

ImposztOrvostanhallgató

Nem mondhatom el senkinek – elmondom hát mindenkinek. Valahogy így van ez az imposztor szindrómával is. Krónikus félelem a lebukástól, hogy hirtelen mindenki rádöbben, mekkora csaló is vagy valójában, ugyanakkor nincs annál felszabadítóbb érzés, mint amikor mégis fény derül a tényre, hogy te is csak ember vagy – és bebizonyosodik, hogy ez nemcsak másokra is igaz, de ők is ugyanígy rettegnék ettől a ténytől. Ez a tanúvallomás is eme igény kielégítésére született, meg talán abból a reményből, hogy ha más is olvassa, talán egyre többen rádöbbenünk önkínzásból fakadó szenvedésünk értelmetlenségére.

De mégis mi tehet imposztorrá egy orvostanhallgatót? Már önmagában a szó: orvostudománnyal foglalkozni próbáló, de azt csupán hallgató, még a kellő szakértelem híján. Ez két, egymással ellentétes konfliktust szülhet, melyre én is tisztán emlékszem: amikor valaki először kérdezett valami orvosi dologgal kapcsolatban még az első évek folyamán, illetve amikor valaki először nem hallgatott rám olyan dologgal kapcsolatban, amiről viszont már rendelkeztem a kellő tudással.

Előbbi még nem annyira fájdalmas, hiszen az első két évben még gyógyítással kapcsolatos dolog is alig kerül szóba, töredelmesen be kell vallani, hogy a hat évből nem mind a gyógyítás javára megy. Személy szerint rosszabbul élem meg, amikor azzal szembesülök, milyen feleslegesen is tanulom végig „legszebb fiatal éveimet”, ha senki sem figyel rám.

Egy családi ismerősünk híres arról, hogy milyen felelőtlen gyógyszereszedés tekintetében. Antibiotikumok terén például elköveti az összes létező hibát, amit csak lehetséges: nem a kellő ideig és rendszerességgel szedi őket, a megmaradtakat később hasonlóan nemtörődöm módon alkalmazza, sőt, egyszer még háziállatának is adott az emberi gyógyszerből. S én, mint valaki, aki egyszer jó orvossá szeretne válni, olyanná, akihez valóban mernek fordulni az emberek, aki mindenkinek életszerű példákkal, fellengzős szakzsargon nélkül is el tudja magyarázni a folyamatokat, nem egyszer keveredtem szóváltásba vele, ahol próbáltam elmagyarázni, miért veszélyes ez a magatartás. A kezdeti ponton mindig, mintha már megértette és elsajátította volna a felelősségteljesebb gondolkodást, de az újabb találkozás csak újabb rémtörténetet hozott. Amiből pedig éppen volt elég nekem is: a kórházban túl sok haldoklót láttam már hallgatóként is, akik valamilyen, jelenlegi antibiotikumainkkal már nem kezelhető fertőzésben szenvedtek. És egyre többször tettem fel magamnak a kérdést: tényleg ezért kell tanulnunk heteken keresztül napi tizenhat órát, akár a családunkat se látva, hogy aztán ez a tudás semmit se érjen?

Nem, mintha mindig elég lenne az a bizonyos tudás. Az a pillanat is tisztán él bennem, amikor a mentő először hozott be olyan beteget, akit már nem tudtak megmenteni. A máj, vese és egyéb paraméterek között próbáltam kisilabizálni a pontos folyamatokat, hiszen mindet megtanultuk annak rendje s módja szerint! Egészen addig a pontig át akartam látni a pontos mechanizmust, addig rángattam elő a zűrzavaros biokémia poszterek emlékeiből az adott enzimneveket, amíg rá nem jöttem, hogy teljesen mindegy. A beteget ez nem fogja megmenteni.

A halállal persze már az elején szembesül az egyszerű orvostanhallgató, még mielőtt valóban imposztorrá válna. Az első évek anatómiájában a halottak még formalinban fuldokló szervek kirakósjátéka, az elvonatkoztatást pedig túl gyorsan megtanulod, különben kizsigerelne a tény,

hogy több időt töltesz egy tetemmel, mint a saját családdal. Később, a patológián már közelebről érzed az emberi mivoltot, a testekből erősebben villannak ki az emberi részletek: egy benthagyott branül, a jegyzőkönyvben a kórelőzmény, az arcok egy-egy ismerős darabkája. Az igazságügyi orvostan, amit a kívülállók az egyik legizgalmasabb résznek gondolnak, még egy más, jóval zordabb és sötétebb világ.

