

Παραινέσεις στους νέους φοιτητές της Ιατρικής

Αγαπητοί νέοι φοιτητές,

Καταρχήν σας συγχαίρω για την επιλογή σας και την επιτυχία σας στις εισαγωγικές εξετάσεις. Σαν το ταξίδι του Οδυσσέα προς την Ιθάκη ο δρόμος θα είναι μακρύς αλλά γεμάτος με εμπειρίες, που θα εμπλουτίσουν τη ζωή σας και θα σας κάνουν καλύτερους, πληρέστερους και πιο ευτυχείς. Η Ιατρική σήμερα αποτελεί και τέχνη και επιστήμη. Σαν και τις άλλες τέχνες, όπως η μουσική και η ζωγραφική, βελτιώνει την ποιότητα της ζωής του ανθρώπου, ενώ ως επιστήμη χαρίζει την ικανοποίηση που προσφέρει η αναζήτηση και η ανεύρεση της αλήθειας. Ο μεγάλος γιατρός των ελληνιστικών χρόνων Γαληνός έδωσε μια παρόμοια εισήγηση σε νέους μαθητευόμενους γιατρούς σχεδόν 2000 χρόνια πριν. Στα δικά του λόγια, είπε ότι η Ιατρική είναι η καλύτερη από τις τέχνες, καλύτερη και από τη μουσική και τη γλυπτική.

Είστε πολύ τυχεροί. Ποτέ η Ιατρική δεν ήταν πιο αποτελεσματική και πιο επιστημονική από σήμερα. Σκεφτείτε το ξεκίνημα της Ιατρικής στα βάθη του χρόνου, όταν ήταν μόνο τέχνη χαρισμένη από τους θεούς στον άνθρωπο μέσω του Ασκληπιού. Τότε που οι αρρώστιες θεωρούνταν δαιμόνια και τα φάρμακα «βάρμακα», δηλαδή χτυπήματα κατά των δαιμονίων. Φαρ και βαρ έχουν την ίδια ρίζα, από την οποία προέρχεται και η σημερινή λέξη «βαράω». Σκεφτείτε την ανάπτυξη της επιστήμης, με τον Ιπποκράτη και τους μαθητές του να φέρνουν για πρώτη φορά τη λογική στην εμπειρική Ιατρική, βασισμένη στην αντικειμενική παρατήρηση και την επαγωγή. Η Ιπποκρατική Σχολή, δηλαδή, έκανε το ξεκίνημα αυτού που σήμερα λέγεται βασιζόμενη σε ενδείξεις Ιατρική (evidence-based medicine). Σιγά-σιγά, με την πάροδο των αιώνων, η τέχνη της Ιατρικής παραμένει, αλλά η Επιστήμη της κάνει όλο και πιο μεγάλα άλματα.

Σήμερα, οι λεγόμενες βασικές επιστήμες, όπως η βιοχημεία, η μοριακή βιολογία, η φυσιολογία, τα μαθηματικά, η φυσική, η στατιστική, αλλά και καινούργιες επιστήμες, όπως η πληροφορική και οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές, είναι τα απαραίτητα στηρίγματα στην εκμάθηση της Επιστήμης της Ιατρικής. Οι καινούριες γνώσεις

προστίθενται και αυξάνουν εκθετικά. Χωρίς βαθιά επιστημονική παιδεία και ικανότητα αναγνώρισης των γενικών κανόνων και των τρόπων ανεύρεσης των ειδικών κατά περίπτωση ασθενούς γνώσεων, θα είναι αδύνατο ο γιατρός να ασκεί την Ιατρική.

Σκεφτείτε ότι έχουμε γύρω στις 40.000 γονίδια στο ανθρώπινο γονιδίωμα, που μεταφράζονται σε 160.000 πρωτεΐνες. Σήμερα μιλάμε για ομάδες γονιδίων και για δίκτυα πρωτεϊνών, που στα προσεχή χρόνια θα κατηγοριοποιηθούν, θα ομαδοποιηθούν και, με τη βοήθεια υπολογιστικών μηχανών, θα προσφερθούν για εφαρμογή στην κλινική.

Οι μονογονιδιακές νόσοι είναι χιλιάδες, ενώ συχνές παθήσεις της ανθρωπότητας, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης, η υπέρταση και οι επιπτώσεις τους, ή όπως οι αυτόνοσες νόσοι και ο καρκίνος, είναι πολυγονιδιακές αλλά και με μεγάλη εξάρτηση από το περιβάλλον και από τη βούληση του ανθρώπου. Καινούρια φάρμακα ανακαλύπτονται καθημερινώς, χρησιμοποιώντας λογική επαγωγή, και προστίθενται στις χιλιάδες των ήδη υπαρχόντων.

Η χρήση του διαδικτύου, για την άντληση γνώσεων για την παθοφυσιολογία, τη διάγνωση και τη θεραπεία όλων των παθήσεων, σύντομα θα υπερκαλύψει και θα καταργήσει τα έντυπα συγγράμματα. Η παγκόσμια Ιατρική και φαρμακοποιεία αναθεωρούνται σχεδόν καθημερινά μέσα από το διαδίκτυο.

