän päälle ja koko elämä täytyy arvioida uudelleen samalla kun ihminen saattaa menettää uskonyhteisöön kuuluvien omaisten ja muiden läheisten tuen. Läheisten menettäminen on jo sinänsä ihmiselle vakava kriisi, mutta tilanne on vielä pahempi kun siihen yhdistyy muita vakavia menetyksiä.

## Mitä lääkkeeksi uskonnolliseen traumaoireyhtymään?

Apua edellä kuvatun kaltaiseen haastavaan elämäntilanteeseen kannattaa etsiä monista lähteistä. Lääkärille kannattaa kertoa masennuksesta ja ahdistuksesta, koska niihin on olemassa lääkkeitä. UUT:n nettisivuilla suositellaan joitakin terapeutteja, joilla on kokemusta potilaista, jotka ovat olleet tiukkojen uskonyhteisöjen jäseniä. UUT tarjoaa vertaistukea, jonka idea on, että samankaltaisia asioita kokeneet voivat olla tueksi toisilleen. UUT:n kautta saat myös tietoa netissä toimivista vertaistukiryhmistä. Yksi vertaistuen päämäärä on tarjota mahdollisuuksia uusien sosiaalisten verkostojen luomiseen. Toiset uskonyhteisöistä irtautuneet voivat tarjota sellaista ymmärrystä tilanteeseesi, jota on vaikea saada sellaisilta, jotka eivät ole itse kokeneet elämää fundamentaalisteina. Kannattaa tutustua ihmisiin myös muissa yhteyksissä eikä jäädä jumittamaan pelkästään entisten uskontovereihin piireihin, jotta elämään saa laajempaa perspektiiviä.

Opiskelu voi auttaa ymmärtämään omaa tilannettaan ja rakentamaan maailmankuvaa. Lisäksi siitä on suurta hyötyä uusien sosiaalisten verkostojen luomisessa. Opiskella voi tietenkin sekä suorittamalla jotain formaaleja kursseja että ihan itse. UUT:n nettisivuilla on suositeltu joitain meidän kannalta mielenkiintoisia kirjoja (klikkaa etusivulla linkkiä ”mistä apua > kirjoja, joista voi olla apua”).

Monet lahojen entiset jäsenet ovat kiinnostuneet psykologiasta, sosiaalipsykologiasta, filosofiasta ja uskontotieteestä, koska ne auttavat ymmärtämään omia kokemuksia ja sitä yhteisöä, johon kuului ja jossa kenties vietti lapsuutensa. Opiskeluun voisi laskea myös kaunokirjallisuuden lukemisen. Monen monituiset kirjat käsittelevät ihmisenä olemisen haasteita ja myös fundamentalismia ja irtautumista uskonyhteisöstä.

Uskonyhteisöstä irtautuminen voi olla mielenterveydelle koettelevaa. Ota selvää millaiset keinot auttavat mielenterveyden säilyttämisessä. Ja kerro siitä meille muillekin, esimerkiksi täällä Muutos-lehden sivuilla. Tsekkaa myös tämän tekstin jatko-osa: mikä auttaa mielenterveyden säilyttämisessä?

- Joni Valkila -





## Mikä auttaa mielenterveyden säilyttämisessä?

KUVA: ISTOCKPHOTO

Mielenterveystalo.fi tarjoaa tietoa mielenterveyden ongelmista ja esimerkiksi vinkkejä itsesi hoitamiseen. Jaan tässä artikkelissa joitakin heidän tarjoamia makupaloja. Lisää materiaalia löydät heidän sivuiltaan valikon ”itsehoito ja oppaat” alta.

Uskonyhteisöstä irtautuminen voi olla voimavaroja kuluttava prosessi. Voimat voivat kuluja vähän huomaamattakin kun irtautuminen kestää vuosia tai jopa vuosikymmeniä. Voimavarojen vähetessä ihminen saattaa karsia toimintojaan säästääkseen itseään. Esimerkiksi ihmissuhteet ja aiemmin mukavina pidetyt asiat voivat jäädä vähemmälle huomiolle. Tämä voi kuitenkin johtaa siihen, että mukavat asiat vähenevät elämässä ja mieliala laskee entisestään.

Kuormittuneessa mielentilassa ihminen voi etsiä lohtua lyhyen tähtäimen mielihyvää esimerkiksi alkoholista, pelaamisesta, netissä surffailusta tai lohtusyömisestä. Olisi kuitenkin tärkeää panostaa asioihin, jotka tuovat mielihyvää pitkällä tähtäimellä. Ajattele hyviä asioita elämässä ”mielihyvavarastona”. Pyri tietoisesti rakentamaan itsellesi tällaista varastoa, josta voit ammentaa voimia silloin kun niitä tarvitaan.

Mielenterveystalo.fi:n sivuilla kerrotaan tyytyväisestä elämästä seuraavaa:

*2000-luvulla julkaistuissa tutkimuksissa on tullut esiin mielenkiintoista tietoa tyytyväisen elämän avaimista. Keskimääräistä tyytyväisemmät ihmiset näyttäsivät keräävän elämäänsä tietoisesti positiivisia kokemuksia. Ihmissuhteiden tärkeys korostuu heidän arjessaan ja sosiaaliset suhteet toimivat heidän voimavaranaan.*

*Taloudellisesti he sijoittavat kokemuksiin tarvan sijasta eikä taloudellinen menestys ollut tutkimuksissa merkittävässä asemassa onnellisuuden osoittaja.*

*Elämäänsä tyytyväiset ihmiset panostavat ennen kaikkea heidän mielenkiintoa ylläpitävään toimintaan. Toimintaan johon voi uppoutua ja joka on palkitsevaa ja heidän kykyjensä mukaista. Heidän arvio omasta itsestään ei perustu muiden näkemyksiin. He määrittelevät itsensä oman arvionsa mukaan.*

*Se, että on löytänyt elämälleen tarkoituksen, merkityksen ja kokee palvelevansa suurempaa tarkoitusta on vahvasti liitetty keskimääräistä tyydyttävämpään elämään. Kyky antaa nopeasti anteeksi ja löytää kiitollisuuden aiheita omasta elämästä näyttää lisäävän kokemusta hyvästä elämästä. Kiinnostus omaan henkiseen kasvuun sekä halu toteuttaa hyviä tai altruistisia tekoja on myös liitetty onnellisuuden kokemukseen. (M.Seligman, Gilbert)*

Positiivinen psykologia on kohdistanut kiinnostuksensa hyveisiin keinona vahvistaa hyvinvointia edistäviä päämääriä ihmisen elämässä. Hyveet voidaan nähdä osana merkityksellisen elämän tai arvokeskeisen elämän perustaa. Hyveitä on vaalittu vuosituhansien saatossa eri kulttuureissa ja yhteiskunnissa. Niiden on huomattu olevan kohtalaisen samanlaisia kulttuurista riippumatta. Hyveet ovat perusta monipuoliselle ja hyvinvointia edistävälle ajattelulle sekä toiminnalle. Hyveitä ovat klassisen jaon mukaan mm. viisaus, rohkeus, oikeudenmukaisuus ja kohtuullisuus. Näihin Seligman liittyy lisäksi hengellisyiden ja rakkauden tai inhimillisyyden (humanity) hyveet.

On mielenkiintoista, että tässä ja muualakin törmään siihen, että onnellisen elämän avaimet liittyvät uskonnoista tuttuihin asioihin. Elämällä on tarkoitus, kokee palvelevansa suurempaa tarkoitusta, tekee hyviä tekoja, omaa kiinnostusta henkiseen kasvuun, on anteeksiantavainen, hengellinen ja rakastava.

Ongelma meille tiukoista uskonlahkoista irtautuville on, että saatamme menettää juuri nämä asiat jätettäessä uskomme ja/tai yhteisömme. Mutta nämä edellä luetellut onnellisen elämän rakennuspalikat eivät ole riippuvaisia jonkun yhteisön jäsenyydestä eikä edes uskosta. Täysin sekulaari ihminen voi olla kiinnostunut tekemään hyviä tekoja, rakastamaan, olemaan anteeksiantavainen, jopa hengellinen jollain omalla tavallaan. Esimerkiksi monet filosofit ovat kannattaneet hyveellistä elämää eikä heidän viisautensa lukeminen ja sen elämässä soveltaminen riipu siitä onko jonkun yhteisön jäsen vai ei. Kristinuskoa - tai jotain muuta uskoa, joka kannattaa näitä samankaltaisia onnellisen elämän rakennuspalikoita - ei myöskään ole pakko hylätä vaikka hylkäisikin jonkun tiukan kontrolloivan uskonyhteisön. Mutta palatkaamme mielihyvavarastoon.

Kuormittuneessa mielentilassa miellyttävien asioiden löytäminen ja tekeminen on vaikeampaa kuin tyytyväisessä mielentilassa. Jos miellyttävien asioiden tekemistä vähentää voimiaan säästääkseen, mieliala voi laskea entisestään ja noidankehä on valmis.

Tee siis lista asioista, jotka ovat aiemmin tuottaneet sinulle tyydytystä. Jos asiat ovat menneet niin pahalle tolalle, että juuri mikään ei kiinnosta tai tunnu hyvältä, mieti silti mikä on aiemmin tuntunut hyvältä. Mieti myös pieniä asioita kuten aamukahvia, pullantuoksua, puhtaita lakanoita, lämmintä suihkua, kirjastossa käyntiä, laulamista, konserttia ja luonnossa kävelyä. Mieti miten voisit tehdä näitä asioita enemmän lisätäkseen mielihyvavarastoasi.

