

Eero Järvillehto

LL, erikoislääkäri, F-START-stressinhallintakouluttaja
Anestesiologia ja tehohoito, Oulun yliopisto
OYS, Leikkaus- ja anestesiakeskus
eero.jarvillehto@pohde.fi



(Työ)elämän

ennakoimattomuudesta kohti antifragiliteettiä

Resilienssi on sitä, että palaudumme takaisin vastoinkäymisen jälkeen. Filosofi Nassim Talebin esittelemä käsite antifragiliteetti on sitä, että kasvamme vastoinkäymisten jälkeen aina vain kyvykkäimmiksi kohtaamaan vastoinkäymisiä. Antifragiliteetti on siis muutoksesta hyötymistä. (1)

Anestesiaalääkärin työ on riskien hallintaa ja ennakoimista – toisin sanoen taiteilua elämän ennakoimattomuuden kanssa. Ennakoimattomuuden kohtaaminen väistämättä joskus johtaa virheiden tapahtumiseen. Ennakoimattomuus ja virheet eivät kuitenkaan ole yksiselitteisesti huonoja asioita. Miten elämän ennakoimattomuutta voisi lähestyä niin, että siitä voi myös hyötyä?

Aivot, stressi ja ennakoimaton

Bayesilainen aivomalli kuvaa aivoja ennustuskoneena: aivot muodostavat jatkuvasti oletuksia siitä, mitä seuraavaksi tapahtuu, ja vertaavat ennustemallia aisti-informaation välityksellä itse tapahtumiin. Kun ennuste ja havainto kohtaavat, malli pysyy ennallaan. Kun ne eivät kohtaa, aivot joutuvat muuttamaan ennustettaan. Ennakoimattomuus ja siihen liittyvä hallitsemattomuuden kokemus aktivoivat stressireaktion. (2)

Osittain se, *miten suhtaudumme ennakoimattomiin tilanteisiin* vaikuttaa stressireaktion voimakkuuteen ja siten siihen, kuinka paljon stressireaktio kaventaa toimintakykyämme. Jos hyväksymme ennakoimattomuuden osaksi elämää ja työtä sekä tunnistamme myös sen myönteiset puolet, emme välttämättä koe siihen liittyvää epävarmuutta yhtä uhkaavana. Tällöin pystymme suhtautumaan näihin tilanteisiin

avarakatseisemmin ja tekemään harkitumpia päätöksiä. On siis hyödyllistä – vaikka se saat- taakin kuulostaa ristiriitaiselta – ennakoida ennakoimattomia tilanteita, jotta pystymme säilyttämään toimintakykymme mahdollisimman hyvänä myös epävarmoissa olosuhteissa.

Suhde tietoon määrittää, miten ennakoimista kannattaa lähestyä

Suhde tietoon voi olla neljänlaista. Kun kysymys ja vastaus tiedetään, asia on tunnettu. Kun vastausta ei tiedetä, asia on tuntematon. Kun kysymystä ei tiedetä, asia on tuntematon tuntematon. Näiden lisäksi jäljelle jää vielä mahdoton. (3)

Tähän jakoon perustuvan tapahtumien ennakoimisen voi puolestaan käsitellä kahtena kategoriana:

1. tunnettujen asioiden ennakoimista
2. suhtautumiseen tuntemattomiin ja tuntemattomiin tuntemattomiin asioihin.

Tunnettujen asioiden kohdalla voimme kehittää tietoja, taitoja ja kykyjä, joiden avulla kohtaamme ennalta määritettyjä tilanteita. Tämä on niin sanottua *domain specific* -oppimista. Esimerkiksi anestesiologi voi opetella kanyloimaan, annostelemaan lääkkeitä induktiassa, intuboimaan ja jo ennakoita harjoitella toimintamalleja vaikean intubaation varalta. Näin rakennetaan

>>

kyvykkyyttä selviytyä mahdollisimman monenlaisista, ennalta tunnetuista tilanteista.

Haastavampaa on se, miten luodaan valmiuksia toimia tilanteissa, jotka ovat aidosti tuntemattomia tai jopa tuntemattomia tuntemattomia. Miten ennakoida tapahtumia, joita emme ole osanneet ennakoida? Näihin tilanteisiin emme voi opetella ennalta määriteltyjä keittokirjaohjeita, koska emme ole edes pystyneet näkemään, mitä soppaa olemme keittäneet.