És amint túllépsz ezeken, (mert hát minél előbb túl kell, csak a saját életedet keseríted meg az érzélgősködéssel), ezek a részletek is csak a megtanulandó bekezdések sokaságává változnak. Mert a megtanulandó anyagmennyiség az egyetlen, ami sosem fogy el, nem számít, milyen korán kezdesz neki, hányszor ismételsz, hány órát ölsz bele az alvásidőből ellopva. Már a halálos kórságokban sem az emberi szenvedést látod visszatükröződni, hanem a saját kínodat a sok incifinci komponenst rejtő tankönyv fölött senyvedve.

Ezzel talán el is érkeztünk ahhoz a részhez, hogy miért is érzi magát imposztornak az orvostanhallgató? Mi az a folyamatos, bőr alá kúszó büntudat, melytől egy percre sem tud szabadulni? Mi tér vissza álmában is, amikor latin kifejezések, gyógyszernevek és molekuláris ábrák öltenek testet fejében minden éjjel?

Mindig tanulni kéne. Most is, mikor e sorokat írom, elmesélve sokunk történetét, meg tegnap is, amikor engedélyeztem magamnak egy edzést, meg holnap is, mikor egy gimis barátom születésnapját szeretném megünnepelni, akit már hónapok óta nem láttam. És tényleg fáj kimondani, nagyon nem kéne, hogy így legyen, de egy bizonyos körben normális ez a hozzáállás. A nem orvosok persze nem fogják megérteni, azt mondják majd, egészségtelen, hiszen pihenni is kell, és igazuk is van, de mégis hogy adhatnál nekik igazat, ha egyszer annyi ember élete fog majd a tudásodon múlni? Akkor is, ha pontosan tudod, nem a jelentéktelen részleteken, nem azonnal, mikor még rezidensként úgyis kell majd melléd egy tapasztaltabb orvos, hogy ne teljesen vakon kelljen helytállnod, akkor is, ha tudod, hogy ha esetleg más dolgokkal is foglalkozol, azokat is azért teszed, hogy egyszer majd jobb orvos legyél.

De mégis milyen az a jobb orvos? A legtöbb egyetem nem jutalmazza, de szinte elvárja a kiemelkedő egyéb teljesítményt is, legalábbis azoktól, akik jobb kórházakban, ne adj ég egyetemi klinikán szeretnének elhelyezkedni. Egyetem melletti kutatás, úgynevezett tudományos diákköri munka a beugrószint, de emellett demonstrátorkodhatsz az általad jobban elsajátított tantárgyakból, részt vehetsz hallgatói szervezetek (akár határokon túlívelő, nemzetközi egyesületek) munkájában, lehetsz szakkollégista egyéb kurzusokon való részvétellel fűszerezve, vállalhatod elsőéves hallgatók mentorálását, beszállhatsz az egyetemed tehetséggondozó programjába, dolgozhatsz még emellett is prevenciók kampányokban és klinikán segédápolóként, vagy akár vállalhatod mindezt egyszerre. És még így is érezheted a végén azt, hogy semmit sem érsz, és sokkal többet kéne vállalnod.

Pont a minap a helyen, ahol kutatok, az egyik PhD-hallgató kérdezte, hogy mit értékel jobban az egyetem: ha egy diák mindent *is* csinál, vagy ha jók a jegyei? Hisz nyilván az ehhez hasonló teljesítménymaximalizálás játékban egyik-másik komponens nem lesz maximálisan kiemelkedő, bár a jegyek és a tanulásra fordított idő, sőt, a valódi tanulás közti kapcsolat amúgy sem mindig lineáris. Azt feleltem neki, hogy mindkettővel be lehet kerülni az egyetem

számontartott kiváló hallgatói közé, de legbelül azt gondoltam, hogy egyiket sem értékeli valójában.