Melko yksinkertainen ja edullinen tapa hoitaa sekä fyysistä kuntoa että mielenterveyttäsi on tehdä kävelyretki. Sille on olemassa jopa latinankielinen termi: solvitur ambulando, se ratkeaa kävelemällä. Kävelyn tiedetään lievittävän stressiä, ahdistusta ja masennusta. Vaikutus on vielä tehokkaampi luonnossa liikkumalla. Silloin mielen saamat virikkeet ovat sopivalla tasolla. Kaupunkiympäristö saattaa tarjota liikaa virikkeitä mielelle eikä se pääse riittävästi lepäämään. Alexander Stubbilla on hyvä nyrkkisääntö liikunnan määrälle: liikunnalle pitäisi varata aikaa tunti joka päivä. Kokeile tehdä tunnin mittainen reipas kävelyretki joka päivä. Olotilasi kohenee varmasti. Vältä mieltä kuormittavia asioita. Mieltä kuormittaa esimerkiksi jatkuvat ristiriidat. Jos esimerkiksi



KUVA: SXC.HU. KUVAN HENKILÖ EI LIITY JUTTUUN

pohdit vuosikausia tullisiko sinun olla jonkin uskonyhteisön jäsen vai irtautua yhteisöstä, olet tilanteessa jossa asitat mieltäsi jatkuvasti. Jossain vaiheessa voimat saattavat loppua. Sinänsä on hyvä ennakoida tulevaisuutta ja suunnitella sitä pohtien esimerkiksi mahdollisia uhkia. Jos kuitenkin asiaa vatvotaan loputtomasti saavuttamatta oikein minkäänlaista lopputulosta, seurauksena voi olla mielen rasittuminen, joka voi lisätä ahdistuneisuutta, huolestuneisuutta ja alakuloa.

Asioiden rasittavan vatvomisen ja hyödyllisen tilanearvioinnin välistä rajaa on joskus vaikea arvioida. Tunteiden, tarpeiden ja uhkien pois pyyhkinen mielestä voi myös olla vahingollista mielenterveydelle. Yksi mahdollisuus käsitellä asiaa on aikatauluttaa itselleen huolihetki. Se on hyvä pitää hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoaikaa. Huolihetken aikana on tarkoituskin pohtia ongelmiaan ja mahdollisia ratkaisukeinoja. Hetken jälkeen kuitenkin keskitytään muihin asioihin esimerkiksi miellyttävään vapaa-ajanviettamiseen.

Kun ihminen tekee mielekkäitä asioita yhdessä muiden ihmisten kanssa, jaksaa elämän haasteitakin paremmin. Ihmisillä on tarve saada aikaan merkityksellisiä asioita, luoda ja ylläpitää läheisiä ihmissuhteita ja vaikuttaa omiin asioihinsa. UUT voi tarjota mahdollisuuksia tähän. Monet meistä ovat kokeneet rankkoja asioita uskonyhteisöjen jäseninä ja irtautuessamme niistä. Voimme yhdessä saada aikaan jotain merkittävää tukemalla toisiamme ja jakamalla kokemuksiamme toisten hyödyksi. Kenties voimme muuttaa maailmaa parempaan suuntaan kertomalla siitä mitä olemme kokeneet niin että uskonyhteisöt muuttaisivat toimintaansa siten, että uusia uhreja ei enää syntyisi.

- Joni Valkila -



# ARMOTONTA MENOA?



KUVA:ISTOCKPHOTO

*Miten käy kun uskova sairastuu mieleltään eikä Jumala pidäkään "huolta hulluistaan"?*

Ihmeellisen paljon on medioissa paistatellut jos jonkinlaista syyllistäjäsaarnaajaa. Sellainen ottaa mielellään kunnian parantamisesta muttei kannu vastuuta jos parantuneeksi ilmoitettu henkilö todetaan edelleen sairaaksi. Rukouspalvelujonot ovat pitkiä, ihmiset sairaita ja ihmeennälkäisiä, Herran voimaan luotetaan ilman määrää, koska saarnaaja sanoo kommunikoiwansa suoraan itsensä Jumalan kanssa. Kovin usein etenkin mielenterveydelliset asiat tunnutaan sivuutettavan syyllistykseen, kuten uskova ihminen ei saa olla masentunut - ja sen seurauksena masennutaan lisää eikä kukaan nappaa huijari-saarnaajaa kiinni, että tässä huijataan kuluttajaa. Rukoiltu ja paastottu on miehissä ja naisissa eikä se ole hävittänyt anoreksioita, kaksisuuntaisia mielialahäiriötä, skitsofreniaa; ei edes melko yleistä vaivaa, ahdistuneisuutta.

Paras ja turvallisin tapa aloittaa sairauden hoito, kartoitus ja mahdollinen lääkitys on omalääkärin luokse hakeutuminen terveyskeskuksessa. Monet kuitenkin valitsevat toisen tien, ja ihmettelen, missä vaiheessa ne sairastuneet aivot viskotaan narikkaan eikä tavallisen, luotettavan lekurin apua enää tarvita. Mikä ihmisiä pelottaa?

Mikäli pelon syy on tuomion kuuleminen lääkäriltä, kyseessä on täysin validi pelko! Ei kukaan halua kuulla sanoja "sinä olet sairas". Ei etenkään jos diagnoosi on vakava. Sielunhoidollisista aspekteista katsottuna mieleltään sairastuneella voi olla seurakunnassa aika ahtaat filikset. Usein he pysyvätkin diagnooseistaan kovin hiljaa kunnes parantumisprosessi herättää heidät todistamaan kokemastaan. Heitä voidaan järkyttää sairautensa kautta varsin yksinkertaisin ja yleisin keinoin, lannistamalla ja syyllistämällä: et usko tarpeeksi; elämässäsi on jokin vakava ja salattu synty; globaalissa mittakaavassa ongelmasi ovat mitättömiä, ota itseäsi niskasta kiinni jne. Monet Herran pyhät saarnaajat tuntuvat tietävät tämän hyvin, sillä he saarnaavat:

*"Kristuksessa uudestisyntyntynyt on synnitön ja vailla sairauksia"*

ja yhtä usein:

*"Sairaudet johtuvat riivaajista sinussa ja ne lähtevät Jeesuksen nimessä nyt".*

Tätä seuraa toisinaan myös melko pelottava ajatus:

*"Jätä lääkkeet pois kaikessa uskossa, Herra on sinun parantajasi".*

## Entä jos ei ole?

Jeesus-teemainen hengenpelastus epäonnistuu usein ja epätoivo ottaa jalansijaa elämässä etenkin silloin kun rukouspalvelussa hurmaantuminen ei olekaan poistanut niitä masentuneita tai muuten sairaita ajatuksia vaikka niin on luvattu. Siitäkin huolimatta saarnaajalle käydään uskossa ilmoittamassa tämän parantaneen seuraajansa ja saarnaaja alkaa käyttää tarinaa puheissaan sielujenmetsästysretkillään. Kansa uskoo ja erehtyy luulemaan lavakarismaa armoksi, jättää lääkkeensä pois - tai oltuaan tarpeeksi pitkään siinä uskossa, että saarnaaja on parantanut Herran tulella ja Sanalla eivätkä vaivat siltikään väisty, kattoon viritellään salaa köysi tai koko syömättä jäänyt lääkitys riipaistaan sitten kerralla mentaliteetilla: "minulla ei ollut tarpeeksi uskoa". Ihan oikeasti, näitä on nähty. Näistä tapauksista kätensä vereen tahranneet saarnaajat, jotka lupaavat parantumisen, jota ei tule, ovat valehtelijoita. Varmastikaan kaikki saarnaajat eivät ole valehtelijoita, mutta myös heidän maineensa tahrautuu näiden muutamien neropattien vuoksi.

Liian useille apu tulee liian myöhään, sillä matkallaan kohiti täydellisempää, eheää mieltä ihminen on usein valmis kokeilemaan kaikki konstit parantuakseen - ja konstejahan huijarisaarnaajilla riittää. Saarnaajan tehtävänä pitäisi olla yksilön rohkaiseminen ajattelemaan laatikon ulkopuolelta. Ei se, että hän itse kulkee leikkimässä parantajaa ja esittelee itseään varajeeksuksena tai ihmeidentekijänä. On mitä suurinta julmuutta ja armottomuutta yrittää uskotella sairaalle ihmiselle hänen parantuneen jos tästä ei ole lääkärin allekirjoittamia papereita ja pidemmän aikavälin näyttöä. Monenko ihmisen on vielä törmättävä armotommiin, pahoihin paimeniin, jotka johtavat laumansa hämäämään, virvoittamattomaan maahan; epätoivoon, itkuun ja karmeisiin itsesyytöksiin? Ja vaikka kaikki saarnaajat eivät näin toimisikaan, nähtäväksi jäänee, milloin tähän asiaan saadaan niiden liian monien huijarien mentävä muutos.

