

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: Vastoinikäymisistä 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 kestämään kauan ja sisältämään monien itsestään selvien taitojen, kuten kävelyn, uudelleen opettelun. Sairaalahakso 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 piilevistä 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 resilienssiä 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.

Lähteet

- Aivojen arvoitus: Äly. Yle Areena, 5.6.2023.
- Aspinwall, L. G., Richter, L. & Hoffman, III, R. R. (2001). Understanding how optimism works: An examination of optimists' adaptive moderation in belief and behavior. Teoksessa E. C. Chang (toim.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (s. 217–238). American Psychological Association.
- Barry, H. (2018). *Emotional resilience: How to safeguard your mental health*. Orion Spring.
- Berscheid, E. (2006). Ihmisen suurin vahvuus: Toiset ihmiset. Teoksessa S. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (toim.), *Ihmisen vahvuuksien psykologia* (s. 47–56). Edita.
- Björkstam, U. (2018). Nouse nyt: Kuinka selvisin vakavasta onnettomuudesta. WSOY.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore K. A., Craighead, W. E., Herman, S., Khatri, P., Waugh, R., Napolitano, M. A., Forman, L. M., Appelbaum, M., Doraiswamy, P. M. & Krishnan, K. R. (1999). Effects of exercise training on older patients with major depression. *Archives of Internal Medicine*, 159(19), 2349–2356. doi:10.1001/archinte.159.19.2349
- Bole Taylor, J. (2009). *My stroke of insight: A brain scientist's personal journey*. Hodder & Stoughton.
- Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- Bonior, A. (2024). A surprising path to resilience: Your Gut. *Psychology Today*, 29.6.2024. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/friendship-20/202406/a-surprising-path-to-resilience-your-gut#:~:text=Recent%20research%20suggests%20that%20a%20healthy%20gut%20microbiome,%20good%20versus%20%20bad%20bacteria%20in%20your%20gastrointestinal%20tract.>

Lähteet

- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2006). Kolme ihmisen vahvuutta. Teoksessa S. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (toim.), *Ihmisen vahvuuksien psykologia* (s. 96–110). Edita.
- Covey, S. (2012). Tie menestykseen: 7 toimintatapaa henkilökohtaiseen kasvuun ja muutokseen. Gummerus.
- Damasio, A. (2001). Descartesin virhe: Emootio, järki ja ihmisen aivot. Terra Cognita.
- David, S. (2016). Emotional agility: Get unstuck, embrace change, and thrive in work and life. Avery.
- De Jong, P. & Berg, I. (2013). Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. Lyhytterapiainstituutti.
- Deci, E.L. & Flaste, R. (1995). Why we do what we do: Understanding self-motivation. Penguin Books.
- Duckworth, A. (2016). Grit: The power of passion and perseverance. Scribner International.
- Duncan, A. R., Jaini, P. A. & Hellman, C. M. (2020). Positive psychology and hope as lifestyle medicine modalities in the therapeutic encounter: A narrative review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15(1), 6–13. doi: 10.1177/1559827620908255
- Dweck, C. (2017). Mindset: Changing the way you think to fulfil your potential. Little Brown Book Club.
- Eisenberger, N. I. & Lieberman, M. D. (2004). Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *TRENDS in Cognitive Sciences*, 8(7), 294–300.
- Elbert, T., Pantev, C., Wienbruch, C., Rockstroh, B. & Taub, E. (1995). Increased cortical representation of the fingers of the left hand in string players. *Science*, 270(5234), 305–307.
- Farb, N. A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z. & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313–322.
- Farb, N. A. S., Anderson, A. K., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D. & Segal, Z. V. (2010). Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness. *Emotion*, 10(1), 25–33.
- Feldman Barrett, L. (2023). Seitsemän ja puoli oppia aivoista. Tuuma.
- Frankl, V. (1983). Olemisen tarkoitus (suom. E. Sandborg & O. Jokinen). Otava.
- Frankl, V. (2009). Ihmissyyden rajalla. Otava.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology, 2(3), 300–319. doi:10.1037/1089-2680.2.3.300