A felsőoktatásban sokak vesszőparipája a tehetséggondozás, de kevesen csinálják igazán jól. Nyilván az a fő kérdés, hogy mit is definiálunk tehetséggondozásként, de hogy egy jó barátomat idézzem, ezek a programok gyakran inkább csak lefölozik a tehetségeket, mintsem tovább építenék őket. Ha én valakivel őszintén beszélek erről a programról, szarkasztikusan mindig megjegyzem, hogy én csak az imposztorszindrómám triggerelése miatt jelentkeztem rá. Ami egyébként nem teljesen igaz, de végső soron ez lett a fő eredmény, amit el tudtam vele érni. Ahogy a számtalan másik extrakurrikuláris tevékenységgel is.

A túlkapasokkal, a túlvállalással, a másik oldalra való átcúsúzással az az igazi baj, ami a humán biológiában is a határértékekkel: nehéz egy konkrét pontot meghatározni, hogy meddig egészséges valami, meddig van rendben, és mikortól válik kórossá. Az egyik pillanatban még azt érzed, szeretnél minél több lehetőséget kihasználni, minél színesebb életet élni, a következőben viszont már azt sem tudod, melyiket miért is csinálod. De persze meg tudod magyarázni, hogy melyikre miért van átkozottmód szükséged, miért nem tudsz nélküle élni, és másodpercről másodpercre felőrölheted minden szabadságodat, minden énidődet, akár az összes szociális kapcsolatodat, és még mindig úgy fogod érezni, hogy ez még mindig nem elég.

Olyan emlékekből is számtalant fel tudnék sorolni, mikor minden a túlhalmozás ellenére tökéletesen jött ki: ügyesen abszolvált vizsga, konferenciahelyezés, sikeresen levezényelt projektek, túlórákért kivételesen kifizetett extra munkadíj, és a végén mégis csak az üresség maradt bennem. Amikor már végre érezhetnéd magad jól, de elvesztetted a boldogságra való képességet. Csak a kétség nem szűnik, hiszen az is, hogy most minden jól jött ki, nem lehet több a véletlennél, ugyanúgy nem bizonyítja a kompetenciáidat, nem számít, ki mit gondol.

Jó kérdés, hogy mi lehet mindennek a gyökere. Ha az átlag orvostanhallgató populáció kórelőzményeit nézzük, azt láthatjuk, hogy a többség már gimnáziumban is a kitűnő tanulók közé tartozott (igaz, ekkor még többnyire erőfeszítés nélkül), sokaktól a versenystálló mentalitás sem állt távol (amit pedig az egyetem emel majd a tökéletes szintig), sokakat csúfoltak strébernek (ami fájt, addig, amíg az egyetemen nem szembesültél vele, hogy itt a többiekhez képest nem vagy *elég stréber*, és hiányozni nem kezdett a korábbi gúnyolódás), családi anamnézis szempontjából még a kemény elvárásokat, vagy a még rosszabb, beépült, autoimmunná vált perfekcionizmust is megemlíthetjük.

Jelen státuszban jó pár kutatás szerint az átlagos korosztályhoz képest jócskán emelkedett stressz-szint, szorongás, de akár depresszió, öngyilkossági gondolatok is szerepelhetnek. Mint lemerít adatokkal, nehéz vitatkozni, de talán az is elég bizonyíték gyanánt, ha megemlítem, hogy nemcsak azokból tudnék külön klubot alapítani, akik felkeresték az egyetem diáktanácsadó szakembereit tanulmányaikkal kapcsolatos problémáik miatt, de még azokból is alakulhatna külön társulat, akik ugyanannál a pszichológusnál voltak, mint én (ez persze a rendszer túlterheltségére is utal, de ez is már egy másik probléma).

Hogy az orvosi egyetem vonzza be az ilyen típusú embereket, vagy az egyetem alakítja a maga túlterhelt, semmi-nem-elég arcára a feltörekvő, lelkes fiatalokat, azt végső soron én sem tudhatom. Mindenesetre, érdekes megfigyelés, hogy kik is lesznek majd a jövő „gyógyítói”.

Apropó jövő. Azt is érdemes megfigyelni, hogy a többi ember hogy áll az egyszeri orvostanhallgatóhoz. A jelen tapasztalatokról már beszéltem korábban, de mi a helyzet a jövőnkkel? Ezzel kapcsolatban is ambivalens tapasztalatokat tudok megosztani.