- Emilia Suurhonka -

# Kiljuvan jalopeuran laulukuoressa

## eli kuinka kohtasin hengellisen ja fyysisen nälän

Eräs seurakuntani hengellisistä johtajista pysäyttää minut käytävällä ja pyytää juttelemaan hetken. Hän sanoo minulle, että pukeutumisesäni ja kropassani on jotain parannettavaa, muutettavaa: olen kiusaukseksi muille seurakuntalaisille. Päätän, että asialle on tehtävä jotain, mitä nopeammin sen parempi. En kysele tarkemmin. Päätän jättää illan kokki-kerhon väliin, sillä tiedän, että illalla leivottaisiin pullaa ja raparperiirakkaa ja ne kummatkin lihottavat. Olen kymmenen ja minuun on juuri istutettu ihmeellinen, uusi siemen: syömishäiriö.

Laihdutan salaa koko teini-ikäni. Minua pidetään kovana tanssijana ja lahjakkuudestani ollaan tohkeissaan ulkomaan sukulaisia myöten. Kuitenkin tämän henkilön sanat jyskyttävät jatkuvasti kovemmin ja kovemmin: sinun pitää muuttua kelvataksesi, koska hitler: "minä koen niin hengessäni".

Parikymppisenä alkavat sairaalareissut. Paukutan päivystyksessä hehkeässä sairaalapidassa maattessani Raamatun jakeita paatoksella, lasken kaliumtiputuksessa kaloreiden kulumista tippaa katsellen. Raamattu kuvaa sielunvihollista "kiljuvaksi jalopeuraksi", joka kulkee ympäriinsä etsiskellen nieleskeltävää, ja koska kristitty ihminen ei voi seurata sielunvihollista vaan pitää seurata Jumalaa, kiellän tällä "logiikalla" itseltäni kaiken nieleskelemisen, myös ruuan. Revin ilolla jakeet irti kontekstista, että saan Raamatusta muotoiltua pro-ana -kirjan:

*Job 20:14-15*

*"Mutta herkuu muuttuu hänen sisuksissaan, se on hänen vatsassaan kuin sarvikyyntä myrkyä."*

*Sen hyvän, jonka hän on ahminut, hän oksentaa ulos, Jumala ajaa sen pois hänen vatsastaan."*

Raamatullinen riutuminen kiinnostaa minua, anorexia mirabilis, ihmeellinen laihduttaminen, paastoaminen ja itsensä kiihdyttämisen Pyhässä Hengessä, Herran kunniaksi. Seurakuntani neuvoo jäseniään paastoon, joka sekin sopii minulle kuin nenä hattuun. Haluan olla neulansilmä, en kameli. Haluan Johannes Kastaja -dieetille: pelkkiä heinäsiirkoja ja metsähunajaa. Takuuvarma laihduttaminen, ja vielä Raamatun neuvomin keinoin! Esikuvakseni tulee kuitenkin huomaamattani Lasarus, kuollut ja haudattu kuippana, jonka tunnusmerkiksi tulee neljän päivän haudassamakaamisen käry ja kalpea look, ei suinkaan upeasti luurangoksi laihdunut vartalo.

KUVA: SXC.HU, RAICHINGER



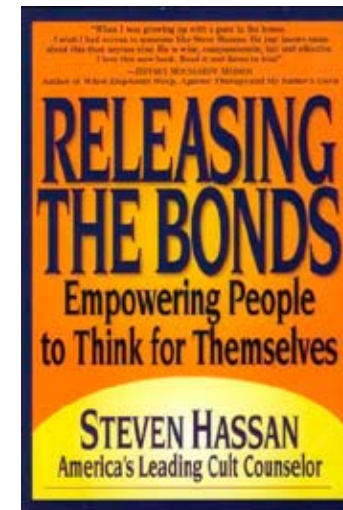
*Kuka?*

EMILIA SUURHONKA ON KOLMEKYMPPINEN NAINEN PÄÄKAUPUNKISEUDULTA. HÄN ON KOULUTUKSELTAAN TIETOTEKNIKAN OSAAJA JA TYÖSKENTELEE TÄLLÄ HETKELLÄ TEKSTINKÄSITTELIJÄNÄ. HÄN HARRASTAA LENKKEILYÄ JA TOIPUU SYÖMISHÄIRIÖSTÄ HAAVEILLEN LEMMIKKIKISSASTA JA MAUSTEPUUTARHASTA.



mUutos-lehden Kaksi kirjaa -sarjassa esitellään kirja-pareja, joilla on jokin yhdistävä tekijä.

Suomessa julkaistaan monipuolisesti suomalaisia teoksia, jotka käsittelevät uskonnollisissa liikkeissä ilmeneviä epäkohtia ja mUutos-lehdessä 02/2013 esiteltiin kirjaileijoiden tekstein heidän teoksiaan, joita yhdistävänä teemana oli hengellinen väkivalta. Lahkojen kotimaassa Yhdysvalloissa julkaistaan suuren markkina-alueen voimalla teoksia, joista tšekäläisetkin lukijat voivat hyötyä, jos heillä on kykyä englannin tai muiden maailmankielten lukemiseen. Amerikkalaisesta lahkokriittisestä kirjallisuudesta nostetaan tässä artikkelissa esiin kaksi saman kirjailijan, Steven Hassanin, teosta: ”Releasing The Bonds: Empowering People to Think for Themselves” (Freedom of Mind Press, 2000) ja ”Freedom of Mind: Helping Loved Ones Leave Controlling People, Cults and Beliefs” (Freedom of Mind Press, 2013).



### Ensimmäinen kirja: ”Releasing The Bonds: Empowering People to Think for Themselves”

Tämä v. 2000 julkaistu yli 300-sivuinen tukeva teos on tuoreeltaan esitelty mUutos-lehdessä 01/2001 julkaistussa artikkelissa, jossa pääpaino oli kirjailijan henkilöesittelyssä. Kirjan nimi merkitsee suomeksi ”Siteiden avaaminen: ihmisten voimaantuttaminen ajattelemaan itsenäisesti”. Nimi kantaa viestiä teoksen kohdeyleisöstä, sillä se on kirjoitettu ohjekirjaksi henkilöille, jotka haluavat auttaa lahkoon joutunutta omaistaan tai läheistään pääsemään siitä irti. Kirjan lähtökohtana on toive, että lahkoon liittyneellä on läheisiä, jotka haluavat panostaa ja nähdä vaivaa auttaakseen häntä arvioimaan uudelleen tulevaisuuttaan lahkossa. Sitä voivat toki lukea myös entiset lahkolaiset, jotka prosessoivat jo tapahtunutta irtautumistaan lahkosta tai suunnittelevat poislähtöä. Se on tarkoitettu jakamaan laajalle yleisölle Steven Hassanin ymmärrystä lahkoilmioista, sillä vaikka hän on alan psykologisen neuvonnan huippuammattilainen, haluaa hän antaa oppinsa kirjallisessa muodossa niidenkin hyödyksi, jotka eivät voi tulla hänen vastaanottoon.

Oppaan lähtökohtana on uskomus, että ihmisyyteen kuuluu kasvu ja että ihmiset ovat halukkaita kasvamaan sen mukaan, mitä pitävät itselleen parhaimpana vaihtoehtona. Teos ei ole uskonnonvastainen eikä ateistinen, vaan kirjoittaja kunnioit-

### Kirjailija Steven Hassanin henkilökuvasta

Yhdysvalloissa vuonna 1954 syntynyt Steven Alan Hassan on lahkoihin erikoistunut psykologisen neuvonnan (engl. 'Psychological Counselling') tunnustettu ammattilainen, jolla on alansa maisterintutkinto, lisenssi ja sertifikaatti. Hän on luennoinut ja kirjoittanut julkisesti lahkoilmioista jo viidellä vuosikymmenellä alkaen vuodesta 1976 ja hänen suuren suosion saavuttanut läpimurtoteoksensa oli ”Combating Cult Mind Control” (Park Street Press, 1988). Hän on esiintynyt useissa amerikkalaisissa suurissa valtavirran television keskusteluohjelmissa. Nuorena miehenä hän oli muutaman vuoden ajan Yhdistymiskirkossa eli moonilaisuudessa toimien lahkoon rahankerääjänä ja käännättäjänä. Hän puolsi lahkovastaisen työnsä alkuaikoina metodeja, joissa lahkolaisia vastaan hyökättiin ilman heidän suostumustaan erilaisin laittomuutta lähestyvin poisohjelmointikeinoin. Vuosituhannen lopulla hän kehitti Freedom of Mind -yhtiölleen (ks. freedomofmind.com, suom. 'mielen vapaus') omaan tuolloin jo mittavaan neuvontakokemukseensa perustuvia toimivimpia menetelmiä, jotka perustuvat painostamattomuuteen ja terapeutisiin lähestymistapoihin lahkolaisten auttamiseksi pääsemään irti lahkajäsenyyden haittavaikutuksista. Nyt lyhyesti esiteltävissä kirjoissa tuodaan esiin näitä menettely- ja ajattelutapoja.

taa kaikkia uskontoja, jotka tunnustavat jäsentensä yksilöllisyyden ja vapauden. Kirjoittaja on vapauden, myös uskonnonvapauden, vankkumaton kannattaja. Teos tunnistaa lahkosten neljä päätyyppiä:

- 1) uskonnolliset tai hengelliset ryhmät,
- 2) poliittiset ryhmät,
- 3) terapeutit tai inhimillisen potentiaalin kehittämisen ryhmät ja
- 4) kaupalliset ryhmät.