Se, ettemme tiedä, mitä kysyä, ei kuitenkaan tarkoita, ettemme voisi kehittää valmiuksia kohdata näitä tilanteita. Lähestymistavan on vain oltava toisenlainen. Näitä varten tarvitsemme yleistettävii toimintamalleja eli *domain general*-oppimista. Voimme esimerkiksi kehittää kommunikaatiotaitoja, syvempää fysiologian ymmärrystä, luovaa ajattelua ja improvisaatiokykyä. Tarkkojen ohjeiden sijaan rakennamme yleisiä viitekehyksiä kommunikaatioketjuille ja nopealle toimintatapojen luomiselle, jotta voimme tukeutua näihin riskin realisoituessa. Näin meillä on paremmat edellytykset palautua nopeasti (resilienssi) ja parhaimmillaan kehittyä haastavien kokemusten kautta entistä paremmiksi (antifragiliteetti) toiminnoissamme.

Ennakoimattomuuden valoisa puoli

Ennakoimattomat asiat eivät kuitenkaan aina ole negatiivisia. Se, ettei tiedä, miten asiat menevät, voi merkitä, että ne menevät hyvin. Asiat, joista olemme kiitollisia, täyttävät yleensä seuraavat ehdot: ne liittyvät johonkin, mikä on jo tapahtunut, mutta emme ole voineet yksin hallita sitä, miten asiat ovat tapahtuneet, ja siitä on seurannut hyvää. Toisin sanoen olemme kiitollisia niistä tapahtumista, joiden kulkua emme ole voineet täysin ennakoida ja hallita, ja jotka ovat siitä huolimatta menneet hyvin.

Elämän ennakoimattomuus pitää myös sisällään sen, ettemme tiedä kaikkea kyseisestä tapahtumasta, koska emme tiedä varmuudella, miten asiat menevät. Se puolestaan tarkoittaa, että meillä on mahdollisuus kehittyä paremmiksi löytämällä uusia, aiemmin tuntemattomia tapoja kohdata ja ymmärtää käsillä oleva tilanne. Toisin sanoen uteliaisuus mahdollistaa sen, että voimme löytää epävarmuudesta jotain, mitä emme aiemmin ole nähneet – eli oppia – ja uusien opittujen tietojen ja taitojen kautta olemme ensi kerralla paremmilla valmiuksilla varustettuja kohtaamaan samanlaisen tilanteen. Näin luomme parempaa

sietokykyä kohdata epävarmuutta – kasvatamme antifragiliteettia.

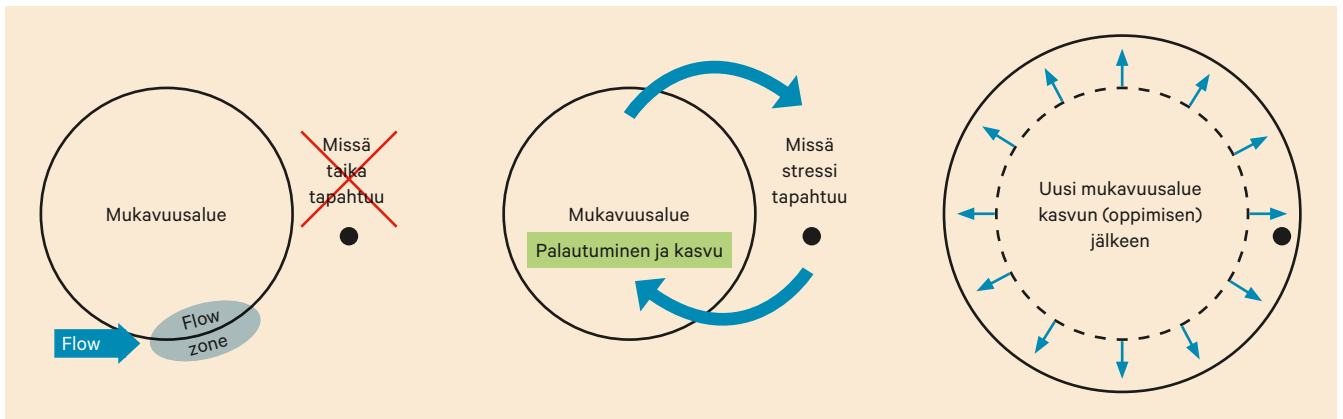
Mauno Koiviston sanoin: ”Ellemme varmuudella tiedä, kuinka tulee käymään, olettakaamme, että kaikki käy hyvin.” Ihmisluonteelle kuitenkin ominaisempaa on negatiivinen vinouma eli negatiivisten tapahtumien muistaminen paremmin, ja se onkin selviytymiselle oleellisempaa. Sen hyvän näkeminen, mitä ennakoimattomuudesta seuraa, vaatii puolestaan joskus opettelua.

