

Ville Lång, OLET HYPNOOSISSA

SULKAPALLOILIJAJA VILLE LÅNGIN OTSAAN KIRJOITETTIIN OLYMPIALAISTEN JÄLKIMAININGEISSA ”PELIRIIPPUVAINEN”. JÄLJELLÄ OVAT ENÄÄ JATKUVAT AJATUKSET POKERISTA. AUTTAISIKO HYPNOOSI?

Sulkapalloilija **Ville Lång** vastaa puhelimeen Ruskeasuon urheiluhallilla. Pelimiehen maineestaan huolimatta hän ei suostu jutusteluhetkeen kasinon Omaha-turnauksen yhteydessä eikä ota vastaan kiinanpokerihaastetta. ”Mennään vaikka lounaalle mun aamutreenien jälkeen. Tiedäks mitään hyvää kinkkibuffetia?” Lång kysyy. Julkisudessa Lång tunnetaan ennen kaikkea pokerihelvetistään ja uhkapeliriippuvuudestaan, joita luukutettiin olympialaisten jälkimainingeissa lööpeissä ja lehtien kansissa.

Mutta hän on myös kaikkien aikojen suomalaislupaus sulkapallossa. Pekingin olympialaisissa hän selvitti ensimmäisenä suomalaisena koskaan tiensä kuudentoista parhaan joukkoon. 23-vuotias Lång on parhaimmillaan ollut maailman 30. parhaaksi rankattu sulkapalloilija ja Suomen mestaruuden hän on voittanut näytöstyyliin jo neljästi peräkkäin – viimeksi häviämättä eräkään.



Lång saapuu ravintolaan Yonex-lauku olallaan ja kasaa lautaselleen valtavan keon riisiä ja kanaa. ”En mä pelaa enää eikä mulla ole mitään peliriippuvuutta”, Lång sanoo tiukasti istuessaan pöytään, ”mutta kyllä mä pokeria harrastan vieläkin”. Hän kertoo seuraavansa netin pokeriuutisia päivittäin, katsovansa pokeriohjelmia ja reilaavansa Full Tiltin isoimpia pelejä.

”Mun tyyli pelata pokeria oli helvetin samantyyppinen kuin mun sulkisstrategia. Mulla on molemmissa laaja pelityylivalikoima. Mä pyrin etsimään vastustajan heikkouden ja murjomaan sitä. Mun suosikkipokerimuoto on ehdottomasti heads-up No Limit Texas, ja siinä pärjää vastustajaan mukautumalla – ihan niinkuin sulkiksessa-kin”, Lång analysoi ja lisää hetken mietittyään ”vaikka kyllä mä sulkista taidan pelata puolustusellisemmin. Pokerissa mä tykkäsin painaa alusta loppuun”, Lång nauraa.

Lång puhuu pokerin pelaamisesta mennessä aikamuodossa ja toteaa: ”Mulla on ollut tosi hyvä treenimotivaatio elokuun olympialaisista asti, ja sponsorikuviot on sovittuna Lontoon-kisoihin asti.” Kuitenkin syyskuussa *Seura*-leh-



**Peliongelmaiset
kokevat kaiken olevan
hyvin niin kauan kuin
he eivät itse pelaa,
vaikka jatkuva
pelaamisen
ajatteleminen
häiritseekin elämää.**

"Kun pokerijulkisuutta ei saanut muutettua sponsorituloiksi, huomasin, ettei kaikki julkisuus ole hyvää julkisuutta."

den paljastusjutussa mies saapui haastatteluun suoraan pokeripöydästä ja puhui pelaamisestaan avoimesti. Niin avoimesti, että *Iltalehti* luukutti samana päivänä Längin pelihimoavautumisesta. Kaksi päivää myöhemmin *Iltalehden* höykytyt jatkui: ne sponsorit. Avautuminen oli aiheuttanut sponsorikadon.

Tosin kun pokeri kulki hyvin, ulkomaiset peliyhtiöt olivat kiinnostuneita sponsorisopimuksista. "Mulla oli mahdollisuus saada isot taalat niistä", Läng harmittelee.