Samat ilmiöt toimivat myös lahkoliikkeessä, joiden ydin ei ole uskonnollinen, vaikka uskonnolliset ryhmät ovatkin tyyppisimpiä lahkoja. Kirjailija tunnistaa lukuisia elävässä elämässä tyyppisiä lahkoon liittyneen läheisen tapauksia, joiden kaikkien selvittämiseen voidaan soveltaa kirjassa esiteltyjä yleisiä menetelmiä.

Oppaan ydin on niin kutsuttu ”Strategisen Vuorovaikutuksen Lähestymistapa” (SVL), (engl. 'Strategic Interaction Approach'), jonka tukipilareita ovat: aidon rakkauden vahvempi voima verrattuna ehdolliseen rakkauteen, auttajien ennakoivaltautuminen strategiseen ajatteluun sekä toimiin, määrätietoinen viestintätapa ja monien voimavarojen hyödyntäminen.

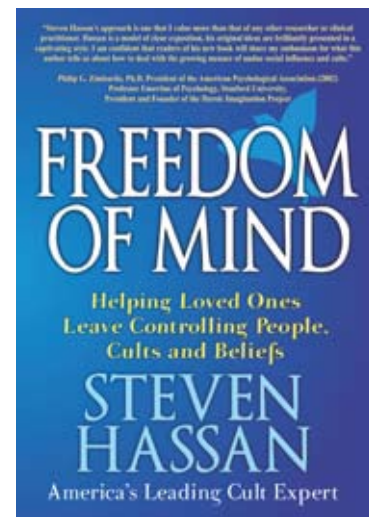
Kirjailija perehdyttää lukijansa haitallisten lahkosten tunnuspiirteisiin, sosiaalisen vaikuttamisen prosesseihin, ajatusten uudistamiseen ja mielenhallintaan. Se avaa seikkaperäisesti Steven Hassanin BITE-mallin, jossa tunnistetuilla neljällä hallintatavalla lahko ottaa vahvan otteen henkilön identiteettistä ja puristaa sen lahkouuottiin ja -identiteettiin. Hassanin BITE-malli (engl. ”purenta”) on neljän englanninkielisen sanan alkukirjaimien muistisääntölyhenne: Behavior Control, Information Control, Thought Control, Emotional Control. Suomeksi nämä voisivat olla TAKT: tiedonsaannin-, ajatusten-, käyttäytymisen ja tunteidenhallinta. Kirjassa esitetty työtapa, SVL, tukeutuu oivallukseen, että vuorovaikutuksessa lahkoon liittyneen kanssa tulee ja voidaan huomioida yksilön erilaiset identiteetit: hänen identiteettinsä ennen lahkoon liittymistä, hänen lahkolaisajan lahkoidentiteettinsä ja hänen alkuperäinen identiteettinsä. Kun kirja opastaa SVL:n hyödyntämiseen, se antaa paitsi käytännöllisiä vinkkejä, niin myös valmentaa soveltajia omaksuma tavoitteiden saavuttamiselle hyödyllisiä ajattelutapoja.

Kaksi kirjaa -sarja, osa 1.

Yhdysvaltain tunnetuimman lahkoasiantuntijan Steven Hassanin perusteokset.



Lukijoille neuvotaan SVL:n malli, jonka avulla läheisensä auttamiseen sitoutunut ryhmä voi yhdessä ajan kanssa valmistautua toimenpiteisiin, viestintään ja kohtaamisiin, joiden tavoitteena on auttaa läheinen vapautumaan lahkon otteesta itsenäiseen vapaaseen elämään. Mallin ensimmäinen askel on tilannekuvan luominen. Tunteamalla lahkoa, johon henkilö on liittynyt, hänen sitoutumisensa syvyyttä, yms. seikkoja, auttajat voivat erilaisia tarkistuslistoja pohtien hahmottaa kuvan autettavan nykytilanteesta. Toisessa vaiheessa rakennetaan auttajaryhmä henkilöistä, jotka tuntevat uhrin ja jotka ovat motivoituneita panostamaan hiukan aikaa ja vaivaa hänen auttamiseensa. Ryhmän liittyvien asenteita voidaan valmentaa kirjan opein ja ryhmän voimaannuttaminen onkin kirjan esityksessä kolmas askel. Neljännessä vaiheessa perehdytään ko. lahkon oppeihin ja taktiikoihin samalla opetellen erottamaan arvokkaat tiedonlähteet kyseenalaisista. Viidennessä vaiheessa perehdytään kuinka voidaan olla vuorovaikutuksessa lahkolaisen kaksoisidentiteetin kanssa, hänen lahkoidentiteettinsä ja hänen alkuperäisen identiteettinsä kanssa. Kuudennessä syvennyttään viestinnän strategiaan, opitaan valitsemaan viestintätapa harkiten ja viisaasti, kokonaistavoitteille vahingollisia vääriä tapoja välttämällä.



## Toinen kirja: "Freedom of Mind: Helping Loved Ones Leave Controlling People, Cults and Beliefs"

Steven Hassanin tuorein teos on julkaistu vuonna 2013, mutta se ei ole täysin itsenäinen tai uusi teos, vaan pikemminkin hänen edellisen, yllä esitellyn teoksensa täyspäivitys. Sen ydin on edelleen SVL, joka on esitelty vain kevyesti muokatussa uudessa kielellisessä muodossa "Strateginen Vuorovaikutteinen Lähestymistapa" (engl. 'Strategic Interactive Approach'). Uusi kirja esittelee lähestymistavan samat perusasiat selostaen kuin edeltäjänsäkin. Kirjaa on tiivistetty, siten että sivumäärä on vähentynyt noin sadalla sivulla ja kirja on nyt ohuemmalle paperille painettu nide, eikä sidottu kirja, kuten edeltäjänsä, mitkä ovat yhdessä omiaan tekemään kirjaan tarttumisesta entistä houkuttelevampaa, sen lukeminen kun ei enää tunnu niin valtavalta urakalta.

Seitsemänneksi tutustutaan kammojen eli fobioiden maailmaan ja tullaan tietoisiksi lahkojen systemaattisesta fobiaindoktrinaatiosta eli kammonistutuksesta, jolla lahkolaiset saadaan pelkäämään lahkolle vahingollisia asioita kuten kontakteja entisiin lahkolaisiin tai lahkon jättämistä. Kahdeksanneksi opitaan markkinoimaan mielen vapautta tuntien lahkoon liittyneen taustaa ja taipumuksia. Yhdeksänneksi, aiemmin opitun huipentumana, lukijoille opastetaan kolmipäiväisen väliintulon suunnittelua ja opastetaan lahkosta poispyrkivää oma-apuun.

Steven Hassan lopettaa oppaansa voimakkaaseen vetoamiseen entisille lahkolaisille ja muille lahkojen ongelmia ymmärtäville, että he eivät pysyisi vaiti, vaan kertoisivat kokemuksistaan ja olisivat aktiivisia lahkojen vastaisessa toiminnassa. Mielen vapauden puolustaminen edellyttää monen tasoista aktivismia tässä uskontojen uhrien asemaa auttavassa työssä myös hallituksilta, mielenterveysammattilaisilta, kirkoilta, oikeuslaitokselta ja medialta. Taistelu voi tuntua pienten ruohonjuuritason toimijoiden Daavidin kamppailulta monikansallisia jättimäisiä ja rikkaita lahkoja, Goljattia, vastaan, vieläpä kun nykytekniikka tuntuu jopa vahvistavan vihollistamme. Ihmisielen vapauden puolustaminen velvoittaa meitä taisteluun.

Kirjassa on korvattu vanha 1950-luvun termi "mielenhallinta" (engl. 'mind control'), joka on vakiintunut lahkojen manipuloinnin käsitteenä, nykyaikaisemmalla tämän päivän tieteellisiä käsityksiä paremmin heijastavalla pehmeämmällä termillä "sosiaalinen vaikutusvalta" (engl. 'social influence'). Samoin termi "aivopesu" (engl. 'brainwash') on päivitetty termiksi "tuhoisa vaikutusvalta" (engl. 'destructive influence'). Suomeksi noiden termien perussana voitaisiin kääntää myös sanoilla "vaikutus" tai "vaikute", mutta "vaikutusvalta" on voimakkaampi termi, joka viittaa selkeämmin pysyvään valtasuhteeseen, jollainen lahkon ja lahkolaisen välille muodostuu. Uudet yleisemmät termit tekevät ilmiöiden ymmärtämisen kenties helpommaksi hyväksyä, sillä vaikka jotkut saattaisivat pyrkiä kieltämään mielenhallinnan olemassaolon, he eivät voi väittää etteikö sosiaalista vaikutusvaltaa ilmenisi, sehän on tyypillinen kaikkia ihmisyhteisöjä koossa pitävä voima. Vaarana tällaisten pehmeämpien termien valitsemisella on, että lahkojen voimakkaan kielteistä vaikutusta yksilöihin voidaan alkaa vähätellä.

Lahkojen harjoittama psykologinen vaikutusvalta pyrkii nujertamaan lahkolaisen yksilöllisen identiteetin ja muokkaamaan sen lahkojohdon tavoitteiden mukaiseksi. Lahkon ote on sosiaalinen prosessi, joka pakottaa lahkolaiset kuuliaisuuteen ja yhdenmukaisuuteen ehkäisten heidän itsenäisyyttään ja yksilöllisyyttään. Lahkon opista tulee henkilön elämän keskipiste ja kaikesta muusta tästä elämässä tulee lakon muunnetussa todellisuudentilassa toissijaista. Tätä kielteistä lahkojen vaikutusvaltaa voidaan vastustaa, kun tunnetaan ilmiöitä, joihin lahkon ote yksilöistä perustuu. Teos perehdyttää niihin seikkaperäisesti.

