

Ulrika Björkstam



KEHITÄ RESILIENSSIÄ

Opas muutoskykysi
vahvistamiseen

tuuma



Sisällys

Aluksi	10
--------------	----

Osa 1 Resilienssin äärellä

Miten resilienssi ilmenee?	18
Eteenpäin vaikeuksista huolimatta	20
Kuin tomaatti, tennispallo tai kelluva korkki – resilienssin monet muodot	23
Ei vain reagointia vaan ennakointia	26
Mihin resilienssin vahvistaminen perustuu eli mitä aivoista on hyvä ymmärtää?	28
Aivot vaaratutkana	30
Taistella vai paeta?	33
Mistä resilienssin kehittäminen kannattaa aloittaa?	36
Ota avuksi itsetuntemus	37
Muista itsemyötätunto	39
HARJOITUS: Itsemyötätunto ja resilienssi	46

Osa 2 Resilienssin osatekijät

Mistä resilienssi koostuu?	50
Kartoita tämänhetkinen tilanteesi	58
1 Fyysisenä perustana terveys	60
Elintapojen kokonaisvaikutus	63
Ruokavalio	66
Ateriarytmin vaikutus	68
Suolisto – toiset aivomme?	71
Liikunta	73
Uni ja palautuminen	79
Fyysinen palautuminen	84
Psykologinen palautuminen	91
HARJOITUS: Vene ja vedenpinnan korkeus	95
HARJOITUS: Ravintoseuranta	97
HARJOITUS: Liikuntakalenteri	99
HARJOITUS: Restoratiivinen hengitys	100
HARJOITUS: Rauhoittava iltarutiini	101
HARJOITUS: Unipäiväkirja	102
2 Visio	104
Tahto tarkoitukselliseen elämään	106
Arvot	109
Arvojen kirkastaminen	113
Arvojen ja tavoitteiden erot	116
Sisäiset ja ulkoiset arvot	117

Tavoitteet	119
Psykologisten perustarpeiden tarkistus.....	122
Tavoitteiden asettaminen.....	126
Esteiden ennakointi.....	130
Miksi?.....	132
HARJOITUS: Arvolistaus	134
HARJOITUS: Arvokompassi	138
HARJOITUS: Paras mahdollinen tulevaisuus.....	140
HARJOITUS: Toimintasuunnitelman rakentaminen	142
3 Itsesäätely	145
Tunteet tuovat tietoa.....	148
Myönteiset tunteet.....	152
Tunnetaidot: tunteiden kuuntelu ja säätely	159
Ole läsnä tunteillesi – mindfulness	165
Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittaminen	169
Kirjoittamalla tietoisemmaksi.....	172
Kuinka ruokkia positiivisia tunteita – kiitollisuuden voima.....	173
HARJOITUS: Kädet ajatuksina ja tunteina.....	178
HARJOITUS: 3 x 3 -tunnistus	180
HARJOITUS: Läsnäolon meditaatio	181
HARJOITUS: Vahvista resilienssiä kirjoittamalla.....	182
HARJOITUS: Kiitollisuuspäiväkirja.....	184

4 Ajattelu	186
Järjen ja tunteen liitto	188
Tunteet ja tulkinnat	191
Ajattelun ansat ja niiden haastaminen	197
Katastrofiajattelun hillitseminen	208
Ratkaisukeskeisyys ja luovuus	212
Ongelmanratkaisutaitojen kehittäminen	216
Ennakointi ja suunnitelmallisuus	220
HARJOITUS: Vaikutuksen kehä	226
HARJOITUS: Näkökulman vaihtamisen taito	228
HARJOITUS: Kolme harjoitusta katastrofoinnin suitsimiseen	230
5 Sinnikkyys	232
"sisulla siitä selviää"	234
Luopuminen ei ole luovuttamista	237
Uusien mahdollisuuksien näkeminen: optimismi ja toivo	243
Kasvun asenne ja uteliaisuus	249
Toivon lisääminen	255
HARJOITUS: Stoalainen hyväksymisharjoitus	258
HARJOITUS: Vastoinkäymisistä oppiminen	259
HARJOITUS: Kasvun asenteen vahvistaminen	261

6 Yhteistyö	262
Yhteenkuuluvuus muihin	263
Resilienssi elää ja kehittyy suhteissa	266
Avun pyytäminen ja vastaanottaminen	268
Yhteys uhattuna	270
Yhteyden vahvistaminen ja sosiaaliset taidot	272
Kommunikointi	275
Empatia ja myötätunto	279
HARJOITUS: Positiivisten kokemusten jakaminen	283
HARJOITUS: Aktiivinen kuuntelu	284
HARJOITUS: Empatian ja myötätunnon kehittäminen	286
Lopuksi	288
Kiitokset	290
Lähteet	292

Aluksi

Tämä kirja sai alkunsa pamahduksesta.