Kehitä resilienssiä

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Fredrickson, B. (2011). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. Oneworld.
- Fredrickson, B. (2013). *Love 2.0: How our supreme emotion affects everything we think, do, feel, and become*. Hudson Street Press.
- Fredrickson, B. (2016). *Upward Spirals of Positivity: Theoretical assumptions and practical results*. Luento. The Positive Psychology Tour. Hampuri 2.7.2016.
- Fredrickson, B. L. & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313–332.
- Freese, R. (2023). *Aivot ja ravitsemus -luentosarjan luennot ja koulutusmateriaalit*. Helsingin yliopisto. Elokuu 2023.
- Gable, S., Gonzaga, G. & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 904–917.
- Gilbert, P. (2015). *Myötätuntoinen mieli: Uusi näkökulma arjen haasteisiin*. Basam Books.
- Gillham, J., Shatté, A., Reivich, K. & Seligman, M. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. Teoksessa E. C. Chang (toim.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (s. 53–75). American Psychological Association.
- Goleman, D. (2014). *Aivot ja tunneäly: Uusimmat oivallukset*. Samsaraa.
- Gortner, E. M., Rude, S. S., & Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior therapy*, 37(3), 292–303.
- Graham, L. (2013). *Bouncing back: Rewiring your brain for maximum resilience and well-being*. New World Library.
- Grandell, R. (2015). *Itsemyötätunto*. Tammi.
- Grandell, R. (2024). *Haastattelu 11.9.2024 (itsemyötätunto)*.
- Grant Halvorson, H. (2012). *Onnistu ja menesty kaikissa tavoitteissasi*. Basam Books.
- Great Minds Oy – Unlike® Me -tulevaisuuskuntoisuustesti.
- Gwinn, C. & Hellman, C. (2019). *HOPE Rising: How the Science of HOPE can change your life*. Morgan James.
- Haidt, J. (2011). *Onnellisuushypoteesi: Näkökulmia ajattomaan viisauteen*. Viisas Elämä.
- Hansen, A. (2017). *Aivovoimaa: Näin vahvistat aivojasi liikunnalla*. Atena.
- Hansen, A. (2021). *Aivoblues: Miksi voimme huonosti, vaikka kaikki on hyvin?* Atena.

Lähteet

- Harris, R. ACT Mindfully. https://www.actmindfully.com.au/wp-content/uploads/2019/07/Values_Checklist_-_Russ_Harris.pdf
- Harris, R. (2012). Onnellisuusansa: Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla. Duodecim.
- Hartling, L. M. (2008). Strengthening resilience in a risky world: It's all about relationships. *Women & Therapy*, 31(2–4), 51–70.
- Havaste, A. (2015). Virtaa ravinnosta! Miten löydät kehon ja mielen tasapainon sinulle sopivalla ruokavaliolla. Basam Books.
- Havaste, A. (2019). Suolistoa hoitamalla superavit: Viisi askelta parempaan työtehoon ja palautumiseen. Viisas Elämä.
- Havaste, A. (2024). Haastattelu 14.5.2024 (ravinto).
- Heath, C. & Heath, D. (2010). *Switch: How to change things when change is hard*. Crown Currency.
- Herlin, N. (2024). Haastattelu 13.8.2024 (ennakointi).
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Huotilainen, M. (2023). Aivot ja ravitsemus -luentosarjan luennot ja koulutusmateriaalit. Helsingin yliopisto. Elokuu 2023.
- Huotilainen, M. & Saarikivi, K. (2018). *Aivot työssä*. Otava.
- Jaakkola, K. (2019). *Palaudu ja vahvistu: Vähennä stressiä ja jaksu paremmin*. Tammi.
- Jaakkola, K. (2020). *Palaudu ja vahvistu: Tehtäväkirja*. Tammi.
- Jaakkola, K. (2024). Haastattelu 15.10.2024 (terveys).
- Jarenko, K. & Kankkunen, J. (2021). *Kohti: Ketterän urakehityksen työkirja*. Tuuma.
- Jaycox, L., Reivich, K., Gillham, J. & Seligman, M. (1994). Prevention of depressive symptoms in school children. *Behaviour Research and Therapy*, 32(8), 801–816.
- Jensen, H. (2024). Haastattelu 4.6.2024 (merkitys & arvot).
- Job, V., Walton, G. M., Bernecker, K. & Dweck, C. S. (2013). Beliefs about willpower determine the impact of glucose on self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(37), 14837–14842.
- Johnstone, C. (2019). *Seven ways to build resilience*. Robinson.
- Johnstone, C. (2024). Luentomuistiinpanot. Resilience Practitioner Training -koulutus, 22.5.–31.7.2024, verkossa.
- Jokiniva, M. (2015). *Stressin luomahoito: Täsmäteknikat hengähdysvetkiin*. Gummerus.