Tuorein kirja on suositeltava hankinta kaikille, jotka haluavat ymmärtää ja jäsentää lahkojen vaikutusvaltaa yksilöihin. Kirjaa voidaan käyttää valmentamaan auttajaryhmää toimimaan tavoilla, jotka auttavat lahkoon liittyntä läheistä uudenarvioimaan tilannettaan, niin että hän voi saada takaisin yksilöllisen mielenvapautensa. Kirjaan tiivistyy kirjailijan yli 36-vuotinen kokemus lahkovaikutuksen piiriin joutuneiden ja heidän läheistensä auttamisessa. On toivottavaa, että kirja löytää tiensä myös moniin suomalaisiin käsiin ja hyödyttää lukijoitaan heidän ponnisteluisiaan.

- Aki Härkönen -

Kuvat: Freedom Of Mind Resource Center Inc.



KUVA: ISTOCKPHOTO

Uskosta luopuminen nähdään usein vaikeana ja järkyttävänä prosessina. Oman maailmankuvan romahtaminen voi olla ymmärrettävästi traumaattinen asia. Uskosta luopumiseen usein liittyy, etenkin tietyissä uskonyhteisöissä, perhe- ja ystäväsiesteiden katkeaminen. Tämä vaikeuttaa tietysti uuden minän ja elämän rakentamista. Itselleni uskosta luopumisen prosessi oli kuitenkin ennen kaikkea vapauttava asia.

Synnyin mormoniuskoon ja otin sen nuorena hyvin tosissani. En vieläkin pysty lukemaan omaa päiväkirjaani nuoruusvuosiltani, koska niiden vuosien kokemukset ovat minulle niin ahdistavia. Fundamentalistinen usko toi mukanaan voimakasta syyllisyyttä ja häpeää. En pystynyt suojautumaan näiltä tunteilta, koska tiesin vain sen mitä minulle kerrottiin.

Mormonikirkko on Suomessa hyvin pieni. Aktiivisia jäseniä on pari tuhatta, joten kaikki tuntevat kaikki. Koin itse painetta täydellisyyteen - uskonto määräsi kaveripiiriin, harrastukset, pukeutumisen, kielen ja ajatukset. Sain aikuisilta mormoneilta sosiaalista hyväksyntää käyttäytymällä epävakaa, esimerkiksi katkaisemalla kaverisuhteita ei-jäseniin ja pitämällä itkunsekaisia puheita seurakunnan edessä siitä kuinka Jeesus tulee maan päälle hetkenä minä hyvänsä ja millään maallisella ei enää ole mitään väliä.

Koska otin mormoniuskon täysin totena, koin valtavaa syyllisyyttä asioista, jotka jälkikäteen tuntuvat hyvin pieniltä. Ja koska uskoin olevani ainoassa oikeassa onnen uskonnossa, en voinut käsittää miksi itse olin niin onneton. Vian oli oltava minussa. Koin syyllisyyttä siitä että olin onneton, ja noidankehä oli valmis. Lopulta syrjäydyin muusta yhteiskunnasta täysin. Kerran rukoilin ikuisen elämän Jumalalta kuolemaa. Mitä huonommin voin sisäisesti, sitä vahvemmin osoitin uskoani ulospäin.

Onneksi päädyin lopulta hoitoon. Minulle diagnosoitiin vakava masennus. Psykologi suositteli minulle opintojen jatkamista, ja yhteiskunta auttoi minut takaisin jaloilleni. Kun sain uudestaan otetta uskon ulkopuolisesta elämästä, uskonpiirin sisäinen kontrolli ja yhdenmukaisuuden vaatimus alkoivat ahdistamaan minua ja puolisoani yhä vain enemmän.

Kun huomasin miten minulle tärkeintä ihmistä sattuu, aloin itekin kyseenalaistamaan uskoani. Yhdessä pystyimme puhumaan itsemme ulos mielenhallinnasta.

Onneksi päädyin lopulta hoitoon. Minulle diagnosoitiin vakava masennus. Psykologi suositteli minulle opintojen jatkamista, ja yhteiskunta auttoi minut takaisin jaloilleni. Kun sain uudestaan otetta uskon ulkopuolisesta elämästä, uskonpiirin sisäinen kontrolli ja yhdenmukaisuuden vaatimus alkoivat ahdistamaan minua ja puolisoani yhä vain enemmän. Kun huomasin miten minulle tärkeintä ihmistä sattuu, aloin itekin kyseenalaistamaan uskoani. Yhdessä pystyimme puhumaan itsemme ulos mielenhallinnasta.

Aloin ymmärtämään että uskonto oli ollut minulle oman elämäni syöpäkasvain, joka oli syönyt tieltään kaiken jättäen minulle vain yhden asian mihin tarrautua. Ja vaikka tuo asia oli tappamassa minua, en silti osannut päästää siitä irti, koska he olivat saaneet minut otteeseensa kun olin lapsi. Kun vihdoin näin satuttavien valheiden lävitse, en tuntenut pelkoa, järkytystä tai ahdistusta. Kun minun uskoni romahti, tunsin vain helpotusta.

Minun ei enää tarvinnut altistaa omaa elämäni epäselville rukousvastauksille, vaan pystyin omalla työlläni tekemään elämästä sellaisen kuin siitä halusin. Rajallinen elämä tuntui juuri siksi merkitykselliseltä. Täytyi elämisen riemusta. Maut tuntuivat vahvemmilta, värit voimakkaammilta ja elämä vapaalta muiden vallasta ja mielipiteistä. Pystyin lopulta olemaan oma itseni ja päätin etsiä maapallon 7 miljardin ihmisen joukosta muutaman sellaisen ihmisen, jotka pitäisivät minusta sellaisena kuin olen.

Minun tarinani on vain minun tarinani. En väitä että kokemukseksi olisi universaali tai että siitä voitaisiin vetää isoja johtopäätöksiä. Näin minä kuitenkin tunsin. Joskus olen vihainen siitä kuinka halvalla minua pantiin. Joskus olen katkera siitä kuinka alas minut painettiin. Sitten muistan että syyllisiä ei ole - on vain hyvää tarkoittavia ihmisiä, sellaisia kuin minä olin silloin. Silloin tunnen vain helpotusta ja rauhaa siitä että en menettänyt elämästäni enempää.

- James -



## Absoluuttinen maailmankuva tekee ajattelun tarpeettomaksi

Tiukasta uskonyhteisöstä irtaantuminen on monelle rankka kokemus. Aiheesta tehdyissä lukuisissa lehtijutuissa ja dokumenteissa korostuu yleensä sosiaalinen ulottuvuus. Lahkosta irtautunut menettää monesti kaikki läheisensä, kenties lopuelämäksi.

Lahkosta irtaantuminen on myös sisäisen myllerryksen aikaa. Irtautuja joutuu pohtimaan joskus ensimmäistä kertaa elämän peruskysymyksiä: kuka olen, mikä on elämän tarkoitus, onko olemassa Jumalaa, mikä on suhteeni kuolemaan, jne. Aikaisemmin uskonyhteisö on tarjonnut vastaukset, omat totuutensa, joita ei ole saanut kyseenalaistaa. Kun yhteisöstä irtautuu, yleensä sen tarjoama maailmankuva hylätään, mikä jättää ihmisen hyvin erikoiseen tilanteeseen, jossa käsitys todellisuudesta on täysin epävarma ja epävakaa. Psykkisesti se voi olla hyvin raskasta.

Muistan hyvin omasta kokemuksestani Jehovan todistajana, millaista oli elää täydellisen maailmankuvan kanssa. Valtavasta määrästä Jehovan todistajien kirjallisuutta löytyi vastaukset lähes kaikkiin kuviteltavissa oleviin kysymyksiin. Vastaukset olivat totuuksia, joita ei saanut kyseenalaistaa.

Kriittinen, eri näkökulmia sisältävä keskustelu onkin monessa tiukassa uskonyhteisössä yksiselitteisesti kielletty. Jehovan todistajien julkaisema Vartiotorni-lehti kirjoitti viime joulukussa näin: "Meidän tulisi olla erityisen varuillamme jos joku seurakunnan kokouksissa yrittäisi saada meidät mukaan kriittisiin keskusteluihin tai kehrittelemään omia teorioita." (Vartiotorni 15.12.2013, s. 8)

Ulkopuolisille lahkosten opissa on kyse uskosta, koska he eivät pidä niiden oppeja tosiasioina. Lahkon jäsenille kyse on taas tiedosta. He eivät usko Jumalaan tai maailmanloppuun, he tietävät Jumalan olevan olemassa ja maailmanlopun koittavat hetkellä minä hyvänsä.



KUVA: SXC.HU, AYL87

# Kuka?

MILKO AIKIO ON ENTINEN JEHOVAN TODISTAJA, JOKA EROTETTIIN USKONNOSTAAN KRIITTISTEN AJATUSTEN VUOKSI. NYKYÄN MILKO OPISKELEE AIKUISLUKIOSSA JA VALMISTAUTUU SYKSYN YLIOPIPILASKIRJOITUKSIIN.

