

Kirjoittaja:

Soili Poijula – psykologi, psykoterapeutti

Resilienssi – myönteisen selviytymisen avain

Vaikka resilienssi-ilmiö tulikin maailmalta Suomeen vuosikymmenten viiveellä on se viime aikoina herättänyt laajenevaa kiinnostusta. Resilienssi tarkoittaa kahta selviytymistä selittävää ilmiötä, joustavaa palautuvuutta ja kestävyyttä. Resilienssi suojaa muutoksissa ja vastoinkäymisissä, auttaa palautumaan, kestämaan ja jatkamaan.

Resilienssistä on kiinnostuttu valtion, yhteisöjen, organisaatioiden, perheiden ja yksilöiden selviytymistekijänä kriisitilanteissa, johtamisessa, työelämän kiihtyvään muutokseen sopeutumisessa, sairauksista toipumisessa, vaativissa ja vaarallisissa työtehtävissä toimivien kestävyiden kehittämisessä, huippusuoriutumiseen valmentamisessa, lasten ja nuorten mielenterveyden vahvistamisessa jne. Yksilön resilienssi tarkoittaa voimavaroja, taitoja ja vahvuuksia, jotka ylläpitävät terveyttä ja hyvinvointia ja elämässä menestymistä. Ihmiset, jotka aidosti menestyvät työssä ja omassa elämässään, rakentavat kukoistavat urat sekä kestäviä, merkityksellisiä ihmissuhteita, ovat tunneälykkäitä. Tunneälykkyyttä onkin pidetty ihmisen menestymisen tärkeimpänä indikaattorina. Tunneälykkyyteen kuuluu itsetuntemus, altruismi, motivaatio, empatia ja kyky rakastaa.

Resilienssi, mukana kulkeva hätäensiapulaukku

Resilienssi löydettiin jo 1960- 70-luvulla, kun etsittiin mielenterveyshäiriöiden kehittymisen riskitekijöitä tutkimalla vaikeissa kotiololoissa kasvaneita lapsia. Yllättäen havaittiin, että osa ns. riskilapsista oli fyysisesti ja psyykkisesti erittäin terveitä. Epätavallisen hyvää selviytymistä ei selittänyt se, että nämä lapset olisivat olleet särkymättömiä ja ylivertaisia kestävyudessaan, vaan yksilön ja ympäristön selviytymistä edistävien tekijöiden yhdistelmä. Resilienteiksi tunnistetuilla lapsilla oli elämässään yksi aikuinen, joka uskoi häneen ja tuki häntä tarvittaessa tai ainakin yksi taito tai kyky, joka antoi suoriutumisen ja pätevyyden tunnetta ja mahdollisti hyväksytyksi tulemisen ikätovereiden keskuudessa. Osalla oli molemmat näistä. Resilienteillä lapsilla on hyvät sosiaaliset taidot sekä kyky tuntea erilaisia tunteita ja säädellä niitä (tunneälykkyyks). Muutokset ja vastoinkäymiset aiheuttavat voimakasta stressiä, joka heikentää selviytymistä ja pitkittyessään myös terveyttä. Stressiltä lasta suojaavat 1) lapsen asenne (esim. tietyt temperamenttipiirteet, älykkyyks, huumori ja kokemus itsensä hallinnasta), 2) perhetekijät, kuten perheen yhtenäisyys ja lämpö sekä 3) perheen ulkoiset tukijärjestelmät, kuten koulu ja yhteisö. Kokemuksista oppimisen seurauksena resilienssi vahvistuu läpi elämän. Ratkaisevaa on, säilykö stressitekijöiden ja suojaavien tekijöiden vaaka tasapainossa. Erityisesti pitkittyneissä vaikeissa elämäntilanteissa resilienssi tarkoittaa lapsen ja nuoren kykyä olla omaksumatta kielteisiä vaikutteita kielteisestä ympäristöstä. Traumatapahtumien, kuten väkivallan tai seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi joutumisen jälkeenkään lapsen tai nuoren ei tarvitse olla menneisyytensä vanki. Usein virheellisesti ajatellaan, että uhrius säilyy loppuelämän eikä traumoja voida hoitaa. Todellisuudessa tuen ja hoidon avulla traumatisoituneiden lasten ja nuorten resilienssi vahvistuu, kärsimyksen rinnalla voi tapahtua henkistä kasvua ja he voivat alkaa kukoistaa. Selviytymiseen lapsi tarvitsee aikuisia. Vaikeuksien kasautuessa ylivoimaisiksi ja ilman toisten apua jäädessä jokaisella on murtumispisteensä.

Lapsen vastoinkäymisestä selviytymisen avaintekijä on läheinen suhde yhteen välittävään aikuiseen. Lapsi tarvitsee tunnetta, että on joku rakastava ja myötämielinen ihminen, joka ymmärtää häntä ja ottaa hänet mieleensä ja sydämeensä. Varhaisessa vuorovaikutuksessa saatu tuki ja turva ennustaa myönteistä kehitystä niin kuin myös lapsen vuorovaikutustaidot sekä sopusointuisuus, myönteiset tunteet ja itsesäätelykyky. Kiintymys, aloitteisuus ja itsehallinta ovat lasta suojaavia tekijöitä. Resilienteillä nuorilla tehokkaan selviytymisen ydintekijä on luottamus siihen, että he selviytyvät. Osa kaoottisissa kodeissa

Kirjoittaja:

Soili Poijula – psykologi, psykoterapeutti

lapsuutensa eläneistä on nuoruusiässä kehittänyt koherenssin tunteen eli uskomuksen, että esteet voi voittaa ja kohtalooan hallita. Resilienteillä on optimistinen uskomus omaan kykyyn muokata tapahtumia. Heille kehittyy pystyvyyden tunne ja toivo paremmasta elämästä, joka saavutetaan omien ponnistelujen ja ihmissuhteiden avulla.