Kehitä resilienssiä

- Jokiniva, M. (2024). Hengähdysketkiä*-palautumisvalmentajakoulutuksen koulutusmateriaalit ja luentomuistiinpanot. Villa Mandala.
- Jordan, J. V. (1992). Relational resilience. Stone Center, Wellesley College.
- Joseph, S. (2011). What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth. Basic Books.
- Joutsenniemi, K. & Lipponen, K. (2015). Resilienssi ja post-traumaattinen kasvu. Suomen Lääkärilehti, 70(39), 2515–2519.
- Jyväkorpi, S. (2017). Hyvää aivoille: Ravinto x muisti & mieliala. Kirjapaja.
- Järnefelt, H. (2023). Hyvän unen avaimet: Opas unettomuuden itsehoitoon. Duodecim.
- Kabat-Zinn, J. (2004). Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. Piatkus Books.
- Kahneman, D. (2012). Ajattelu, nopeasti ja hitaasti (suom. K. Pietiläinen). Terra Cognita.
- Kallio, M. (2020). Voimana toivo. WSOY.
- Kallio, M. (2024). Mielenrauha. WSOY.
- Keinänen, M. & Martin, M. (2019). Mieli meissä: Tasapainoista arkea mielentämisen keinoin. Kirjapaja.
- Koskelo, M. (2022). Tehtävänä tulevaisuus: Tulevaisuusmuotoilu päätöksenteossa. Alma Talent.
- Laatikainen, R. (2023). Aivot ja ravitsemus -luentosarjan luennot ja koulutusmateriaalit. Helsingin yliopisto. Elokuu 2023.
- Lahti, E. (2014). Sisu ja vastoinkäymisistä kumpuava kasvu. Luento. Helsingin yliopisto 15.10.2014.
- Lahti, E. (2019). Embodied fortitude: An introduction to the Finnish construct of sisu. International Journal of Wellbeing, 9(1), 61–82.
- Lahti, E. (2022). Sisu as guts, grace and gentleness: A way of life, growth, and being in times of adversity. Aalto University publication series doctoral theses, 97.
- Lahti, E. (2024). Haastattelu 7.8.2024 (sisu).
- Lehto, J. E. (2014). Mindfulness. Luento. Helsingin yliopisto 1.10.2014.
- Lipponen, K. (2020). Resilienssi arjessa. Duodecim.
- Liu, H. & Boyatzis, R. E. (2021). Focusing on resilience and renewal from stress: The role of emotional and social intelligence competencies. Frontiers in Psychology, 12, 685829.
- Losoi, H. (2015). Resilience and recovery from mild traumatic brain injury. University of Helsinki. Institute of Behavioural Sciences. Studies in Psychology, 114.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71(3), 543–562.