Lahkon toimintaa tyypillisesti määrittää jokin ainutlaatuisena pidetty teoria maailmasta, jota muut eivät ymmärrä tai eivät halua ymmärtää, koska nauttivat "syntisestä" elämästä. Ulkopuolinen maailma nähdään lahkossa muutenkin pahana ja vaarallisena, joten sen mahdollisesta kielteisestä suhtautumisesta lahkon totuuksiin ei välitetä.

Tällainen absoluuttinen maailmankuva johtaa tilanteeseen, jossa syvälinen keskustelu oikeastaan mistä tahansa aiheesta käy mahdottomaksi. Kun pohdin monia elämän peruskysymyksiä vielä ollessani Jehovan todistaja, huomasi etten voinut keskustella niistä lainkaan todistajaveljeni ja -sisarten kanssa. Lahko loi opeillaan muurin, joka pysäytti lähes minkä tahansa kriittisen keskustelun. "Mutta eihän meidän tarvitse pohtia kuolemaa, kun elämme ikuisesti." "Ei kannata miettiä politiikkaa, Jumala tulee kuitenkin tuhoamaan tämän maailman hallitsijat." "Filosofia on turhaa ja vaarallista, Raamatussa on totuus."

Lahkojen absoluuttinen maailmankuva pelkistää maailman ja vie siltä sävyt, jotka tekevät maailmasta juuri niin ihmeellisen ja ainutlaatuisen paikan. Maailmassa ei ole silloin epävarmuutta, sitä pientä elementtiä, joka tekee pohtimisesta ylipäättään mahdollista. Jos lopulliset totuudet on jo löydetty, ei ole mitään syytä ihmetellä, tutkia, pohtia - tai ylipäättään ajatella. Yksi inhimillisyyden keskeinen puoli kuuhtuu pois.

Lahkossa riittää, että tottelee.

- Milko Aikio -

## Häpeällisiä asioita ilman häpeää

Olen aina hävennyt vanhoillislestadiolaista taustaani ja siihen liittyviä asioita sekä ilmiötä, jotka ovat niin sanotun normaalityyppisen ihmisen näkökulmasta vähintäänkin omituisia tai jopa suorastaan sairaita. Olen halunnut unohtaa sen miten pimeästä yhteisöstä olen lähtöisin, vaikka taustani ei olekaan pahin mahdollinen. Silloin tällöin vastaan tulee tilanteita, joissa tunnen voimakasta tarvetta selittää taustaani, ilmaisella keinolla millä tahansa, että menneisyydestäni huolimatta minä itse en ole vanhoillislestadiolainen, en noudata heidän elämäntapojaan, enkä kannata, saati sitten hyväksy heidän näkemyksiään.

Häpeä on kuitenkin tunne, joka kahlitsee ihmisen ja aiheuttaa tuhoa. Olen oppinut käsittelemään lapsuuteni ja nuoruuteni traumoja sekä sietämään omaa äärettömän ahdistavaa taustaani hitaasti sanallistamalla ja määrittelemällä sitä pala kerrallaan kirjoittamisen kautta. Prosessi on vielä kesken ja tiedän, että sisuksissani on paljon katkeruutta ja mustia tunteita, joita en ole saanut purettua kokonaan pois.

Häpeän tunteesta pääsin eroon, kun löysin taustalleni uuden sanan: uskonnonuhri. Oman uhritumisensa myöntäminen todeksi ja oman identiteettinsä määrittelemisen uskonnonuhrin identiteetiksi oli henkisesti hankalaa, mutta lopulta vapauttavaa. Tuntuu hyvältä sanoa ääneen: minä olen uskonnonuhri. En ole vanhoillislestadiolainen, enkä varsinaisesti edes etninen vanhoillislestadiolainen, koska termi käsittääkseni merkitsee sitä, että vanhoillislestadiolaisuus on osa ihmisen identiteettiä, vaan olen uskonnonuhri.

- Maria Ronkainen -

# Kuka?

MARIA RONKAINEN ON ENTINEN VANHOILLISLESTADIOLAINEN JA MAISEMASUUNNITTELU OPISKELIJA.



KUVA: ISTOCKPHOTO





## Fecris ja ICSA - muistiinpanoja kansainvälisistä ”antikulttijärjestöistä”

KUVA: ANNE EDELSTAM

Fecris (European Federation of Centres of Research and Information on Cults and Sects, [www.fecris.org](http://www.fecris.org)) täytti 20 vuotta ja järjesti vuotuisen konferenssin maaliskuussa Brysselissä. Osallistujia oli noin 130.

Fecris toimii kattojärjestönä UUT:n kaltaisille järjestöille Euroopassa ja vähän laajemminkin. Sillä on 58 jäsenjärjestöä Irlannin ja Kazakstanin sekä Suomen ja Italian välisellä alueella. UUT ei ole täysjäsen vaan olemme kirjeenvaihtaja eli eräänlainen tarkkailijajäsen.

Fecriksen toimintaa rahoittaa Ranskan valtio noin 40 000 eurolla vuodessa. Sillä ei juurikaan ole palkattua työvoimaa vaan hallituksen jäsenet ja muutamat vapaaehtoiset tekevät työt. Fecris käyttää varansa lähinnä vuotuisen konferenssin järjestämiseen. Sillä on jonkinlainen vapaaehtoistyötä tekevä edustaja Euroopan neuvostossa, Euroopan unionin perusoikeusvirastossa (EU Fundamental Rights Agency) ja YK:n talous- ja sosiaalineuvostossa.

Uskonlahkoilla on kuitenkin huomattavasti paremmat resurssit lobata näitä järjestöjä. Esimerkiksi Jehovan todistajilla on kahdeksan miljoonaa vapaaehtoistyöntekijää ja huomattavia taloudellisia resursseja. Muutamia vapaaehtoisia on siis mahdollista irrottaa pitämään yhteyksiä erilaisiin kansainvälisiin tahoihin kuten edellä mainittuihin järjestöihin ja Euroopan ihmisoikeustuomioistuimeen vaikka ihan kokopäiväisesti. Potentiaali intressien valvomiseen ja yhteyksien pitämiseen tuomioistuimiin ja kansainvälisiin järjestöihin on siis aivan eri tasolla kuin lahkoja kritisoivilla tahoilla.

Olen osallistunut nyt kolmeen Fecriksen konferenssiin: vuonna 2012 Perpignanissa, Ranskassa, vuonna 2013 Kööpenhaminassa ja vuonna 2014 Brysselissä. Näiden konferenssien parasta antia on ollut tutustua alan erilaisiin toimijoihin ja saada käsitystä siitä millaisissa käsissä lahkojen kritisoiminen on. Edustettuina on ollut UUT:n kaltaisia ihmisoikeus/mielenterveysjärjestöjä, jotka myös tiedottavat lahkoilmiöistä. Lisäksi joissain Euroopan maissa on valtiollisia elimiä, joiden tehtävänä on auttaa psykologisen neuvonnan ja terapian keinoin lahkojen nykyisiä ja entisiä jäseniä (Itävalta) ja informoida lahkojen toimintaan liittyvistä ilmiöistä (Ranska). Belgiassa poliisilla on oma osasto, joka on erikoistunut erilaisten ääriliikkeiden toimintaan. Lisäksi mukana on ollut yksittäisiä alan asiantuntijoita kuten yhdysvaltalainen Steven Hassan, jonka esityksiä on ollut ilo seurata ja häneen on ollut kiva tutustua. Steven tulisi mielellään esitelmöimään myös Suomeen, jos UUT pystyisi korvaamaan hänen matkakulujaan.

Konferenssien esitysten kautta olen tutustunut joihinkin uskonlahkoihin, jotka ovat Suomessa hyvin pieniä, mutta globaalisti merkittäviä, esimerkiksi jotkut Etelä-Koreasta alkunsa saaneet ryhmät kuten World Mission Society Church of God.

Fecriksellä ja skientologialla näyttää olevan erityislaatuinen ”suhde”. Entiset skientologit ovat näkyvästi esillä Fecriksen toiminnassa ja skientologeja käsitellään paljon konferenssien esityksissä. Skientologit taas ovat esimerkiksi kuvanneet konferenssiin tulijoita. Minuakin epäiltiin skientologisoluttautujaksi kun osallistuin Fecriksen vuosikokoukseen ensimmäistä kertaa.

Kööpenhaminassa konferenssiin saapuvia oli vastassa viiden hengen ryhmä skientologeja. Kertomatta olevansa skientologeja ja esiintymällä sen sijaan paikallisten tiedotusvälineiden edustajina he pysyivät haastatteluja kameran edessä konferenssin osallistujilta. He olivat tehneet lappusen ”a special welcome”, jossa kerrottiin Fecriksen jäsenjärjestöjen ”uskonnonvapautta loukkaavista toimista”. He esiintyivät ”concerned citizens” ryhmänä, mutta pienellä tivaamisella he kertoivat olevansa skientologeja. Yksi skientologeista oli Köpiksessä asuva suomalainen, jonka kanssa jatkoin juttua vielä sähköpostitse. Hän sanoi uskovansa, että minulla on joku henkilökohtainen juttu, jonka vuoksi minulla on missio uskonlahkoja vastaan. Hän epäily syyksi homoseksuaalisuutta

Fecriksen konferenssissa Brysselissä tuli jälleen esille se miten Ranskassa ja Belgiassa uskonlahkot saavat osakseen valtiollista huomiota aivan eri tasolla kuin muualla. Tämä ranskankielisen maailman kiinnostus asiaa kohtaan on ainakin osaltaan peruja 1990-luvulla Ranskassa ja Sveitsissä tapahtuneista lahkojen joukkotsemurhista. Tässä Fecriksen konferenssissa oli puhujina Belgian sosiaali- ja terveysministeri **Laurette Onkelinx** ja Ranskan valtiollisen lahkojen toimintaa tarkkailevan MIVILUDESin presidentti **Serge Blisko**. Belgiassa on ryhdytty näkyviin toimiin skientologiaa vastaan, vaikka koko maassa on käsittääkseni vain noin 50 skientologia. Ehkä pientä valtiollista paranoiaa ja tykillä karpäsen ampumista? En tiedä.