Az egyik típusú visszajelzés rájátszik az imposztorszindrómára, erősíti az önbizalomhiányt, a belső kételyeket hangosítja ki. Ez lehet direkt, vagy akár ártatlanul elejtett megjegyzés formájában: konkrét véleménynyilvánítás, hogy hogyhogya nem tudod ezt meg ezt még, ha orvos akarsz lenni, vagy nem bántásnak szánt komment: „azért orvosok között se mindegy, hogy ki milyen jegyekkel végzett...”. Neked pedig a belső kritikus részed egyetértően, lesújtóan bólogat, a megkínzott éned pedig némán könnyet hullat.

Már többször megpendítettem a jegyek érzékeny húrját, de a kifejtésre még nem tértem ki igazán. Talán nem is véletlenül – egy orvostanhallgatónak ez nagyon érzékeny téma tud lenni. Ha valahol, itt aztán tényleg könnyű abba a csapdába esni, hogy az ember csak egyetlen tengelyen méri a saját értékét, akár teljesen elfeledve, sőt, eltaposva önnön emberi mivoltát, hogy egy jobb változatát alkothassa meg önmagának – milyen áron, és tényleg a korábban vágyott értéket képviselve-e?

Hol, melyik egyetemen mennyire tükrözik a jegyek a valóban megszerzett tudást – ezt nem tudhatom, de az orvosin, a több ezer oldal megtanulnivaló közepette nem mindig egyértelmű a válasz. Tovább nehezíti a helyzetet, hogy a legtöbb vizsgánk szóbeli, olyan professzorokkal, akik az adott szubspecifikus témakör legmélyebb ismerői, és a kutatással eltöltött több tíz év után nehéz elkülöníteni, hogy mit kell tudnia a tanoncnak is. Újabb lapáttal tesz rá az emberi test varianciája – van ismerősöm például, aki anatómiai variánsra szigorlatozott – olyan tetemen, akin életében a sok ezer mintás átlagtól eltérően fejlődtek ki bizonyos erek és idegek, így a szegény vizsgázó hiába tanulta meg a nagyrabecsült anatómiai atlaszból a tényanyagot. És a szigor tényleg nem indokolatlan, hiszen egy-egy válaszon bizonyos szélsőséges esetekben tényleg múlhatnak akár életek is – csak ezzel akkor nehéz egyetérteni, mikor már sokadik éjszakát töltötte az ember álmatlanul, a tankönyv felett görnyedve, csakis arra koncentrálna, hogy minél több információ megragadjon az egyébként nem kizárólag adattárolásra kitalált emberi szürkeállományban.

És őszintén talán ez az orvostanhallgató legnagyobb tragédiája. Amikor az agyatlan magolás elveszi a szépségét, az értékét és értelmét annak, amiért az ember először ezt a hivatást választotta. Amikor már nem tudja látni benne a (bár sokszor csak igen nehezen fellelhető) logikáját, az összetettségében rejlő varázsát, azt, hogy ténylegesen milyen érdekes és a szó legmélyebb értelmében valódi csoda a működésünk, hiszen az egyetlen, amire koncentrálni tud, a túlélés, a sikeres vizsga, a bukás elkerülése. Amikor a tanulás memorizálássá silányodik, az értelmes gondolkodás hátránnyá válik, a kíváncsi, csillogó szemű tanuló pedig megcsömörlik.

Jobb pillanatokban, kellemesebb tárgyaknál, kiemelkedő oktatóknál persze még fel-felvillanhat a valódi mondanivaló, de ember legyen a talpán, aki egyszer, egy pillanatra sem ég ki a

töméntelen tudásmennyiség terhe alatt. Már egy-egy rossz vizsgaélmény, megaláztatás, odaszúrt bántó megjegyzés, „hogyan akar így maga orvos lenni?!” kérdés is lélekölő erővel bírhat, hát még ilyenből több vizsgaidőszaknyi.

Talán azzal is érthetőbbé tehetem az elemi félelmet, hogy megosztom az olvasóval, hogyan is működnek az államilag finanszírozott évek. Ebből mindenki tizenkét félévnyivel rendelkezik, de mivel az orvosi egyetem alapból ennyi, így mi még kettő félévet megkapunk ráhagyásként. Vagyis büntetlenül egy évet csúszhat az ember. Ez az ideálisnál gyakrabban meg is esik, de az időkiesésen túl (hiszen az egyetem alapból hat év, amire még minimum három, de inkább több évnyi szakosodás jön, esetleg a tudományos karrier felé érdeklődőknél doktori, az egyetemi számlátrán előre lépkedőknél még egyéb kinevezések) az anyagiak sem mellékes szempont, hiszen ha ne adj ég mégis kicsúszna az ember a támogatott félévek számából, jelen állás szerint félévente egymilliónál is többet perkálhatsz ki. És ez még csak az oktatásod, és még nem ettél, nem fizetted ki a kollégiumodat, a tankönyveket, hogy csak a legelemibb szükségleteket említsük.