Lähteet

- Maguire, E. A., Dadian, D. G., Johnsrude, I. S., Good, C. D., Ashburner, J., Frachowiak, R. S. J. & Firth, C. D. (2000). Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 97, 4398–4403.
- Mainsbridge, C. P., Cooley, D., Dawkins, S., De Salas, K., Tong, J., Schmidt, M. W. & Pedersen, S. J. (2020). Taking a stand for office-based workers' mental health: The return of the microbreak. *Frontiers in Public Health*, 8, 215.
- Martela, F. (2020). Elämän tarkoitus: Suuntana merkityksellinen elämä. Gummerus.
- Masten, A. (2001). Ordinary Magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- McGonigal, K. (2015). *The upside of stress*. Avery.
- Merikanto, I. & Partonen, T. (2023). Uni ja nukkuminen. THL Terve Suomi. 25.10.2023. https://repo.thl.fi/sites/terveysuomi/ilmioraportit_2023/uni_ja_nukkuminen.html
- Mlodinow, L. (2023). Kuinka tunteet muokkaavat ajatteluamme. Tuuma.
- Moore, A. & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18, 176–186.
- Mäkelä, J. (2014). Lapsi voi hyvin vain yhteydessä. Luento. Helsingin yliopisto 6.11.2014.
- Nagamatsu, L. S., Handy, T. C., Hsu, C. L., Voss, M. & Liu-Ambrose, T. (2012). Resistance training promotes cognitive and functional brain plasticity in seniors with probable mild cognitive impairment. *Archives of Internal Medicine*, 172(8), 666–668. doi: 10.1001/archinternmed.2012.379. Erratum in *Archives of Internal Medicine*, 2013, 173(15), 1477.
- Neenan, M. (2018). *Developing Resilience: A cognitive behavioural approach*. Routledge.
- Neff, K. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211–214.
- Neff, K. (2016). Itsemyötätunto: Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi. Viisas Elämä.
- Nordengen, K. (2017). Ainutlaatuiset aivot. Bazar.
- Nummenmaa, L. (2010). Tunteiden psykologiaa. Tammi.
- Nummenmaa, L., Hirvonen, J., Parkkola, R. & Hietanen, J. K. (2008). Is emotional contagion special? An fMRI study on neural systems for affective and cognitive empathy. *Neuroimage*, 43(3), 571–580.
- Opetushallitus. (2024). Tunteesta tunteeseen – 104 tunnetta aakkosjärjestyksessä. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/104-tunnetta-aakkosjarjestyksessa>

Kehitä resilienssiä

- Paakkanen, M. (2022). Empatian voima työssä. WSOY.
- Palo, J. (2001). Jorma Palon lääkärikirja. WSOY.
- Palucka, A., Celinski, M. J., Salmon, J. & Schermer, P. (2011). Social and emotional intelligence: Contributors to resilience and resourcefulness. *Wayfinding through Life Challenges: Coping and Survival*, 4762.
- Park, J., Bluth, K., Lathren, C., Leary, M. & Hoyle, R. (2024). The synergy between stress and self-compassion in building resilience: A 4-year longitudinal study. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(7), e12978.
- Pennanen, L. (2024). Muistiinpanot ja koulutusmateriaalit. Mindfulness-ohjaajakoulutus. Center for Mindfulness (CFM) Finland. Helsinki.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3), 162–166.
- Peterson, C. & Steen, T. (2011). Optimistic explanatory style. Teoksessa C. R. Snyder & S. J. Lopez (toim.), *Oxford handbook of positive psychology* (2. painos, s. 313–322). Oxford University Press.
- Pietikäinen, A. (2009). Joustava mieli: Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta. Duodecim.
- Pietikäinen, A. (2014). Kohti arvoitiasi: Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Duodecim.
- Pietikäinen, A. (2017). Joustava mieli tukena elämänkriiseissä. Duodecim.
- Pietikäinen, A. (2023). Muistiinpanot ja koulutusmateriaalit. HOT Hyväksymis- ja omistautumisterapiakoulutus. Espoo 30.–31.8.2023.
- Pitkänen, A. (1998). Mantelitusmake. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 114(23), 2451. <https://www.duodecimlehti.fi/duo80504>.
- Poijula, S. (2018). Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja.
- Poijula, S. (2020). Resilienssin vahvistamisen valmentajakoulutus. Koulutusmateriaalit ja luentomuistiinpanot. Lahti 15.1.–27.8.2020.
- Putnam, R.D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon Schuster.
- Positive Psychology Practitioner (PPP) -koulutuksen luentomateriaalit. (2020). Joylla Oy.
- Reivich, K. & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Three Rivers Press.
- Reivich, K., Gillham, J. E., Chaplin, T. M. & Seligman, M. E. (2023). From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth. Teoksessa *Handbook of resilience in children* (s. 161–174). Springer International Publishing.