Sulkapalloliiton toiminnanjohtaja selvitti asiaa, mutta sai sisäministeriön virkamieheltä tylyn vastuksen. Virkamiehen mukaan ulkomaisen peliyhtiön sponsorisopimus olisi rikos monopolilainsäädännön takia. "Siitä olisi kuulemma voinut saada kuusi kuukautta vankeutta", Läng hekottaa. Olympiakomitean pääyhteistyökumppanina on Veikkaus.

"Nyt pian nähdään, oliko urani kannalta huono asia avautua. Jos en löydä sponsoria, en voi jatkaa ilman stressiä uraani", Läng kertoi syyskuussa *Iltaledelle*.

Tänä päivänä Läng tietää jo vastauksen: "Kun pokerijulkisuutta ei saanut muutettua sponsorituloiksi, huomasin, ettei kaikki julkisuus ole hyvää julkisuutta."

Hyvää julkisuutta pitää siis pitää yllä, joten nyt hän kertoo, kuinka on luvannut valmentajalleen, ettei enää pelaa pokeria. "Ei pokeri ole mulle minikäänlainen ongelma nykyään – edes sulkiksen kannalta", hän väittää.

Mies viittaa olympialaisia edeltäneeseen ajanjaksoon, jolloin pokeri oli viedä sulkisvireen. Kesällä 2007 puristusta ei enää löydyntynekkään 25 tunnin treeniviikkoihin: aamuharjoituksiin oli vaikea herätä, kun pokerisoftat menivät kiinni vasta neljältä aamulla. Sulkapallovideot vaihtuivat High Stakes Pokeriin.

Läng löysi motivaation vasta, kun aikaisemmin varmana pidetty olympialaispaikka uhkasi karata käsistä. "Mun ranking oli sairaassa downswingissä", muistelee Läng. Valmennusjohto määräsi olympialaisiin asti kestävän täydellisen pokeri- ja yöelämäkiellon. Läng sisuuntui ja alkoi pelata taas entisellä tasollaan. Olympiapaikka varmistui vasta viimeisissä karsintaturnauksissa.

Läng kertoo olevansa äärimmäisen kilpailuhenkkinen. Jos hän jostain innostuu, asia on mielessä jatkuvasti. "Pienenä mä katsoin sulkisvideoita päivittäin ja osasin kaikkien mailafirmojen kaikki mallit ulkoa. Ei ollut muuta kuin sulkis."

Samoin kuin sulkapallossa, pokerissa menestyminen vaatii valtavan määrän toistoja ja omien heikkouksien kriittistä tarkastelua ja kehittämistä. Pokerin satunnaisiharrastajallakin pelatut kädet saattavat pyöriä päässä pitkään – olisiko sittenkin pitänyt check-reissata tumilla? Längin kilpailuhenkisyydellä ja taipumuksella keskittyä yhteen asiaan kerrallaan pokeri-innostus vei väkisin tehoja sulkapalloharjoittelulta.

Ville Läng on erittäin suora ja avoin – myös omista heikkouksistaan: "Pokerissa mun suurin puute oli kärsimättömyys, ja mä pyrinikin valitsemaan mun pelit sen mukaisesti. Heads-upin lisäksi mä pelasin shorthanded-pelejä ja pottiomahaa – en mä jaksanut kyyllätä saletteja. Mä olin kova poika ottamaan shotteja korkeammille panostoille ja siihen paloikin rahaa. Mut kokonaisuutena mä jäin mun pokeriurasta selvästi plussalle."

Syyskuussa Läng oli vielä even, kerrottiin Seurassa. Korostakamme kuitenkin, että mies ei sanojensa mukaan enää pelaa pokeria. Sponsorit: Längillä ei ole peliriippuvuutta. Hiljaisesti mies kuitenkin toivoo, ettei häntä enää edes huvittaisi pelata. "Sitä vähemmän mä ajattelen kortinpeluuta, mitä paremmin mä keskityn sulkapalloon."