Fecris on eurooppalaista yhteistyötä pahimmillaan ja parhaimmillaan. Pohjoiseurooppalaiset osallistujat eivät juurikaan puhu eteläeurooppalaisia kieliä ja päinvastoin. Konferenssissa on tulkkaus, mutta yhteyksien syntyminen ja keskustelu on vaikeaa ilman yhteistä kieltä.

UUT on siis Fecriksen kirjeenvaihtajajäsen. Jäsenmaksumme on 15 euroa vuodessa. Täysjäsenet maksavat 152 euroa vuodessa. UUT:n olisi hyvä tukea Fecriksen toimintaa liittymällä täysjäseneksi.

ICSA (International Cultic Studies Association, [www.icsahome.com](http://www.icsahome.com)) on kansainvälinen lahkoilmiöitä tutkiva ja niistä informoiva järjestö, joka on lähtöisin Yhdysvalloista. ICSA järjestää konferensseja, seminaareja ja erilaisia tapaamisia esimerkiksi lahkojen entisille jäsenille ja lahkoihin liittyneiden perheenjäsenille sekä julkaisee ICSA Today -lehteä sekä akateemista vertaisarvioitua International Journal of Cultic Studies -lehteä. ICSA on perustettu vuonna 1979. Yhdysvaltalaiseen tyyliin ICSA:n toiminta rahoitetaan kokonaan jäsenmaksuin ja lahjoituksin.

ICSA:n vuotuinen konferenssi järjestetään vuorovuosin Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa. Konferenssiin voi kuka tahansa lähettää ehdotuksia esityksiksi ja esiintyjä onkin paljon monenlaisista taustoista. Viime vuonna Triestessä Italiassa oli 120 esiintyjää. ICSA toivottaa tervetulleiksi monenlaiset näkemykset ja kannustaa vuoropuheluun. Pidän konferenssissa esityksen Jehovan todistajien sisäisestä oikeusjärjestelmästä ja karttamisrangaistuksista.

Fecriksen ja ICSA:n suhde on mielenkiintoinen. Monet Fecriksessä toimivat ovat myös ICSA:n jäseniä. Toisaalta joidenkin Fecriksen toimijoiden mielestä ICSA ei kritisoi lahkojen toimintaa riittävän selvästi ja se palvelee siten lahkojen etuja. Jotkut huomattavat ICSA:n konferensseissa esiintyvät uskon-yhteisöjen tutkijat kuten aivan erityisesti italialainen **Massimo Introvigne** ja jossain määrin myös britti **Eileen Barker** esittävät usein näkemyksiä joiden mukaan lahkoja ei tulisi voimakkaasti kritisoida, koska se saattaisi johtaa lahkojen vainoamiseen ja siten uskonnonvapauden loukkauksiin. Fecriksen parissa jotkut arvelevat tämän johtuvan siitä, että lahkot rahoittavat näiden tutkijoiden toimintaa. Kun olin Triestesä oluella Eileen Barkerin kanssa hän sanoi tietävänsä, että tällaisia väitteitä esitetään mutta hän vakuutti niiden olevan täysin perättömiä.

Fecriksen presidentti brittiläinen **Tom Sackville** sanoi Brysselissä: ”Fecris on ainoa kansainvälinen järjestö, joka ottaa selvän kannan siihen, että lahkojen toiminta ei ole kenenkään etujen mukaista, lukuun ottamatta lahkojen etuja”. Italialaiset kertoivat Fecriksen vuosikokouksessa tänä vuonna, että UUT:ta vastaavaa järjestöä vastaan on hyökätty voimakkaasti Italiassa myös ICSA:n edustajien taholta. ICSA:n edustajilla tarkoitettiin joitakin tutkijoita, erityisesti italialaista **Rafaella di Marciota**.

Kanadalainen **Mike Kropveld**, joka on ICSA:n hallituksen jäsen oli varautunut tämän tyyllisen kritiikkiin ja luki etukäteen valmistellun lausunnon, jonka mukaan ICSA:lla ei ole edustajia Italiassa. Kuka vain voi liittyä ICSA:n jäseneksi, mutta se ei vielä tee kenestäkään ICSA:n virallista edustajaa tai sen kantojen esittäjää.

Sackville pitää ICSA:aa lahkojen etujen puolustajana, mutta Fecriksen arvostettu entinen presidentti itävaltalainen **Friedrich Griess** kertoi minulle sanoneensa Tomille, että jos hänen pitäisi valita Fecris tai ICSA, hän valitsisi ICSA:n. Omat fiilarini ovat samansuuntaiset. On hyvä, että on Fecris on olemassa, mutta ICSA:n tapaamiset ovat mielenkiintoisempia kun samanmielisten kerhon sijaan monet erilaiset näkemykset kohtaavat.

Nähdäkseni ICSA:lla on sama ongelma kuin Fecriksellä siinä, että lahkojen etuja valvovilla on käytössään paljon suuremmat resurssit. Tämä näkyy esimerkiksi ICSA:ta käsittelevässä Wikipedian artikkelissa. Siinä on näkyvästi esillä kritiikkiä, joka on selvästi lahkojen etuja valvovien käsialaa.

UUT on ICSA:n jäsen ja olen kirjoittanut UUT:n toiminnasta ICSA Today -lehteen. UUT on näin saavuttanut jonkinlaista näkyvyyttä lahkoilmiöistä kiinnostuneiden keskuudessa maailmanlaajuisesti.

- Joni Valkila -



# Tarinani helluntaiseurakunnasta eroamisesta



KUVA: ISTOCKPHOTO. KUVAN HENKILÖT EIVÄT LIITY JUTTUUN.

## Milloin ja miksi liityit helluntaiseurakuntaan?

Tulin ilman kenenkään vaikutusta uskoon 80-luvulla kotona ollessani. Lähdin sen jälkeen etsimään yhteisöä, jossa olisi saman kokemuksen omaavia ihmisiä. Paikkakunnalla ei ollut kuin helluntaiseurakunta, joten kävin myöhemmin kasteella ja liityin siihen.

## Millainen seurakunta oli?

Tiivis ja pieni yhteisö, jonka jäsenet olivat olleet uskossa jo vuosikymmeniä. Heti tunsin, että minusta ei koskaan voisi tulla niin hyvää ja harrasta uskovaa kuin he ovat. Itse olin sitä mieltä, että Jumala hyväksyy kaikki uudestisyntyneet, mutta tässä yhteisössä kaiken piti mennä vanhimmiston ja seurakunnan omien sääntöjen mukaan. Tätä ilmaistiin vertauskuvilla, kuten ”yksi tippa huonoa vettä voi pilata koko kaivon”.

Myös pukeutumissäännöt olivat tiukat, ehtoolliskokoukseen eivät naiset voineet mennä ilman hametta, eikä telttakokouksiinkaan. Myös punaista väriä tuli välttää.

## Millaiseksi koit asemasi yhteisössä?

Olin jo alussa useista asioista eri mieltä seurakunnan johtajan ja vanhimmiston kanssa. Olin silloin heihin verrattuna nuori ja minulla oli paljon uusia ideoita ja tarmoa toteuttaa niitä. En kuulunut seurakunnan sisäpiiriin, eikä asemani ollut kovin vahva. Yritin silti kaikin tavoin viedä toimintamalleja eteenpäin, mutta usein yritykseni tulivat torjutuiksi.

## Millainen tämä helluntaiseurakunta oli ja millainen oli sen suhde muihin seurakuntiin?

Seurakunnan hyviä puolia ovat laulut ja yhteenkuuluvuuden tunne. He uskovat, että helluntaiseurakunta on ainoa oikea seurakunta. Muissakin seurakunnissa ja yhteisöissä on uskovia, jotka pääsevät taivaaseen, mutta Raamatussa kuvattu seurakuntamalli on heidän mukaansa juuri helluntaiseurakunta. Esimerkiksi alkuajan Nokian kirkon, myöhemmin Nokia Missionin, tilaisuudet olivat heille kauhistus. Yhteydet muiden paikkakuntien helluntaiseurakuntiin riippuivat vanhimmistojen ystävyyssuhteista, mutta esimerkiksi lehtien myynnissä tai jakelussa rajat paikkakuntien välillä olivat tiukemmat.