Yksi keino opetella näkemään elämän ennakoimattomuuden valoisa puoli on kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen. Sen tarkoitus ei ole poistaa negatiivista näkökulmaa, vaan tuoda sen rinnalle toinen, tasapainottava näkökulma. Jos kiitollisuuspäiväkirja ei tunnu luonteelta, vaihtoehdona voi olla niin sanottu pettymyspäiväkirja. Siihen kirjataan asioita, jotka menivät pieleen ja sen perään kaksi viivaa: toiselle kirjataan kuukauden jälkeen se, mitä uutta pieleen mennyt asia opetti ja toiselle puolen vuoden jälkeen se, mitä hyvää pieleen menneestä asiasta seurasi. Tämä vaatii usein jonkin verran näkökulman laajentamista, koska se hyvä, mikä jostain seuraa, voi näyttäytyä toisessa kontekstissa. Elämä opettaa – vaikkei aina niitä asioita, joita olisimme toivoneet oppivamme.

Stressi ja virheet

Stressi ja virheet voivat kasvattaa antifragiliteettia – mutta taika ei tapahdu jatkuvalla ääriarajoille venymisellä. Lauri Järvillehto esittää kirjassaan *Myrskyhevonen: Kuinka lakkaat huolehtimasta ja opit syleilemään muutosta*, että antifragiili kehittyminen tarkoittaa itsensä altistamista lyhytaikaisille stressiärsykkeille, jotka lisäävät pitkällä tähtäimellä omaa toimintavalmiutta ja kyvykkyyttä. Stressiärsyke tarvitsee kuitenkin aina kumppanikseen levon kautta tapahtuvan kasvamisen ollakseen hyödyllinen. (3)

Usein kuulee puhuttavan siitä, miten taika tapahtuu mukavuusalueen ulkopuolella. Tämä ei kuitenkaan ole koko totuus. Toki vierailemalla mukavuusalueen ulkopuolella saamme uutta informaatiota ja stimulaatiota, mutta varsinainen kasvu tapahtuu, kun palaamme mukavuusalueelle ja laajennamme sitä (kuva 1). Jos puskeamme jatkuvasti kyvykkyytemme ulkopuolella emmekä palaa välillä mukavuusalueelle palautumaan, kuormitus kumuloiu ja seurauksena on ennen pitkää uupumus ja loppuun palaminen.



Kuva 1. Mukavuusalue kasvaa kestävästi kuormituksen ja palautumisen vuoropuheluna. Kuva Eero Järvillehto, 2026.

Mukavuus- ja epämukavuusalueen rajamaila kehitys voi tapahtua flow-tilan kautta. Flow-teorian mukaan flow-tila syntyy haasteen asettumisen oman *taitotason* ylärajan tuntumaan. Flow edellytyksenä ei kuitenkaan ole venyminen *jaksamisen* ylärajoille. Flow-tilassa käsillä oleva haaste koetaan miellyttävänä uppoutumisen tilana, ja itse tekeminen on palkitsevaa. Ehkäpä flow-tila kasvattaakin mukavuusaluetta kuormitukseen suhteutettuna parhaalla vaihtosuhteella.