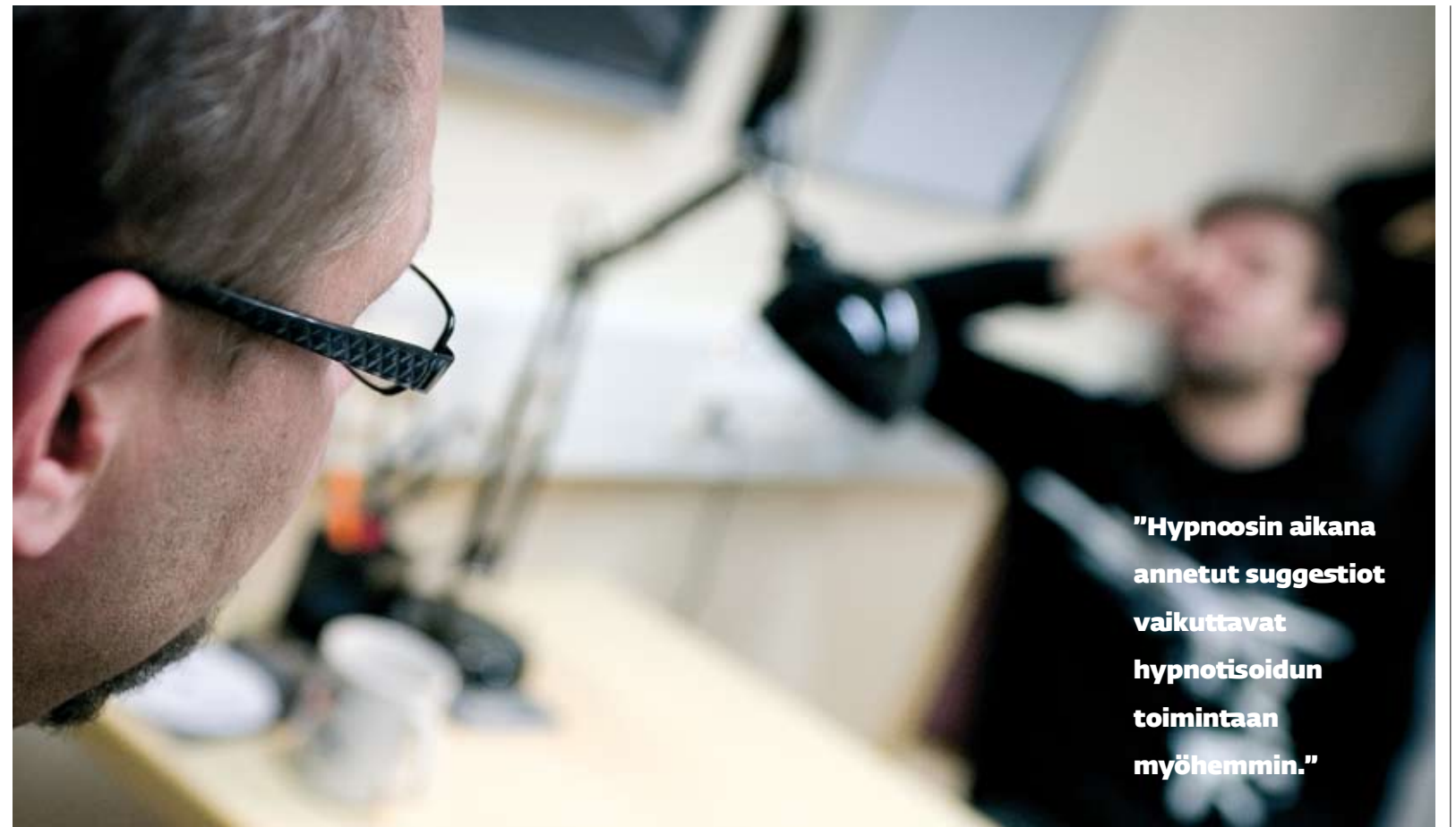
Auttaisko hypnoosi tyrehtyttämään Längin pelihimon pokerin suhteen kokonaan? Kokeillaan.

Hyppnotisoija Pekka Pakaraisen vastaanotto muistuttaa terveyskeskusta: ovesa on samanlainen ovisummeri, työpöydällä rivistö leimasimia ja kirjahyllyssä psykologiaa käsitteleviä teoksia. Sisustus on kliininen. Naapurihuoneessa on hammaslääkärin vastaanotto.

Valkoisen lääkärintakin sijaan Pakarainen on pukeutunut mustaan: nahkakenkiin, suoriin housuihin ja mustaan kauluspaitaan. Silmälasitkin ovat mustasankaiset. Pakaraisen hillityn tyylin rikkoo vain paksu kultainen Suomen leijona-sormus. Taustalla soi hiljaa rauhoittava instrumentaaliambient.