Η επιμόρφωση του κοινού, δηλαδή των ασθενών, και η δυνατότητα να ελέγχουν τα λεγόμενα των γιατρών τους δεν αφήνουν περιθώρια. Αυθεντία θα είναι εκείνος ο γιατρός που θα καταλαβαίνει σε βάθος τις γενικές αρχές της επιστήμης και θα μπορεί να ανασύρει τις σωστές πληροφορίες κατ' επιλογή.

Επίσης, η φύση των νόσων θα αλλάξει, όπως αλλάζει και η δημογραφία του πληθυσμού. Προβλέπεται πιο πολύ Γηριατρική, πιο λίγη Παιδιατρική, εξελίξη φουτουριστικών διαγνωστικών μεθόδων και θεραπειών, όπως η στελεχοκυτταρική και γονιδιακή θεραπεία, η στερεοτακτική μικροχειρουργική με χρήση πολύ λεπτομερών απεικονιστικών μεθόδων και η χρήση φαρμάκων με μεγάλη ειδικότητα και λίγες ανεπιθύμητες ενέργειες.

Το μέλλον της Ιατρικής διαγράφεται λαμπρό και, όσο πιο γρήγορα καταλάβετε τη σημασία της βαθιάς γνώσης, τόσο πιο επιτυχείς θα είστε ως γιατροί. Πώς θα μπορέσετε, όμως, κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο να κατακτήσετε αυτό που όλοι ζητούν, την ευτυχία σας ως άνθρωποι;

Καταρχήν, μην ξεχνάτε ότι η νέα γνώση, αυτή καθαυτή, αναπτύχθηκε και προχώρησε τόσο πολύ, γιατί δίνει

* Η διάλεξη δόθηκε τις 30 Νοεμβρίου 2001 στους πρωτοετείς φοιτητές του Ιατρικού Τμήματος του Πανεπιστημίου Πατρών

ιδιαίτερη ευχαρίστηση στον άνθρωπο. Η εξέλιξη του ανθρώπου στο ενσυνειδητό που είναι σήμερα, βασίστηκε στην αφύπνιση της ικανότητάς του στη συμβολική οργάνωση του χάους. Ονόματα, αριθμοί, έννοιες, βασικοί λογικοί κανόνες συνδυασμού τους είναι η βάση και ο ορισμός της ανθρώπινης ύπαρξης. Και η θρησκεία και η επιστήμη έχουν ως βασικό σκοπό την εξήγηση της δομής του σύμπαντος και της θέσης του ανθρώπου σ' αυτό. «Ο λόγος χωρίς αρχή και τέλος» του Ηρακλείτου, το «απέραντο σύμπαν» του Αρρήτου από τον Τάραντα, η Θεωρία της Σχετικότητας του Einstein, όλα ανακλούν την ανάγκη του ανθρώπου για τη συμβολική οργάνωση του χάους.

Ο Δημόκριτος έλεγε: «είναι θεϊκό το να σκέφτεσαι κάτι όμορφο και καινούριο». Μα πώς να μην είναι; Με την αφύπνιση του συνειδητού, κάθε προσπάθεια του ανθρώπου για οργάνωση του χάους που τον περιτριγυρίζει, είναι προσωπική σωτηρία. Η Ιατρική προσφέρει οργάνωση στις γνώσεις με επίκεντρο τον άνθρωπο, δηλαδή ό,τι καλύτερο υπάρχει. Οι γνώσεις που θα αποκτηθούν, πρέπει να είναι ουσιαστικές, γερά δεμένες λογικά, περασμένες από την κρίση του λογικού, αποκτημένες από εσωτερική ανάγκη, όχι από εξωτερική πίεση. Μόνο τότε φέρνουν χαρά και κάνουν το γιατρό κριτικό, όχι έρμαιο των διαφημίσεων. Απεμπόληση της κριτικής γνώσης σημαίνει απώλεια της ελευθερίας αποφάσεων, απώλεια ελέγχου και δυστυχία.

Όταν ο Freud ερωτήθηκε για το ποια είναι η συνταγή της ευτυχίας, απάντησε: *Arbeit*, δηλαδή εργασία, και *Liebe*, δηλαδή αγάπη. Ο T. Carlyle είπε ξεκάθαρα: «Ευλογημένος είναι αυτός που έχει αγαπήσει την εργασία του». Μεγάλοι μελετητές της ψυχολογίας της ευτυχίας, πολύ πιο πριν από τον Freund και τον Carlyle, προσπάθησαν να δείξουν τη μεγάλη σημασία της γνώσης στην απόκτησή της. Ο Πλάτωνας στο Φίληβο και ο ταοϊστής φιλόσοφος Chuang Zu στο περίφημο Yu του, αναφέρθηκαν με σαφήνεια στην αναζήτηση της ευτυχίας μέσα στην πιο ανθρώπινη από τις ανθρώπινες ιδιότητες, την αναζήτηση της γνώσης.

