



Janne Pikkarainen

LL, erikoistuva lääkäri
OYS, Leikkaus- ja anestesiakeskus
janne.pikkarainen@pohde.fi

ERIKOISTUVAN ELÄMÄÄ

Älä purista mailaa!

Juniorina jääkiekkovalmentaja toisteli otsikon huudahdusta usein, kun asiat eivät sujuneet toivotusti. Viimeistely ontui, syötöt karkailivat, välillä unohtui missä päin olikaan vastustajan maali ja missä oma. Ohje pätee hyvin kaikkiin mailapeleihin sähköstä tennikseen, ja on tärkeä muistaa, vaikka pelatessa helposti tilanteet vievät mukanaan, ote tiukkenee eikä homma toimi. Pahimmillaan epäonnistumiset johtavat lisäpuristamiseen ja noidankehä on valmis. On varsin luontainen reaktio tiukentaa otetta, kun toivoo hartaasti onnistuvansa ja keskittyy päämäärään.

Sain itseni kiinni mailan puristamisesta, kun eräs kohtaaminen töissä jäi vaivaamaan. Mielestäni selostin asiallisesti elinluovutusta koskevat lait, kysyin tahdikkaasti vainajan toiveet ja vastasin omaisten kysymyksiin, huomioin, kuuntelin. Kun myöhemmin sain tietää asian kariutuneen, epäilin hoitaneeni asian huonosti. Puhuin asiasta senioreille ja purin harmitustani. Sain kannustavaa ja rohkaisevaa palautetta, kävimme tilannetta läpi ja totesimme, ettei lopputulos todennäköisesti olisi ollut toiminnallani muutettavissa. Palasin asiaan pariin otteeseen ja kerroin eri kollegoille asiasta. Seniorikin jo ihmetteli, että enkö todella pääse

tästä yli kuullessaan taas kerran kertomuksen alun. Viimein asia painui töiden, päivystysten ja ennen kaikkea harrastusten myötä mielestä pois.

Tapaus kuitenkin palasi mieleeni viikkojen jälkeen, kun tennistä pelatessani jouduin toistuvasti keskittymään lyönnin rentouteen. Lähes yhtäkkisesti oivalsin miksi olin ollut niin kovin tyytymätön asiaan, johon en olisi itse voinut vaikuttaa; vuorovaikutus oli kuin olikin taas

kerran epäonnistunut! Koin tärkeäksi hoitaa asian mahdollisimman hyvin ja samalla tulin puristaneeksi mailaa.

Tekemisestä ja vuorovaikutuksesta puuttui rentous kuin aloittelevalla intubojilla laryngoskoopin vartta puristaessa. Keskityin toistelemaan tietämääni ja alleviivaamaan

lakia itselleni luontaisen kommuni-

koinnin sijasta. Jatkossa muistan rentouden, jos ei tuloksen niin ainakin oman tyytyväisyyteni vuoksi.

Sopiva rentous on mekaanisten suoritusten lisäksi äärimmäisen tärkeää. ■

**Sopiva
rentous on
mekaanisten
suoritusten lisäksi
äärimmäisen
tärkeää.**