

Heli Halava

LT, työterveyshuollon ja terveydenhuollon erikoislääkäri
Turun yliopisto
kansanterveystiede ja Tyks

Muistetaan kriisien keskelläkin toisemme

LUOTTAMUS on tunne siitä, että joku ei aiheuta pettymystä. Se on tärkeä osa yhteiskunnan toimivuutta ja yksittäisen ihmisen elämänlaatua. Jos tulemme kuulluksi ja aidosti kohdatuksi, koemme turvallisuutta (1).

Toisen ihmisen arvostamiseen ja kunnioittamiseen perustuva, läsnä oleva vuorovaikutus rakentaa luottamusta. Se etsii yhteisiä sanoja, tarjoaa vaihtoehtoja ja rikastuttaa ajateluamme.

Sähköisessä maailmassa tuntuu olevan toisin: siellä mielipiteet kärjistyvät ja vuoropuhelu muuttuu verbaaliseksi taisteluksi, jonka tavoite on näpdyttää toista, ei löytää yhteisymmärrystä.

Meidän on toinen toistaan seuraavien kriisien keskellä hyvä pyrkiä tietoisesti säilyttämään kykymme ymmärtää itseämme ja toisiamme – kyvyn kuvitella, miltä toisesta tuntuu. Ja taitomme pohtia, mitä toisen käyttäytymisen ja toiminnan taustalla on. Tätä mentalisaatiokykyä voi vahvistaa myös aikuisiällä (2).

Ammattirajojen yli tulee muistaa olla avoimia ja saatavilla toinen toisillemme. Emme me vaaranna toisten kyvyistä ja hyvyydestä. Suurempaan kokonaisuuteen kuuluminen voi päinvastoin vahvistaa itsetuntoamme (3).

Arvostamani artisti Edu Kettunen laulaa ”Kaikki on hyvin, ollaan voitolla vielä, on saatu niin paljon niin kauan.”

Muistakaamme, mitä hyvä tunnelma saa aikaan. Se saa toivomaan toisille parasta, jolloin

myös potilaat saavat parasta hoitoa. Eri ikäiset ja eri taustoista tulevat ammattilaiset rikastuttavat työpaikoilla toistensa elämää.

Uudistunut, osaamisperustainen erikoislääkärinkoulutus osaltaan velvoittaa meidät antamaan palautetta, jonka ensisijainen tavoite on tukea kehitystä ja hyviä toimintatapoja eikä löytää osaamisvajeita (4,5). Päivittäinen, pienemmistäkin asioista annettava kannustus rakentaa luottamusta. Oikein tehdyistä asioista usein kiittämällä ja niihin kannustamalla on helpompi antaa myös korjaavaa palautetta, kun on sen aika.

Kehutaan toisiamme, kysytään rohkeasti neuvoa ja luotetaan ihmisiin. Etsitään rakkaiden mikrohetkiä katsomalla vastaantulijoita silmiin hymyillen, vaikka maailman kriisit kuinka ahdistaisivat.

Ei paha ole kenkään ihminen, vaan toinen on heikompi toista.

Paljon hyvää on rinnassa jokaisen, vaikk' ei aina esille loista.

Kas, hymy jo puoli on hyvettä ja itkeä ei voi ilkeä.

Oi, ihmiset toistanne ymmärtäkää, niin ette niin kovat oisi!

Oi, ihmiset toistanne suvaitkaa!

Niin suuri, suuri on maa. (6) •

KIRJALLISUUTTA

- 1 Kallio M. Inhimillisiä kohtauksia. WSOY 2017. ISBN: 9789510426890
- 2 Pajulo M, Salo S, Pyykkönen N. Mentalisaatio ihmistä ja ihmiskuntaa suojaavana tekijänä. Duodecim 2015;11:1050–57
- 3 Tutu D. No future without forgiveness. Image 1999. ISBN 0-385-49690-7
- 4 Niemi-Murola L ja Martikainen MH. Osaamisen arviointi erikoistuvan tukena. Duodecim 2019;135(22):2184–88
- 5 Niemi-Murola L ja Eeva Pyörälä E. Palautteen antaminen lääkärin työssä. Duodecim 2012;128(11):1145–50
- 6 Leino E. Hymyilevä Apollo. Otava 1959

Keskustelua-palstalla julkaistavien kirjoitusten enimmäispituus on 2 500 merkkiä. Toimitus lyhentää kirjoituksia tarvittaessa. Palstalle tarkoitettut kirjoitukset lähetetään osoitteeseen laakarilehti@laakarilehti.fi Verkossa voi keskustella osoitteessa www.laakarilehti.fi