Resilienssin tärkeimpiä tekijöitä ovat tunne- ja vuorovaikutustaidot. Niitä mitataan hallinnan tunteella, johonkin kuulumisen tunteella ja tunteiden säätelykyvyllä. Minä olen, minä voin ja minulla on -lauseet täydentyvät resilientin lapsen mielessä myönteisesti. Resilientti lapsi voisi kuvata itseään seuraavasti: *Kun teen suunnitelmia, toteutan ne. Olen päättäväinen. Elämälläni on merkitys. Olen hyvä ymmärtämään, mitä toiset ihmiset ajattelevat. Ystävyyden helposti. Toiset ihmiset pitävät minusta. Minun on helppo kertoa ihmisille, miltä minusta tuntuu.* Kaikissa lapsissa on resilienssiä ja kaikki lapset tarvitsevat peruskannustusta ja mahdollisuuksia koko lapsuuden ajan. Menestyksekkäästi muutoksen elämänvaiheissa suunnistaville lapsille elämä on eksoottisten lahjojen puutarha, tutkittava ja koettava aarteiden talo.

Vanhemmat ja perheen resilienssi

Kun tutkittiin vanhemmuuden ja lasten koulumenestyksen välistä yhteyttä, havaittiin, että pikkulapsen kanssa päivittäin vietetyillä minuuteilla oli ratkaiseva merkitys pitkällä aikavälillä. Puhutaan siis vain esim. 15 minuutista päivässä, jolloin 9 minuuttia voi pitkällä aikavälillä ennustaa muita heikompa koulumenestystä kuin 15 minuuttia päivässä. Erityisesti äärimmäisen kuormittuneissa perheissä elävien lasten selviytymistä koulussa ennusti aika, jonka vanhempi päivittäin käytti lapsen kanssa aktiiviseen leikkimiseen, lapsen opettamiseen ja yhdessäoloon. Kaikista stressaantuneimmilla vanhemmilla näitä kriittisiä 2 – 4 minuuttia ei ollut lapsensa kanssa olemiseen. Samoin tiedetään, että säännölliset arjen rutiinit suojaavat kehitystä ja että pelkästään lämpimän aterian yhdessä syöminen päivittäin ennustaa hyvää lapsen kehityksessä. Perheet ovat hyvin eri asemassa selviytymisessään ja lasten kasvattamisessa. Perheiden tukemisessa olisi resilienssinäkökulmasta paljon kehittämismahdollisuuksia.

Terveelle ja toimintakykyiselle perheelle on rajoista ja rakkaudesta huolehtimisen ohella tyyppillistä hyvä kommunikaatio, se että kaikesta voidaan puhua. Jopa perheenjäsenen kuoleman jälkeisessä surussa selviytyminen on helpompaa niissä perheissä, joissa pystytään puhumaan. Vanhemmat voivat vahvistaa perheen resilienssiä monin tavoin. On tärkeää edistää lapsen tunnetta johonkin kuulumisesta. Kuulumisen tunnetta on se, että tuntee olevansa osa perhettä, osa erilaisia ihmissuhteita ja että lapsella on perheen ulkopuolisia aikuisia, jotka pitävät yhteyttä lapseen. Resilienssiä vahvistaa muun muassa se, että perhe viettää löhöilyaikaa, kehittää perherituaaleja (esim. pizzaperjantai), tukee spontaanisuutta ja uteliaisuutta, perheessä rakastetaan lasten erilaisuutta, aikuiset johtavat hyväntahtoisella diktatuurilla ja ovat yhdenmukaisia kasvatuksessa, opettavat tunnetaitoja ja perheessä osataan olla eri mieltä. Vanhemmat opettavat lapsilleen, että muutokset ja ongelmat kuuluvat elämään ja miten niistä voidaan yhdessä perheenä selviytyä.

Resilienssiä voi vahvistaa

Resilienssitutkimuksen tuottamaa tietoa on hyödynnetty resilienssin vahvistamisohjelmien kehittämisessä. Positiivisen psykologian isänä tunnettu Martin Seligman huolestui lasten masennuksen yleistymisestä Yhdysvalloissa ja kehitti masennuksen ehkäisyyn lasten ja nuorten resilienssin vahvistamisohjelman (the Penn Resilience Program). Sen ydintekijät ovat resilienssi, hyvinvointi ja optimismi. Ohjelmassa opetetaan käytännön taidot, joita voi käyttää arkielämässä vahvistamaan yksilön kykyä voittaa vastoinkäymiset ja haasteet, hallita stressiä sekä pärjätä elämässään ja myöhemmin työelämässään. Ohjelmassa opetetavat resilienssitaidot vahvistavat henkistä (ajattelu ja tunne) kuntoa, luontevahvuutta ja vahvoja ihmissuhteita. Penn Resilience Program on neljännesvuosisadan aikana otettu käyttöön koulujen lisäksi sovellettuina versioina aikuisten resilienssin vahvistamisessa erilaisissa organisaatioissa (esim. armeija,

Kirjoittaja:

Soili Poijula – psykologi, psykoterapeutti

yrietykset) ja erilaisilla ryhmillä, myös opettajilla. Viimeisimpiä ilon aiheita on se, että Suomessa päiväkotityöhön on tuotu resilienssiä vahvistava Askeleittain ohjelma ja tietoisuustaitoja opettava MindUp – ohjelma.