- Robertson, D. (2019). *Build your resilience: CBT, mindfulness and stress management to survive and thrive in any situation*. John Murray Learning.
- Rossouw, J. (2019). *CreC-koulutusmateriaalit ja luentomuistiinpanot*. Hello Driven Pty.
- Rossouw, P. & Rossouw, J. (2016). The Predictive 6-Factor Resilience Scale: Neurobiological fundamentals and organizational application. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 4(1), 31–39.
- Rossouw, J. G., Rossouw, P. J., Paynter, C., Ward, A. & Khnana, P. (2017). Predictive 6 Factor Resilience Scale: Domains of resilience and their role as enablers of job satisfaction. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 2(1), 25–40. doi: 10.12744/ijnpt.2017.1.0025-0040
- Saarinen, E. (2018–2019). *Luennot Pafos-seminaareissa kesällä 2018 ja syksyllä 2019*.
- Sandberg, S. & Grant, A. (2019). *Option B: Facing adversity, building resilience, and finding joy*. Random House.
- Scheier, M., Carver, C. & Bridges, M. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. *Teoksessa E. C. Chang (toim.), Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (s. 189–216). American Psychological Association.
- Schuman, C. (2020). Emotional intelligence can improve resilience: A better understanding of emotional intelligence can help us be more resilient. *Psychology Today*, 24.8.2020. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/trial-triumph/202008/emotional-intelligence-can-improve-resilience>
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness*. Atria Books.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. (2016). *The Cutting Edge of Positive Psychology*. Luento. The Positive Psychology Tour. Hampuri 3.7.2016.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. Guilford Press.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(1), 174.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>

Kehitä resilienssiä

- Snyder, C. R., Rand, K. L. & Sigmon, D. R. (2011). Hope Theory: A member of the positive psychology family. Teoksessa C. R. Snyder & S. J. Lopez (toim.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (s. 276–295). 2. painos. Oxford University Press.
- Sokka, L. (2024). Haastattelu 1.10.2024 (stressi).
- Southwick, S. & Charney, D. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
- Suomen Logoterapiainstituutti. (2024). Viktor E. Frankl. <https://logoterapia.fi/viktor-e-frankl>
- Takanen, K. (2013). *Päästä irti: Vapaudu läsnäoloon*. Kirjapaja.
- Taren, A. A., Gianaros, P. J., Greco, C. M., Lindsay, E. K., Fairgrieve, A., Brown, K. W., Rosen, R. K., Ferris, J. L., Julson, E., Marsland, A. L., Bursley, J. K., Ramsburg, J. & Creswell, J. D. (2015). Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: A randomized controlled trial. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(12), 1758–1768. doi: 10.1093/scan/nsv066
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. Teoksessa H. S. Friedman (toim.), *The Oxford handbook of health psychology* (s. 189–214). Oxford University Press.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Trompetter, H. R., De Kleine, E. & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 459–468.
- Tugade, M., Fredrickson, B. & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72, 1161–1190.
- Tuomilehto, H. (2019). Unen faktat, fiktiot ja tärkeimmät työkalut. Väkevä elämä – Viisaampi mieli, vahvempi keho -podcast. 25.6.2019. <https://podtail.com/fi/podcast/vakeva-elama-viisaampi-mieli-vahvempi-keho/henri-tuomilehto-unen-faktat-fiktiot-ja-tarkeimmat/>
- Tuomilehto, H. (2024). Nukkumisen taito: Parempaa unta unilääkärin neuvoilla. Tammi.
- Tuomilehto, H. & Vornanen, J. (2019). *Nukkumalla menestykseen*. Tammi.
- UKK-instituutti. *Aikuisten liikkumisen suositus*.
- Uvnäs-Moberg, K. (1998). Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 819–835.
- Valto, S. (2020). Toivon merkitys paranemisessa. Päivi Hietanen Sari Valton haastattelussa. *Yle Areena*, 30.6.2020. <https://areena.yle.fi/podcastit/1-50526103>

Lähteet

- Virtanen, A. (2022). Psykologinen palautuminen. Tuuma.
- Virtanen, A. (2024). Haastattelu 14.8.2024 (psykologinen palautuminen).
- Walker, M. (2019). Miksi nukumme: Unen voima. Tammi.
- Werner, E. (2005). Resilience and Recovery Findings from the Kauai Longitudinal Study. Focal Point: Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health Summer, 19(1), 11–14.
- Viktor Frankl Institut. www.viktorfrankl.org
- Williams, M. & Penman, D. (2014). Tietoinen läsnäolo: Löydä rauha kiireen keskellä. Basam Books.