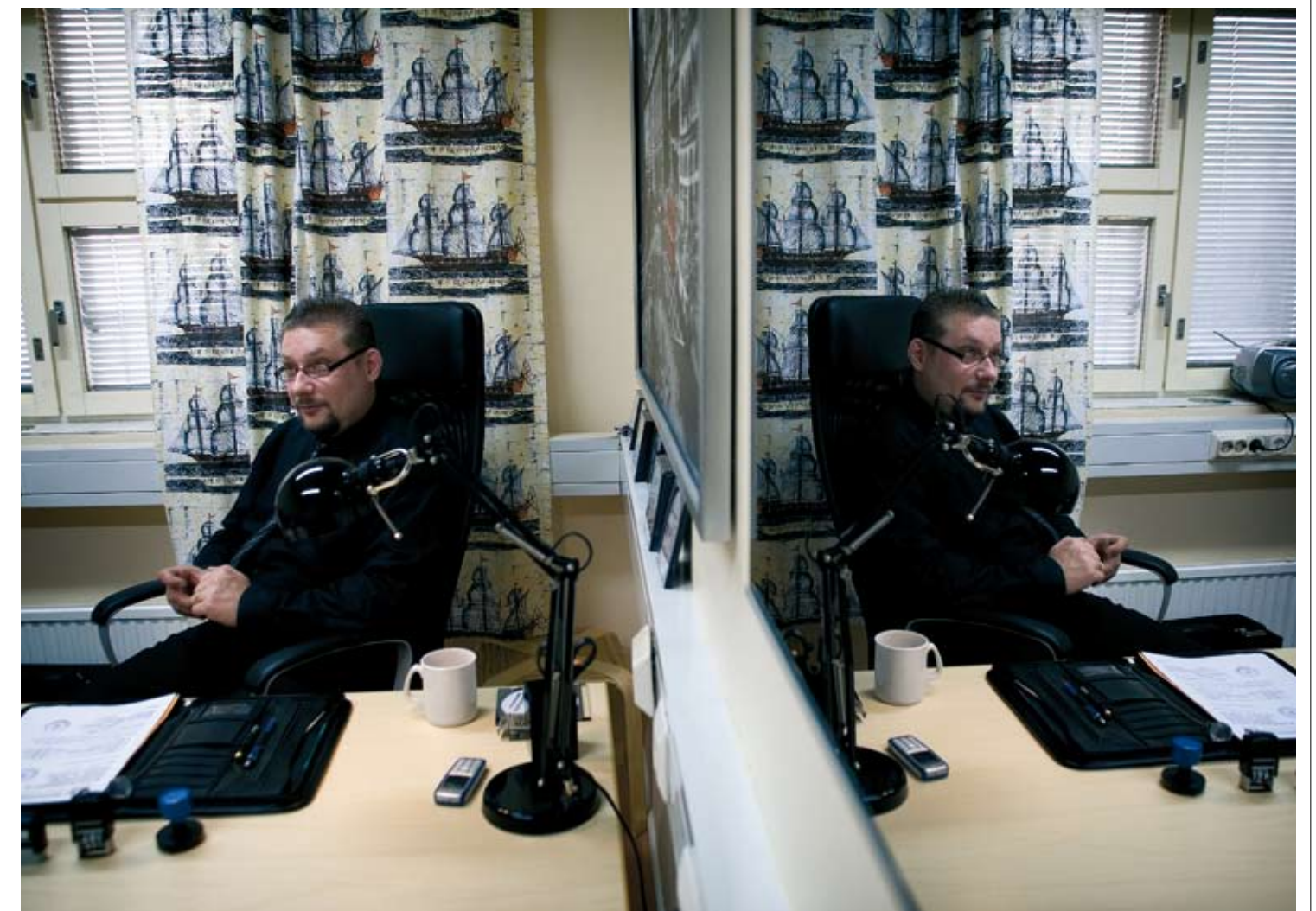
"Hypnoosilla voidaan vaikuttaa alitajuntaan. Hypnoosin aikana annetut suggestiot vaikuttavat hypnotisoidun toimintaan myöhemmin. Logiikka on sama kuin siinä, että äiti puhalttaa hellalla kätensä polttaneen lapsensa sormeeseen. Äidinrakkaus ylittää kivun tunteen. Samalla tavalla hypnoosilla yritetään korvata ongelmallinen tunne voimakkaammalla positiivisella kokemuksella", Pakarainen selittää. Tärkein edellytys hypnoosin onnistumiselle on hypnotisoitavan oma motivaatio.