Marraskuun 4. vuonna 2008 piti olla ihan tavallinen tiistai, mutta iltaa kohden se kääntyi joksikin aivan muuksi. Pimeään jo laskeutuessa kaartui Meksikon silloista sisäministeriä kuljettanut yksityissuihkukone maan pääkaupungin yli laskeutuakseen Benito Juárezin kansainväliselle lentokentälle. Jotain meni kuitenkin dramaattisella tavalla pieleen, ja kone syöksyi keskelle kaupungin vilkasta liike-elämän keskusta. Se räjähti kadulle sytyttäen liekkeihin ympäröivät puut, ajoneuvot ja tacokioskit. Sekunnissa tuo ympäristö muuttui sotatannerta muistuttavaksi liekkimereksi, jonka keskeltä ihmiset pyrkivät pakenemaan, jos suinkin pystyivät.

Minä olin yksi heistä. Seisoin juuri tuolloin jalkakäytävällä odotamassa taksia, jonka olin hetkeä aiemmin tilannut noutamaan minut työpaikkani edestä. Olin jo pahasti myöhässä omilta syntymäpäiväillallisiltani ja niinpä vilkuilin malttamattomana rannekelloa ihmetellen, missä taksi mahtoi oikein viipyä. Sattumalta katsahdin taivaalle ja näin lentokoneen lentävän todella matalalla. Ehdin juuri ajatella, mihin se on oikein menossa, kun seuraavassa hetkessä tajusin koneen olevan syöksymässä suoraan minua kohti. Minäkin yritin paeta, mutta mitään ei ollut tehtävissä. Lentokone iskeytyi maahan muutamien kymmenien metrien päähän minusta, ja räjähdysten painealto heitti

minut komeassa kaaressa vatsalleni maahan. Kaikki tapahtui silmänräpäyksessä muuttaen koko elämäni perusteellisesti.

Meksikolaissairaalan teho-osastolla maatessani ymmärsin kyllä loukkaantuneeni vakavasti, makasinhan intuboituna hengityskoneessa kykenemättä liikkumaan tai puhumaan. Silti ajattelin, että palaisin takaisin töihin muutaman kuukauden kuluttua ja jatkaisin elämääni aivan normaalisti, kuten ennen onnettomuutta. Saamani palovammat olivat kuitenkin syviä, lukuisia leikkauksia ja ihosiirteitä vaativia, enkä esimerkiksi aluksi tunnistanut peilikuvasta omia kasvojani. Pikkuhiljaa suostuin uskomaan, että fyysinen toipuminen tulisi kestäämään kauan ja sisältämään monien itsestään selvien taitojen, kuten kävelyn, uudelleen opettelun. Sairaalajakso venyi lopulta neljän kuukauden mittaiseksi, ja sairauslomalla olin yhtäjaksoisesti puolitoista vuotta. Tuona aikana edessä olivat niin siirto Suomeen jatkohoitoon, silloisen työpaikan menetys sekä avioero. Fyysisten muutosten ja menetysten lisäksi jotakuinkin kaikki silloisen elämäni peruspalikat menivät kerralla uusiksi. (Björkstam, 2018.)

* * *

”Olet sinä kyllä uskomattoman vahva. Jos minulle olisi tapahtunut jostain tuollaista, en olisi yksinkertaisesti selvinnyt siitä. En taatusti olisi siinä, missä sinä olet nyt.”

Olen kuullut tuon tai jonkin vastaavan lausahduksen lukemattomat kerrat, kun olen jossain yhteydessä tullut kertoneeksi onnettomuudestani ja siitä toipumisesta. On tietysti aivan luonnollista ajatella tuolla tavoin. Melko varmasti jos itselleni olisi etukäteen kerrottu, mitä tuleman pitää, olisin päätenyt vastaavaan ajatukseen. Miten muka kukaan voi selvittää siitä, että lentokone putoaa päälle? Ja vaikka siitä jollain ihmeen kaupalla jäisikin henkiin, kuinka kummassa elämä voi jatkua hyvänä, jos sattuu esimerkiksi saamaan kasvoihinsa niin

pahat palovammat, että kasvot ovat niiden jäljiltä käytännössä tunnistamattomat? Ei minusta ole siihen.

On helppoa katsoa ulkopuolelta erilaisia selviytymistarinoita ja todeta, että kyllähän hän tuosta tietenkin on selvinnyt, koska hän nyt vain on persoonana niin positiivinen tai sinnikäs. Yhtä helppoa on todeta, että sama ei kuitenkaan pätisi minuun, koska en ole yhtä vahva tai minulla ei ole samanlaisia luontevahvuuksia.