Η Ιατρική παρέχει ό,τι χρειάζεται ο άνθρωπος για την επαγγελματική του ευτυχία. Έχει την υφή ενός έξυπνου παιχνιδιού. Έχει κανόνες, καθαρούς στόχους, ποικίλες, κατάλληλες και προσπελάσιμες προκλήσεις και παλίνδρομη δράση από το αποτέλεσμα. Η μάθηση και η εφαρμογή της Ιατρικής Τέχνης και Επιστήμης προσφέρουν το Yu του ταοϊστή φιλόσοφου ή το Flow της σημερινής ψυχολογίας, δηλαδή την υψηλής ποιότητας ροή της σκέψης και του συναισθήματος. Στις ημέρες, όπου ο άνθρωπος έχει χρόνο με αίσθημα ροής, υπάρχει και το καλύτερο διαρκές συναίσθημα ευεξίας. Στις εβδομάδες με πολλές ημέρες ροής υπάρχει και το καλύτερο παρατεταμένο συναίσθημα. Σε σειρά ψυχολογικών μελετών, οι εξεταζόμενοι ανέφεραν ότι αισθά-

νονταν υγιείς, δραστήριοι, δημιουργικοί, εστιασμένοι και κινητοποιημένοι. Γιατί αυτό το συναίσθημα να μη διαρκέσει για όλη τη ζωή ενός ατόμου;

Η συνειδηση της αυθυπαρξίας του ανθρώπου έφερε μαζί με τα καλά και τα κακά. Πριν αναπτυχθεί, ο άνθρωπος είχε την εσωτερική γαλήνη της ζωής, με διακοπές από τις παλίρροιες της πείνας, του πόνου, τους κινδύνους. Μαζί με την αυτογνωσία, όμως, εισήλθαν στη συνειδηση και τα παραπροϊόντα της αυξημένης περιπλοκότητας του εγκεφάλου και ο συμβολικός εμπλουτισμός της κουλτούρας: Ανεκπλήρωτες επιθυμίες, κατεστραμμένες προσδοκίες, μοναξιά, απογοητεύσεις, άγχος, ενοχές. Όλα αυτά παραμονεύουν στο υποσυνειδητό όλων μας και εισβάλλουν απρόσκλητα στο απαθές εντροπικό συνειδητό. Η θετική ροή και τα αποτελέσματά της εμποδίζουν αρνητικές σκέψεις από το να εισδύουν στη συνειδηση.

Πραγματικά, όταν ένας άνθρωπος βρίσκεται σε κατάσταση χαμηλής δημιουργικής εγρήγορσης, όταν ο εγκέφαλος αδρανεύει, η απασχόλησή του με την τηλεόραση ή ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές φέρνουν μόνο παροδική ανακούφιση, η οποία απέχει πολύ από την παρατεταμένη ευνοϊκή δράση της ροής. Η καλύτερη δοκιμασία για την ικανότητα ελέγχου της ποιότητας του συναισθήματος είναι το πώς αισθάνεται κάποιος, όταν είναι απομονωμένος, χωρίς εξωτερικά ερεθίσματα να δίνουν δομή στην προσοχή του. Το άτομο που διαθέτει αυτοτέλεια, μπορεί να μετατρέψει εντροπικές εμπειρίες σε εμπειρίες ροής. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί εύκολα να αντιμετωπίσει στρεσογόνες καταστάσεις, με το να θέτει στόχους, να δρα, να συμμετέχει στα γύρω του και να απολαμβάνει τις άμεσες, έστω και μικρές, θετικές εμπειρίες.

Η Ιατρική σας προσφέρει αυτό που λέμε «θέμα ζωής». Αν ήλθατε στην Ιατρική, γιατί υποστήκατε πιέσεις από το περιβάλλον σας ή γιατί περιμένετε υλικές απολαύσεις, αλλάξτε από τώρα. Κάντε την επιλογή σας δική σας, αυθεντικό «θέμα ζωής», αγαπήστε το ουσιαστικά και απολαύστε τα μέγιστα που προσφέρει. Κάντε το ένα θετικό θέμα ανεξάντλητης ροής, που θα διαρκέσει για όλη σας τη ζωή.

Ο έμπειρος εγκέφαλος, που εφαρμόζει τη ροή ως τρόπο βελτιστοποίησης της εμπειρίας της ζωής, δημιουργεί χαρά και ανακουφίζει από τα άσχημα και πολλές φορές αναπόφευκτα stress. Όπως είχε πει και ο ρωμαίος ποιητής Σενέκας: «Ωραία πράγματα σε περιόδους ευημερίας είναι ευκαταία, ωραία πράγματα σε περιόδους δυστυχίας είναι θαύματα». Χρησιμοποιήστε την Ιατρική ως αυθεντικό θέμα ζωής με προσφορά στον άνθρωπο, αλλά και ως πηγή προσωπικής άμυνας στο stress και ευτυχίας.

Γ. Χρούσος

*Α' Παιδιατρική Κλινική
Πανεπιστήμιο Αθηνών*