Hypnotisointi ei ole oikotie minkään ongelman ohi. Onnistunut hypnoosihoito saattaa vaatia jopa kymmenen käyntikertaa. Hoidon pituus riippuu vaivan laadusta ja asiakkaan suggestioalttiudesta. "Sanoisin, että 95 prosenttia ihmisistä vaipuu hypnoosin. Syvimpään tilaan vaipuu noin 15 prosenttia. Oikeastaan vain täysin sekaisin olevat mielisairaavat voivat olla mahdollomia hypnotisoida", Pakarainen kertoo.



"Hypnoosin aikana annetut suggestiot vaikuttavat hypnotisoidun toimintaan myöhemmin."

Käyttäytymistieteiden asiantuntija Pekka Pakarainen on kansainvälisesti tunnettu hypnotisoija ja hypnoosikouluttaja. Hän on erikoistunut sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivien henkiseen valmennukseen. Hän on valmentanut luontevaan esiintymiseen lukuisia julkisuuden henkilöitä. Pakaraisella on yksityisvastaanotto Helsingissä ja Lahdessa.





Hypnotisoijan mukaan uhkapeliongelmissa on yleensä kyse kolmesta asiasta: jännityksen kaipuusta, tapatottumuksesta ja hävittyjen rahojen takaisin voittamiseen pyrkimisestä.

PELIHIMO = PELIRIIPPUUUS

TEKSTI MIKKA ANTONEN

Sekä pelihimo että peliriippuvuus ovat osa ongelmapelaamista. Ne tarkoittavat ammatilaisnäkökulmasta samaa asiaa. Ongelmapelaaminen on rahapeliin pelaamista, joka vaikuttaa kielteisesti henkilön muihin elämän-alueisiin, kuten terveyteen, uraan, talouteen tai ihmissuhteisiin.

Peliongelmaiset itse usein jakavat pelihimon ja peliriippuvuuden eri käsitteiksi. He vähättelevät ongelmiaan ja riippuvuudentunteen vaikutusta arkielämään. Peliongelmaiset kokevat kaiken olevan hyvin niin kauan kuin he eivät itse pelaa, vaikka jatkuva pelaamisen ajattelu häiritsee elämää.

Pelihimo on pikemminkin dynaaminen tila kuin krooninen sairaus. Peliriippuvaisilla tulee joskus heikompia ja joskus parempia jaksoja. Riippuvuudentunteen voimakkuus voi olla kytköksissä arkielämään ja ympäristöimpulsseihin. Esimerkiksi ihmissuhteen päättyminen voi pahentaa pelihimoa entisestään.

Peliriippuvuudesta eroon pääseminen on yksilöllistä. Jos pelaamista ei saa mielestään, kannattaa harkita ammatillaisen puheille menemistä. Peluuri-niminen auttava puhelin ohjaa jatkohoitoon. Yleisimmin hoito aloitetaan yksilöterapiassa A-klinikalla, mutta myös psykodynaamisia menetelmiä on kokeiltu.

Peliriippuvaisille on yleistä ongelman salaaaminen ja kieltäminen.

Kiitokset
Hypnotisoija Pekka Pakarainen
www.mestarihypnotisoija.com

Stereotypisellä mielikuvalla kelloa heiluttelevasta huru-ukosta ei ole Pakaraisen mukaan mitään tekemistä nykyhypnotisoinnin kanssa. "Fiksaatiomenetelmä oli yleinen 1800-luvulla", hän kuittaa.

Längin hypnotisointi saa vielä odottaa. Pakarainen nimittäin aistii huoneessa toimittajien ammatitautin, skeptisyyden, ja haluaa tehdä "suggestionherkkyyskokeen" ensin minulle. Saan käteeni metalliketjun päässä roikkuvan pienen kristallipallon. Pakarainen pyytää minua pyörittämään palloa ensin myötä- sitten vastapäivään. Samalla hän juttelee minulle rauhoittavia ja laskee hitaasti kymmenestä alaspäin. Tunnen oloni täysin normaalksi, mutta hieman kiusaantuneeksi.