Antifragiliteetin kasvattaminen vaatii siis haasteita hallitussa ja rajatussa mittakaavassa sekä haasteiden tasapainottamista rauhoittavien ja mukavien hetkien kanssa. Lauri Järvillehto summaakin tämän niin, että itsensä haastamisen ytimessä ei ole osoittaa, kuinka kova karpaasi on – vaan nimenomaan hyödyntää lyhytaikaisia stressiärsykeitä pitkäkestoisen kehittymisen siivittäjänä. (3)

Virheistä hyötyminen

Ennakoimattomuus johtaa ajoittain virheisiin – kaikilla. Ratkaisevaa ei ole virheen syntymisen, vaan se, miten suhtaudumme virheisiin ja mitä teemme niiden jälkeen.

Se, mikä on tapahtunut, on tapahtunut, ja koska se on jo tapahtunut, siihen ei voi enää vaikuttaa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että mennyt tapahtuma pysyisi meille muuttumattomana: tapahtuman jälkeen eletty elämä vaikuttaa siihen, mikä merkitys tapahtumalla tulee meille olemaan. Siitä huolimatta emme voi palata muuttamaan menneessä olevaa. Mitä nopeammin tämän hyväksyy, sitä vähemmän käyttää energiaa yrittämällä omissa ajatuksissa tehdä tekemättömäksi jotain, mikä on jo menneisyyttä.

Hyväksyminen ei tarkoita virheen vähättelyä, vaan realismia. Menneeseen ei voi palata, mutta tulevaan voi vaikuttaa. Virheistä voi ottaa opiksi ja sen jälkeen ottaa seuraavan askeleen – ja se askel vie aina eteenpäin.

Posttraumaattinen kasvu on ehkä äärimmäisin esimerkki tästä ilmiöstä. Siinä raskaan kokemuksen jälkeen ihminen on kyennyt hyväksymään tapahtuneen tapahtuneeksi ja uskaltanut tarkastella tapahtumaa avarakatseisesti. Tämän myötä on avautunut mahdollisuus oppia ymmärtämään elämää aiempaa laajemmin. Ymmärryksen syventyessä ihminen voi kasvaa vahvemmaksi ja ikään kuin suuremmaksi vaikean muiston ympärille, jolloin muisto kevenee kantaa. Parhaimmillaan tätä uutta ymmärrystä voi hyödyntää sekä oman hyvinvoinnin tukemiseksi että muiden hyväksi. Kasvun myötä tapahtuma asettuu yhdeksi osaksi elämää, mutta ei enää määritä sitä. Tapahtuma – vaikkakin vaikea – on siten voinut auttaa kulkemaan kohti merkityksellisempää ja parempaa elämää.

Itoimalla kohti parempia käytäntöjä

Yksi käytännöllinen työkalu sekä oppia virheistään että vahvistaa positiivista sisäistä puhetta on käydä omia työ- ja arkipäivän tapahtumia läpi käyttäen After Action Review and Redo -menetelmää (AAR+R) hyväksi. Aina kyseessä ei kuitenkaan tarvitse olla negatiivinen tapahtuma, vaan myös onnistumisten äärelle on hyvä välillä pysähtyä miettimään, miksi onnistuttiin.

Muita vastaavia menetelmiä tarkastella syklisesti ja rakentavasti tapahtunutta ovat mm. Plan-Do-Study-Act (PDSA) ja TALK©. Tämän kaltainen strukturoitu iteratiivinen oppiminen

>>

tarjoaa myös toimivan kehyyksen virheiden kollektiiviselle käsittelylle, joka puolestaan tukee yhteisöllisen osaamisen kehittymistä.

After Action Review and Redo (AAR+R)