Kriiseistä selviytymisistä kertovissa tarinoissa helposti nostetaan esiin yksilön ominaisuuksia. Ne halutaan usein eri medioissa rakentaa sankaritarinoiden muotoon tuomaan inspiraatiota meille muille. Tutkimukset osoittavat, että jopa 90 prosentissa kriiseistä ja traumaista ihmiset lopulta selviytyvät ja heidän resilienssinsä vahvistuu (Bonanno, 2004). Tästä voimme päätellä, että mistään erityisyksilöiden tai harvojen ja valittujen ominaisuudesta ei resilienssissä suinkaan ole kyse.

Jos mietin itseäni ajalta ennen onnettomuutta, en olisi kuvaillut itseäni mitenkään erityisen resilentiksi tai muutoskykyiseksi yksilöksi. En tosin tuolloin ollut edes kuullut sanaa resilienssi, saati että olisin tiennyt, mitä sillä tarkoitetaan tai miten se ilmenee. Minulla oli aivan tavallisia hieman alle kolmikymppisen ongelmia, joita saatoin jäädä stressaamaan aivan tavalliseen tapaan. En ollut kovin tietoinen omista voimavaroistani, sillä en ollut vielä kohdannut elämässäni mitään niin suurta ja järjestyttävää, mikä olisi pakottanut minut kaivamaan hieman pintaa syvemmältä.

Lopulta aika usein tuntuu kuitenkin käyvän niin, että kun yksilöllä on selkä seinää vasten ja vaihtoehdot ovat vähissä, löytyy meistä jokin uusi vaihde, jolla lähdemme suuntaamaan eteenpäin. Resilienssiä pitkään tutkinut yhdysvaltalainen psykologi Ann Masten (2001) kutsuu tätä meissä olevaa voimavaraa ”tavalliseksi taiaksi”. Se on voimavara, jota ihan jokaisessa meissä on, mutta usein se tulee esiin vasta

tosipaikan tullen. Kun asiaa pysähtyy pohtimaan, on lopulta aika itsestään selvää, ettemme mitenkään voi olla tietoisia meissä piileivistä vahvuuksista, ennen kuin koemme jotain sellaista, missä niitä tarvitaan. Mastenin mukaan kenenkään resilienssin taso ei ole määriteltävissä ilman vastoinkäymistä vaan sitä voidaan arvioida vasta ponnistelujen aikana tai niiden jälkeen.

* * *

”Vasta sateen koittaessa tiedät, kuinka hyvin kattosi on rakennettu.”
(afrikkalainen sananlasku)

Resilienssistä kertovat tarinat alkavat usein kuten tämä kirja. Yksilön kohtaama vaikeus tai haaste ei toki yleensä ole maahan syöksyvä piensuihkukone, vaan yllättävät käännteet tulevat elämäämme eri muodoissa. Useimmiten nämä haasteet ovat sellaisia, mitä emme itse valitsisi, jos meille valinnan mahdollisuus annettaisiin. Emme voi itse aina ennakolta vaikuttaa siihen, minkälaisia vaikeuksia joudumme kohtaamaan. Ne tulevat lupia kyselemättä ja riippumatta siitä, olemeko valmistautuneita vai emme.

Jokainen meistä kuitenkin kohtaa erilaisia haasteita elämänsä aikana, sekä valtavan suuria että pienempiä. Se on ihmisen osa, elämään kautta ihmiskunnan historian kiinteänä osana kuuluva tosiasia. Joidenkin tutkijoiden mukaan jopa 90 prosenttia ihmisistä kokee elämänsä aikana jotain traumaattista (Southwick & Charney, 2018). Kyseessä voi olla esimerkiksi läheisen menetyk, vakava sairaus, onnettomuus tai vaikkapa luonnonkatastrofi.

Näissä tarinoissa on aina toinenkin osa – se, mitä tapahtuu kohdatun haasteen jälkeen. Juuri tämä on mielenkiintoinen osuus. Riippumatta siitä, minkälaisen vaikeuden kanssa olemme tekemisissä ja olimmeko kyenneet vaikuttamaan tilanteeseen ennakolta vai emme, voimme aina vaikuttaa siihen, mitä tapahtuu seuraavaksi.

Tulevaisuutta ei ole kukaan etukäteen määritellyt. Itse asiassa ei ole edes olemassa yhtä tiettyä tulevaisuutta, jota kohti vääjäämättä etenimme, vaan tulevaisuus muodostuu aina useista yksittäisistä pienistä askelista, joita otamme kulkiessamme sitä kohti. Erilaisia vaihtoehtoja näille askelille on aina, ja ne lopulta määrittävät sen, mitä kohtaamastamme haasteesta seuraa ja minkälaista tulevaisuutta sen jälkeen luomme.