Hetken kuluttua hän pyytää minua pitämään palloa paikallaan ketjusta roikottaen. Pakarainen sanoo: "Jokaisella uloshengitykselläsi pallo alkaa kiertää yhä laajempaa kaarta. Yhä voimakkaammin." Mitä enemmän keskityn pitämään palloa paikallaan, sitä suurempaa kierrosta se alkaa pyöriä.

Olen täysin häkeltynyt. Tuntuu kuin Pakarainen olisi nöyryyttänyt minua – voittanut minut henkien taistossa. Suhtautumiseni sekä hypnoosiin hoitokeinona että Pakaraiseen muuttuu täysin. Alan haaveilla hypnotisointimetodin soveltamisesta omiin tarpeisiini: "Jokaisella uloshengitykselläsi harkitsit kippaamista yhä enemmän..."

Seuraavaksi Pakarainen antaa heilurin Längille. Tulos on aivan sama. Hämmästyntynyt Läng istuu suu auki päättään pyöritellen.

Hypnotisoijan mukaan uhkapeliongelmissa on yleensä kyse kolmesta asiasta: jännityksen kaipuusta, tapatottumuksesta ja hävittyjen rahojen takaisin voittamiseen pyrkimisestä. Rahapelit hallitsevat uhkapeliriippuvaisen ajatuksia, häiritsevät ajankäyttöä ja ystävyyssuhteita. Peliriippuvuudessa on Pakaraisen mukaan kyse yhtä paljon ajattelumalleista kuin toimintatavoista.

Edellisistä uhkapeliongelman oireista Läng myöntää vain ongelmat ajankäytössään. Läng kertoo Pakaraiselle, että hän pelasi viime vuona paljon pokeria, koska sulkapalloonostus katosi.

"Mä tavoittelen tällä hypnoosilla ensisijaisesti treenimotivaation parantamista. Se, että ei enää edes huvittaisi pelata korttia tulee toivottavasti sen mukana", Läng kertoo toiveistaan. Pakarainen nyökyttelee päätään nopeasti. "Juuri tuohon hypnoosi voi tarjota apua: ongelmallisen tunteen korvaamiseen voimakkaammalla positiivisella tunteella", Pakarainen sanoo diplomaattisesti.

Pakarainen kehottaa Längia ottamaan mukavan takanoja-asennon ja sulkemaan silmänsä. Pakarainen vääntää instrumentaalimusiikkia aavistuksen kovemmalle. Musiikin seasta erottaa välillä luonnon ääniä.

Hyvin pitkän ajan Pakarainen keskittyy ainoastaan Längin rentouttamiseen. Puhe etenee raaja kerrallaan: "Tunnet oikean kätesi erittäin kevyeksi." "Kun pääsen yhteen oikea jalkasi on täysin rentoutunut. Viisi, neljä, kolme..." Pakarainen jatkaa. Hän kävelee rauhallisesti Längin tuolin takana. Välillä hän nostaa Längin kättä käsinjalta samalla kuin rentouttaa sitä puheillaan.

Puolen tunnin kuluttua Pakarainen alkaa rauhallisesti palauttaa Längia normaalitilaan. Hypnotisoija etenee jälleen kiireettömästi puheillaan Längin kehon läpi. Lopulta Läng saa luvan avata silmänsä. Hän siristelee hetken ja sanoo: "Olipa rentouttavaa."

Hetken hiljaisuuden jälkeen Läng varaa oma-aloitteisesti seuraavalle viikolle uuden ajan. Kerta ei riitä.

Ville Läng tarjoutuu ystävällisesti antamaan minulle kyydin vastaanotolta. Raivaan itselleni tilaa etupenkille siirtelemällä juomapulloja ja urheilulaukkuja takapenkille. "Täytyy sanoa, että mä oon erittäin positiivisesti yllättynyt. Tuo oli todella rentouttavaa. Kyllä mä aion kokeilla, mitä annettavaa Pakaraisella voisi olla", Läng sanoo.

Läng kertoo, että illalla hänellä on taas treeni. "Sain asken kaverilta viestin, että **Antonius, Luzak** ja **Zigmund** pelaa kolmestaan RailHeavenissä Tiltillä. Kaveri asuu tässä ihan vieressä."

"Et enköhän mä mee seuraamaan poikien peliä sinne iltaan asti", Läng vimnistää. ☹️