## Milloin päätit erota seurakunnasta ja miten siihen suhtauduttiin?

Olin seurakunnan jäsenenä noin kaksikymmentä vuotta. Varsinaiseen eroprosessiin kului aikaa noin kaksi vuotta. Lähtöäni ei varsinaisesti yritetty estää, lähinnä ilmapiiri oli sellainen, että ”hyvä, kun lähti...” Tosin, seurakunnan vanhimman viimeiseksi sanoiksi minulle jäi: ”Jos nyt eroat, niin nimi pyyhittään myös elämän kirjasta.” Eron jälkeen seurakunnan vanhat jäsenet kertoivat luottamuksellisesti omista ongelmistaan ja lähinnä juorusivat muista seurakuntalaisista ja ajatuksistaan.

Lähimmät tukihenkilöt hylkäsivät täysin. Ennen olimme tekemisissä viikoittain, mutta eron jälkeen emme ole olleet missään tekemisissä. Ilmeisesti he pelkäävät ”vääriä henkeä, vääriä uskoa - ja oppia”. Tai sitä, että olisin perustamassa uutta seurakuntaa.

## Mikä on suhteesi seurakuntaan ja muihin seurakuntiin nyt?

Noin neljän tai viiden vuoden kuluttua erosta seurakuntalaiset pyysivät minua palaamaan takaisin seurakuntayhteyteen, käymään kokouksissa ja niin edelleen. Kävin siellä ja käyn edelleen, mutta yhteys ei ole kovin tiivis.

Olen löytänyt muita yhteisöjä, joissa ei ole niin tiukkoja ihmisten määrittelemiä sääntöjä ja käytöskoodeja.

Olen onnellinen että asiat menivät näin, sekä tiedän, että oma uskoni ei ole sidottu tiettyihin seurakuntiin, ryhmiin tai sääntöihin.

- Eeva Eteläinen -

# Kuka?

## EEVA ETELÄINEN

EEVA ETELÄINEN ON KOULUTUKSELTAAN TEOLOGIAN MAISTERI JA USKONTOTIETEILIJÄ. HÄNELLÄ ON OMAKOHTAISIA KOKEMUKSIA HELLUNTAISEURAKUNNASTA JA NOKIA-MISSIOSTA. HÄN ON UUT:N HALLITUKSEN JÄSEN.



AKI HÄRKÖNEN  
USKONTOJEN UHRIEN TUKI UUT RY,  
HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJA

## Huomio lahkojen oppisisällöistä myös niiden sosiaalisen vaikutusvallan otteeseen yksilöistä

Uskontojen uhrien tuki UUT ry on ollut monille merkityksellinen yhteisö ja avuntarjoaja heidän elämänsä murroskohdassa, muutoksessa, jossa entisestä tarkkaan rajatusta ja muiden ohjaamasta lahkoelämästä on irtauduttu suurempaan yksilölliseen itsenäisyyteen ja vapautteen pois lahkon sosiaalisesta vaikutusvallasta. Tässä roolissa haluamme jatkossakin olla vahvoja, haluamme tukea yksilöitä heidän muutoksessaan, niin lahkoon liittyneitä kuin heidän läheisiäänkin.

UUT on julkaissut jo 1990-luvulla monisteita ja lehtisiä nimellä Muutos. Kun mUutos-lehteä alettiin v. 2000 julkaista taitettuna lehtenä, niin ensinumeron (01/2000) koottiin selviytymiskertomuksia, yksilöiden kuvauksia heidän matkastaan pois lahkosta. Selviytymistarinan kirjoittaminen on henkilölle rakentavaa, hän kun samalla joutuu pohtimaan oman polkuns vaiheita ja jäsentämään niihin liittyviä asioita. Lahkon oppien kiiltokuvaa ja niitä vastaan ristiriitaista todellisuutta omakohtaisen kokemusten valossa jäsentämällä voi saada oivalluksia lahko-oppien valheellisuudesta ja lahkon petollisuudesta. Tällaiset selviytyjien kertomukset auttavat vastaavanlaisessa tilanteessa olevia näkemään lahkon raadollisuuden ja edessään olevan prosessin ja ne voivat raskaina hetkinä valaa toivoa mennä eteenpäin vastuksista huolimatta. Vertaisten selviytymiskertomukset toimivat lukijoille kannustavina esimerkkeinä. Jokaisella on omat elämänsä ja olosuhteensa, mutta riippumatta lahkoliikkeestä tai niiden uskonnollisista oppisisällöistä, lahkosta irtautumisissa on yleisiä ja yhteisiä piirteitä, joista lukeminen ja kuuleminen voi auttaa meitä pääsemään kartalle omassa tilanteessamme ja antaa meille ymmärrystä lahkojen toimintatavoista. Kun tietää mitä edessä on tulossa, voi siihen valmistautua ja omia toimiaan voi paremmin ennakoita.

Lahkojen toiminta on hyvin ennakoitavaa, sillä niiden tarkoituksena on pitää kiinni mielenhallinnan tai sosiaalisen vaikutusvallan otteestaan, jonka ne ovat saaneet yksilöistä eri tavoin kannustaen, painostaen ja kiristäen heitä jatkamaan lahkotyön tekemistä ja lahkokokouksissa käyntiä. Lahkojen vanginvartijat rakentavat henkisiä vartiotorneja ja mielten muureja, joilla ne valvovat lahkolaisia pitäen heidät suljettuina lahkoajatuksiinsa.

Jotta tehokkaimmin voimme vastustaa lahkon otetta, sen sosiaalista vaikutusvaltaa ja tuloksekkaimmin työkennellä siitä vapautuaksemme, meidän on hyvä tuntea voimia, joilla lahkot sitovat yksilöitä otteeseensa. Nuo voimat perustuvat väärinkäytettyihin yleisinhimillisiin psykologisiin keinoihin ja ovat riippumattomia siitä, millaisia uskonnollisia oppisisältöjä kulloinenkin lahkoliike milloinkin edustaa. Tulee katsoa ylitse ja ohi yksittäisten lahkoliikkeiden oppisisältöjen, siihen mikä niitä kaikkia yhdistää, niiden pyrkimykseen hallita yksilöiden mieliä eli niiden harjoittamaan mielenhallintaan (engl. 'mind control') tai niiden sosiaaliseen vaikutusvaltaan (engl. 'social influence'). Yhdysvaltalainen lahkoasioihin erikoistunut mielenterveysneuvonantaja Steven Hassan on popularisoinut ns. BITE-mallin (engl. the BITE model, Behaviour, Information Thoughts and Emotions), suomeksi esim. TAKT (Tunteet, Ajatukset, Käyttäytyminen ja Tiedonsaanti), jolla hän Leon Festingerin teoriaa täydentäen korostaa mainittuja olennaisimpia osatekijöitä, joita manipuloimalla lahkot saavat epäterveen sosiaalisen vaikutusvallan otteen yksilön identiteetistä.

UUT:n valtakunnallinen vertaistukiryhmätoiminta toteutetaan pääasiallisesti aattemme motivoimien maallikoiden vapaaehtoistyöllä. Meidän ei tarvitse olla psykologian ammattilaisia kyetäksemme lähimmäisrakkauksellamme auttamaan ja tukemaan uskontojen uhreja. On tarpeellista jäsentää uskonnon otetta yksilöön lähtien sen omintakeisista opeista, mutta on kiitettävää, jos aikanaan kypsytymme laajentamaan näkökulmaamme pois oman entisen lahkoliikkeemme opillisista kummallisuuksista, nähden senkin osana yleisempää lahkojen manipulaatiokoneistoa.

Kun UUT järjestää eri puolilla Suomea erilaisin tavoin toteutettavia vertaistukiryhmiä, on hyvä, jos ne voivat useimmiten olla kaikenlaisista uskonnollisista taustoista lähtöisin olevien yhteisiä nuotiopiirejä, joissa tietopitoisten alustusten lisäksi omien kokemuksiemme kertomukset auttavat vertaisiamme jäsentämään omaa tilannettaan. Vaikka tilaisuuksissa tyypillisesti on enemmän suuremmista ja tunnetuimmista lahkoliikkeistä irtautuneita tai irtautuvia, niin pienemmistäkin liikkeistä lähtevien on hyvä saada äänensä kuuluviin ja päästä tukemme yhteiseen nuotiopiiriin.



## Miksi osallistua UUT:n toimintaan ilmaiseksi, jos siitä voi maksaa?

UUT:n toimintaan osallistuminen on kaikille avointa ja maksutonta. Esimerkiksi tätä lehteä jaetaan ilmaiseksi ja vertaistukiryhmien toimintaan osallistuminen on maksutonta. UUT:n toiminnan mahdollistaa yhteiskunnan tuki, joka tulee Raha-automaattiyhdistyksen varoista. Tarvitsemme kuitenkin rahoitusta toimintaamme myös jäsenmaksujen ja lahjoitusten muodossa. Tämä kertoo myös rahoittajillemme toimintamme olevan niin laadukasta ja arvostettua, että sitä ollaan valmiita tukemaan taloudellisesti.

Voit liittyä jäseneksi nettisivujemme kautta: <http://www.uskontojenuhrientuki.fi/liity-jaseneksi>

Lahjoituksen voit laittaa UUT:n tilille: FI2480001770165166

KUVA: ISTOCKPHOTO

#### YHTEYSTIEDOT

SÄHKÖPOSTI: TIEDOTUS@USKONTOJENUHRIENTUKI.FI

INTERNET: WWW.UUT.FI

PANKKIYHTEYS: FI2480001770165166

TOIMINNANJOHTAJA JONI VALKILA:

PUHELIN: 050 542 88 44

SÄHKÖPOSTI: JONI.VALKILA@UUT.FI