



kasvukäyrillä

Maria Heliste

LL, erikoistuva lääkäri
Hyks, ATeK, Teho-osastot
Maria.heliste[at]fimnet.fi

Erikoistuva lääkäri yrittää sietää itseään ja muita alati muuttuvassa työympäristössä.

Nähdään ensi huhtikuussa

Luulen, että minulla on akuutti stressi. Oikeastaan taidan kyllä pudota stressaajissa kategoriaan acute on chronic.

Katsoimme puolisoni kanssa huhtikuussa kalentereitamme ja totesimme, että ehkä ensi vuoden huhtikuussa on seuraavan kerran aikaa. Suurimman osan ajasta vie työ tai siihen liittyvät sidonnaisuudet. Pelkään, että minusta tulee se vanhus, joka huomaa elämän menneen ohi siinä sivussa, kun on kiireisenä hoitanut sitä, mitä luulee elämäkseen. Jos vain olisikin hiukan vähemmän innostunut alastaan, ettei olisi valmis antamaan sille elämänsä, vahingossa.

Kunnianhimo on kaksiteräinen miekka ja oikeastaan vähän sairaus. Sen astetta on vaikea lieventää siitä, mitä on sattunut syntymässä ja kasvatuksessa saamaan. Kunnianhimo on se, mikä estää asettumasta paikoilleen ja lepäämään silloin kun on hyvä – silloin se herää sisälläsi ja käy le-

vottomaksi, koska kaikki on niin hyvin ja levollista, että se tylsistyy. Että jotain uutta ja pientä varmasti voisi alkaa kehittää, esimerkiksi väitöskirjan. Minulla kävi ehkä huono tuuri siinä, että sain jossakin

vaiheessa napakan henkisen piiskan itseäni varten. Luulen, että me useimmat olemme saaneet omamme samasta laarista niitä jaettaessa, mutta emme suinkaan kaikki. Hämmästelen ajoittain niitä kollegoita, joita ei tunnu stressaavan mikään eivätkä deadlinet huoleta. Mistä sellaisen psyyken saisi?

Täytyy myöntää, että ajoittain olen ollut jo valmis etsimään uuden ammatin. Olen heikoinut ajatuksella, että nyt erikoislääkäritentin sijasta olisi jännittävämpää lukea pääsykokeisiin: voisi olla mielenkiintoista olla juristi tai ekonomi. Aivan tuntematon ala, jota varten pitäisi perehtyä

uusiin, vieraisiin asioihin. Ajoittain myös kukka-kauppias tai puutarhuri kuulostaa taivaalliselta, niin epästressaavalta. Tai ihan mikä tahansa siisti, vähemmän vaativa akateeminen sisätyö, missä kukaan ei oksenna, kuole tai ole seurassasi humalassa, kun sinä olet töissä. Vaikka eihän se uusi ala ratkaisisi ongelmaa, siirtäisi vain.

Uuden aloittamisessa on jännityksen tuomaa energiaa, mikä puuttuu vanhassa stressissä tarpoimisesta, mutta kyllä ne taas sieltäkin löytyisivät, tavallisuuden epäglorifioimat vaatimukset. Se on vaikeinta, jaksaa jatkaa uutuudenviehätyksen haihduttua, kun on alkanut hahmottaa, että aina ei ole jännittävää ja hohdokasta. Niin kuin klišeisessä vanhassa parisuhteessa, pitäisi kiinnostua joka päivä uudelleen, vaikka erilaiset vaikeudet ja arjen haasteet haittaavat onnea ja innostusta. Enkä minä oikeasti halua alaa vaihtaa. Ongelma on se, että vaikka se antaa, se myös ottaa. Enkä osaa rajata sitä.

Oikeasti kunnianhimo on ystävää. Ilman sitä emme saisi mitään aikaan. Ilman sitä kukaan ei valmistuisi, väittelisi, kehittäisi protokollia, hioisi systeemejä, ryhtyisi johtajaksi. Ei ehkä edes menisi töihin, ainakaan meidän töihimme. Avainsana on oppia hallitsemaan omaa kunnianhimoaan ja henkistä piiskaansa. Minä huomaan taipuvani stressin alla perfektionismiin, mikä ei ole oikein järkevä suunta silloin, kun on muutenkin kiire ja kiristää. Ei helpota, että yrittää tehdä vielä enemmän, paremmin ja tarkemmin. Oikeastaan avain koko meidän alamme hallintaan on tämän välttäminen: pitäisi kyetä hellittämään silloin, kun stressaa eniten. Pitäisi astua taaksepäin, tehdä uusi tilannearvio, pitää kädet irti ja keskittyä johtamaan. Edes omaa elämänsä, että keskittyisi edes olennaiseen. Sen löytämiseksi omaa rimaa pitäisi hiukan laskea. Jos tähyää jatkuvasti liian kauas, ei näe lähelle. ■

Kunnianhimo on oikeastaan vähän sairaus.