A legtöbben nem is ajánlják, hogy az első években munkát vállalj az egyetem mellett, hisz így is épp elég leterhelő a tanulás, de ez nem mindenkinek választási lehetőség. Kis ügyességgel lehet egészen jól fizető mellékállásokat találni, innen-onnan ösztöndíjakkal kiegészíteni, de ezekhez legtöbbször nem kevés találmányosság, akár korábbi versenyeredmények, komoly szerencse, vagy ezek kombinációja szükséges. És bár én például el tudom magam tartani egy egészen élhető színvonalon, csak *néhány* éjszakai műszak szükséges, csupán az immáron nemlétező magánéletem látja kárát, de azért néhány borúsabb pillanatomban még így is kiszámolom, hogy ha nem tudnám vagy akarnám ledolgozni a képzés éveit Magyarországon, mennyit is kéne visszafizetnem szeretett egyetemem számlájára.

De persze előbb vagy utóbb csak eljön az az idő is, amikor valóban orvosokká válunk. És a jövő kapcsán szűklátókörűség lenne, ha nem említeném meg a másik szemszöveget is, amely azért mégis vissza tudja adni az egészbe vetett hitet. Mert igenis, akár néhány emberi gesztus is képes lehet erre, és ez a néhány emberi gesztus is átsegíthet a legfájdalmasabb vizsgaélményeken, a legkínzóbb, legönsanyargatóbb gondolatokon, az imposztorszindróma minden kétségén.

Amikor éppen laikusokat oktatok valamilyen egészségügyi témában, elhivatottsággal és türelemmel, és a végén valaki így szól: örülök, hogy ilyen orvosaink lesznek. Amikor egy kórházban fekvő beteg szorítja meg gumikesztyűs kezem, és köszönetet mond. Amikor a sok túlterhelés közepette is mégis meglátom egy percre, hogy miért is csinálom ezt az egészet. Amikor a múltbéli énem elcsodálkozik azon, hogy máris milyen messzire jutottam.

Egy idő után már megérted, hogy miért intett óva minden egészségügyben dolgozó ismerősöd ettől a pályától. Egy idő után már nem kérdőjelezed meg az egyetem módszereit sem, hiszen rájöttél, hogy bizonyos szempontból, ha már most összetörsz, és a darabkáidból újra fel tudod építeni saját magadat, az kis szerencsével akár jobb orvossá is tehet (persze csak ha nem égsz ki teljesen, fásulsz bele az emberekbe és válsz egy betegeivel együtt érezni már nem képes felcserré).

A történelem során az emberek sokáig valami egészen különös lényként látták az orvosokat. Elvégre a halállal, magával az entrópiával próbáljuk felvenni a harcot, végső soron mindig kudarcra ítélve, de talán még előtte néhány minőségi évet adva az embereknek. Az igazság végső soron úgyis az, hogy a heroikus, és összességében kudarcra ítélt küldetés mögött is csak emberek vannak – csupán arra kényszerítve a társadalom és önmaguk által, hogy ezt lehetőség szerint minél inkább elfojtsák magukban. Így ez a szembeszállás is lehet egyszerre a gyengeség bevallása és erő, hogy bemutassam, még egy kiváló, egyetemen belül és kívül is túlteljesítő orvostanhallgató is érezheti magát mindennap imposztnak, kételkedhet abban, hogy idevaló, hogy meg tudja csinálni, hogy elég jó. És bár ez a történet talán túlságosan specifikusnak tűnik, de nem kell orvostanhallgatónak lenni ahhoz, hogy minden kiemelkedő eredményünk ellenére kételkedjünk magunkban.

A vallomás végén az olvasóra bízom az ítélkezést: vajon mennyi őszinteséget tud elviselni egy jövőbeli orvosától, aki talán még nagyobb imposztnak érezte volna magát, ha mindezt nem mondja ki – abban a reményben, hogy ettől mások kevésbé érzik majd magukat annak.