Tilanne voi olla vaikea, jopa kohtuuton. Se voi vaatia meiltä aivan uskomattomia voimavaroja ja ponnisteluja, jotta pääsemme eteenpäin. Välillä eteneminen voi olla niin pientä tai suorastaan jumittavaa, ettei sitä edes ole kunnolla havaittavissa. Meillä voi olla käytössämme hyvin erilaiset resurssit menneisyytemme ja senhetkisen elämäntilanteemme mukaan. Kuitenkin tiedämme tosiasian, että joka päivä eri puolilla maailmaa ihmiset selviytyvät mitä erikoisimmista ja haasteellisimmista tilanteista. Meissä kaikissa on kyky tähän. Sen vuoksi en pidä erityisen mielenkiintoisena pohtia, minkälaisia vaikeuksia itse kukin meistä elämänsä aikana kohtaa. Pikemminkin meidän tulisi kiinnostua siitä, miten kohtaamme elämäämme osuvat haasteet. Siitä resilienssissä ja sen vahvistumisessa lopulta on kyse.

Tässä kirjassa keskitymme tarinoiden jälkimmäiseen osaan. Haluan ymmärtää, mitkä tekijät auttavat meitä kohtaamaan erilaisia haasteita ja jatkamaan eteenpäin niistä huolimatta tai niiden kanssa. Mistä resilienssi syntyy, mitkä ovat sen rakennusaineita ja miten ihan kuka tahansa meistä voi vahvistaa omaa muutoskykyään?

Vaikka tämä kirja tarjoaa tieteeseen pohjautuvia näkemyksiä siitä, kuinka omaa resilienssiään voi vahvistaa, ei se kuitenkaan ole kaikenkattava käsikirja. Nykyään on tyyppillistä paketoita monimutkaiset asiat ja ilmiöt muutamaan näppärään askeleeseen, joiden avulla elämän luvataan muuttuvan. Toivon ensisijaisesti, että tämä kirja tarjoaa sinulle näkökulmia siitä, millä eri tavoilla resilienssi ilmenee ja millaisilla

keinoilla omaa muutosten kohtaamisen taitoaan voisi vahvistaa. Kirjan harjoitukset tarjoavat sinulle tukea aiheen omakohtaiseen tutkimiseen. Toivon, että huomaat kirjaa lukiessasi, kuinka paljon sellaista sinulla jo on, mihin voit vaikeuksien äärellä nojata ja minkä varaan rakentaa. Toisaalta toivon, että tutkit kiinnostuneella mielellä myös sitä, mitä et vielä tiedä. Kutsun sinut tälle tutkimusmatkalle mukaan sukeltamaan resilienssin maailmaan ja saamaan uusia oivalluksia niin itsestäsi kuin ehkä elämästä ylipäätään.

HARJOITUS: 3 x 3 -tunnistus

Tämä helposti sovellettava tunnesäätelyharjoitus yhdistää tietoisuuden ja palautumisen. Harjoitus vie vain muutaman minuutin, ja sen voi tehdä missä tahansa, vaikka työpisteellä, autossa, julkisessa kulkuvälineessä tai työpaikalla tauon aikana. Harjoitus ohjaa rauhoittumaan ja luomaan tilaa tietoiselle valinnalle reaktioiden sijaan, mikä auttaa vahvistamaan resilienssiä.

- 1. Kolme hengitystä:** Aloita ottamalla kolme rauhallista, syvää hengitystä. Keskity erityisesti uloshengitykseen, sillä pitkä uloshengitys aktivoi parasympaattista hermostoa ja auttaa kehoa rentoutumaan.
- 2. Kolme asiaa ympäriltä:** Suuntaa huomio ympäristöösi ja nimeä mielessäsi kolme asiaa, jotka näet, kuulet tai tunnet. Esimerkiksi näen työpöytäni, kuulen ilmastoinnin huminan ja tunnen jalkapohjat lattiaa vasten. Tämä ohjaa ajatukset pois mahdollisista stressitekijöistä ja ankkuroi tähän hetkeen.
- 3. Kolme tunnetta tai ajatusta:** Tunnista ja nimeä mielessäsi kolme tunnetta tai ajatusta, jotka ovat läsnä juuri nyt. Ne voivat olla mitä tahansa, kuten "tunnen jännitystä", "ajattelen työprojektia" tai "tunnen iloa tämän päivän onnistumisesta". On tärkeää huomioida kaikki tunteet ilman arvostelua, ikään kuin tarkkailijana.

Tämä harjoitus auttaa tunnistamaan tunteet ja ajatukset sekä päästämään hetkeksi irti stressistä tai kiireestä. Harjoitus myös vahvistaa kykyäsi erottaa reaktiivinen ja tietoinen ajattelu toisistaan, mikä tukee resilienssille keskeistä rationaalisen ja tuntevan mielen yhteistyötä.