

Hvaða bækur hafa fylgt þér lengst,
þú hefur lesið oftast eða haft mest áhrif á þig?

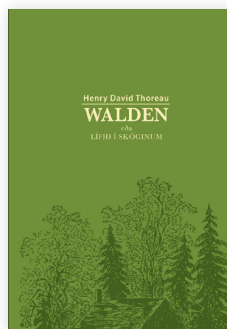
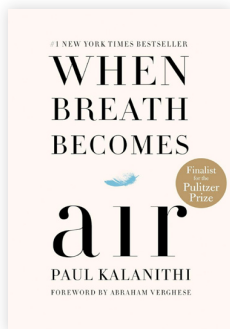
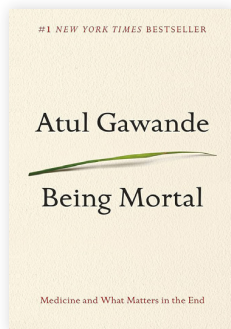
Að læra það sem lífið hefur að kenna

Ferill minn sem bókaunnandi er orðinn ansi langur, enda var bókum haldið að mér frá því að ég lærði að lesa. Ég bjó við þann munað að vera tvítyngd frá unga aldri og hafði þannig aðgang að úrvali bóka sem stækkuðu heiminn til muna. Ein þeirra var *Dagbók Önnu Frank*, frásögn ungrar stúlku sem var neydd í felur með fjölskyldu sinni í seinni heimsstyrjöldinni. Dagbókarfærslur og lýsing á lífinu í fimmtíu fermetra kytru á háalofti í Amsterdam leyfði mér að tengjast þessari stúlku sem ég virtist eiga fátt sameiginlegt með í fyrstu. Bókin veitti ómetanlega innsýn í líf einstaklings sem bjó yfir sömu draumum og flestir en var svipt tækifærinu til að láta þá rætast á grunni óskiljanlegrar hugmyndafræði. Það er átakanlegt að horfa enn í dag upp á hörmulegar afleiðingar stríðsreksturs á saklaust fólk, að ekki meiri virðing sé borin fyrir lífinu.

Sem læknanemi las ég bækur eftir Atul Gawande, skurðlækni sem hefur lengst af starfað við Brigham and Women's sjúkrahúsið í Boston og leitast eftir að draga lærdóm af störfum sínum í gegnum bækur á borð við *The Checklist Manifesto*, *Complications* og *Better*. Bækurnar eru allar sérlega áhugaverðar og óhætt að mæla með þeim. Sú sem hreif mig þó mest er *Being Mortal: Medicine and What Matters in the End*. Í gegnum persónulegar reynslusögur og samtöl við sjúklinga og aðstandendur hugleiðir Gawande meðal annars markmið ýmissa inngripa og meðferða og áhrif á lífsgæði, sérstaklega þeirra sem hafa takmarkaðar lífslíkur. Ég skildi betur hlutverk mitt sem lækni og mikilvægi þess að kynna einstaklingnum fyrir framan mig, að ræða opinskátt hvað skiptir fólk máli og

hvers það óskar, einkum þegar tíminn er naumur.

Önnur áhrifamikil bók er *When Breath Becomes Air* eftir Paul Kalanithi sem ég las fyrst þegar ég dvaldi í fimbulkulda í Rochester í Minnesota í Bandaríkjunum á val tímabili á 6. ári í læknadeild. Paul var heila- og taugaskurðlæknir sem greindist með útbreitt lungnkrabbamein tæplega fertugur og nýtti



stöðu sína til að veita innsýn í samskipti við sjúklinga og í hugarheim deyjandi manns í lokakafla lífssögu sinnar með átakanlega fallegum hætti. Hann leitaðist eftir að varpa ljósi á hvað gerir lífið þess virði að lifa því og á sama tíma að skilja eitthvað eftir handa kornungri dóttur sinni. Engum er lofaður ómældur tími og ég leyfi þeirri vitneskju að dvelja með mér, styrkja og nýta til góðs.

Þó er ein bók, eða raunar eitt eintak, sem verður mér alltaf kærast – þriðja útgáfa af ljóðasafninu *Leaves of Grass* eftir Walt Whitman frá 1860 sem ég fékk frá eiginmanni mínum að morgni brúðkaupsdagsins okkar. Whitman var einn af fylgjendum hugsæisstefnunar í Bandaríkjunum á 19. öld, hreyfingu sem blómstraði einmitt í Concord í Massachusetts, bæ sem er ekki svo langt frá mínum gömlu heimaslóðum í Boston. Þar var einnig rithöfundurinn Henry David Thoreau sem í verki sínu *Walden*

Hrafnhildur L. Runólfssdóttir
sérnámslæknir í almennum lyflækningum

segir frá íhugun manns sem kaus að dvelja einn í litlum kofa úti í skógi í tvö ár, fjarri ys og þys borgarlífsins. Thoreau er talinn með fyrstu náttúruverndarsinn-

um, sem telst honum auðvitað til tekna, en hugmyndafræði hans snerist einnig um að reyna að komast að því hvað skiptir raunverulegu máli í lífinu. Það er einmitt meðal þeirra forréttinda sem ég nýt í starfi mínu – áþreifanlegur hverfulleiki augnabliksins, vitandi að ekkert er sjálfsgefið. Það hefur kennt

mér að finna til þakklætis í hversdeginum, fyrir allt sem mér auðnast að upplifa og draga lærdóm af krefjandi tímabilum. Thoreau vildi meina að fegurðin væri oft fólgin í einfaldleikanum. Og það er sú hugsun hans sem fylgir mér alltaf, að lifa af ráðnum hug og reyna að læra það sem lífið hefur að kenna.

Ég vil skora á Ara J. Jóhannesson, lækni til að skrifa næsta pistil!