1. AAR+R-menetelmässä tapahtuman jälkeen ensin pyritään rauhoittamaan keho ja siten purkamaan viritystila, jotta pystytään avoimesti tarkastelemaan tapahtunutta.
2. Sen jälkeen itselle kerrotaan faktapohjalta, mitä tapahtui, ilman tapahtumiin liittyvää tunnelatausta. ”Pistin spinaalin ja huomasin vasta sen jälkeen, ettei verenohennuslääkettä ollut tauotettu. En ollut varmistanut lääkkeen tauotusta.” Tarkoitus ei ole säättiä itseään, että olinpas hölmö, kun tein noin, vaan todeta mitä tapahtui.
3. Sitten käydään läpi, mitkä seikat johtivat tapahtumiin. ”Olin juuri kiiruhtanut edellisestä tilanteesta, ja kun tulin saliin, puhelin soi juuri kun olin aloittamassa. Minua kiirehdittiin jo seuraavaan paikkaan. Ajan säästämiseksi jätin tarkistuslistan läpikäymättä.”
4. Sen jälkeen on aika arvioida, tulisiko jotain omassa toiminnassa muuttaa tai tarvitseeko käynnistää systeemitasolla muutos.
5. Oleellisin osa on kuitenkin viimeinen eli Redo-osio, jossa positiivisesti muotoiltuna kerrotaan itselle uusi muuttunut, parempi toimintatapa: ”Ennen kuin aloitan anestesian, jos olen tullut kiireellä, niin rauhoitan itseni ja käyn tarkistuslistan systemaattisesti läpi, vaikka kiireen tuntu saakin sen tuntumaan ylimääräiseltä tekemiseltä. Virheen sattuesssa kirjaan tapahtuman ja informoin potilasta.” Yllättävän haastavaa on muotoilla asiat tällä tavoin positiivisesti. Luontevampaa on ”-isi”-puhe, eli minun olisi pitänyt sitä ja olisi pitänyt tätä. Jos kuitenkin vaivautuu muotoilemaan uudelleen läpikäynnin positiiviseen muotoon, niin se ensiksikin jättää positiivisen muistijäljen, ja siten vahvistaa pystyvyyden tunnetta, mutta myös muokkaa omaa sisäisen puheen sävyä positiivisempaan suuntaan.

Lopuksi

Tieto ja taito auttavat toimimaan tunnetuissa tilanteissa, mutta ne eivät poista elämän ennakoimattomuutta. Siksi tarvitsemme tietojen ja taitojen lisäksi tapoja suhtautua ennakoimattomaan, jotta toimintakykymme säilyy myös muuttuvissa toimintaympäristössä.

Sekä yksilö- että instituutiotasolla se, miten opettelemme suhtautumaan ennakoimattomaan ja tuntemattomiin tuntemattomiin tilanteisiin, vaikuttaa sekä toiminnan kehittämiseen että hyvinvointiin. Jos opettelemme tukeutumaan toisiimme ja jätämme tietoisesti toiminnallista reserviä – emmekä elä jatkuvassa ylikuormituksen tilassa – meillä säilyy kyky paitsi selviytyä myös hyötyä ennakoimattomista tilanteista, joita maailma tuottaa yhä kiihtyvällä tahdilla.

Oppimisen diversifikaatio välittömän hyödyn ja työympäristön ulkopuolelle on yksi tapa lisätä valmiuksia kohdata tuntemattomia tuntemattomia tilanteita. Myös ymmärryksen syventäminen stressinhallinnasta, psykologisesta turvallisuudesta, häirtäpähtymien kohtaamisesta sekä systeemiälykkyydestä voi lisätä antifragiliteettia ja tukea parempaa päätöksentekoa ennakoimattomuutta kohdatessa.

Ehkä kaiken tämän sivutuotteena päädyimme elämään – sekä töissä että töiden ulkopuolella – tasapainoisempaa, tunnerikkaampaa ja lopulta myös kauniimpaa elämää. ■

Antifragiliteetista voi lukea enemmän Lauri Järvilehdon 2/2026 ilmestyvästä kirjasta Myrskyhevonen: Kuinka lakkaat huolehtimasta ja opit syleilemään muutosta.



Kuva 2. Tauko Hammarøyskaffetilla. Antifragiliteetin kasvataminen vaatii haasteiden tasapainottamista rauhoittavien ja mukavien hetkien kanssa. Kuva Okke Nikkinen, 2017.

Viitteet

1. Taleb, Nassim. Antifragile: Things That Gain from Disorder. Random House, 2012.
2. de Berker AO, Rutledge RB, Mathys C ym. Computations of uncertainty mediate acute stress responses in humans. Nat Commun 2016 ;7: 10996. doi:10.1038/ncomms10996
3. Järvilehto L. Myrskyhevonen: Kuinka lakkaat huolehtimasta ja opit syleilemään muutosta. Helsinki: Tammi; 2026.