

Πρόλογος

Καθιστώντας το άορατο ορατό

Πριν από πενήντα και πλέον χρόνια, ο εκλιπών θεός μου, πρόεδρος John F. Kennedy, δεσμεύτηκε ενώπιον του αμερικανικού λαού ότι θα εξερευνούσε το εξωδιάστημα μέσα σε μια δεκαετία. Η κυβέρνησή του όμως έδειξε ιδιαίτερο ενδιαφέρον και για το «εσωδιάστημα» του ανθρώπινου εγκεφάλου. Ο ίδιος ο John F. Kennedy υπήρξε πρότυπο για πολλούς μελλοντικούς ηγέτες, όπως άλλωστε και για μένα.

Στη διάρκεια των δεκαέξι χρόνων που υπήρξα μέλος της Βουλής των Αντιπροσώπων εκπροσωπώντας την Α΄ Διοικητική Περιφέρεια της πολιτείας του Ρόουντ Άιλαντ, αποδύθηκα σε μια προσπάθεια να επιτύχω την ισότιμη αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας και να υποστηρίξω πρωτοποριακές έρευνες στο πεδίο του ανθρώπινου εγκεφάλου. Ο εγκέφαλος είναι ένα ενιαίο όργανο του ανθρώπινου σώματος. Αυτό είναι το λιγότερο που μπορούμε να πούμε, παρόλο που λίγο τον κατανοούμε και πολύ συχνά τον αγνοούμε. Έχουμε να αντιμετωπίσουμε προκλήσεις που συνδέονται με τον εγκέφαλο, τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Και όπως μπορούμε να εντοπίσουμε, να ερευνήσουμε και να θεραπεύσουμε σωματικές ασθένειες, όπως ο καρκίνος, έτσι μπορούμε και να αρχίσουμε να διαχειριζόμαστε καλύτερα τις διαταραχές και τις νόσους τού πλέον αναγκαίου οργάνου μας, στο οποίο έχουν την έδρα τους ο εαυτός μας και η ψυχή μας.

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας πραγματεύεται την εξερεύνηση του δικού μας εσωδιαστήματος. Ως σύγχρονος πολιτισμός, όταν ερευνούμε το εσωδιάστημά μας, έχουμε τη δυνατότητα να ανακαλύψουμε απέραντες εκτάσεις μιας όμορφης και αχαρτογράφητης άγνωστης περιοχής. Κατά τρόπο τραγικό όμως, συχνά ερχόμαστε σε σύγκρουση με τον ίδιο μας τον εαυτό και με τους άλλους. Ανακαλύπτουμε στρες, άγχος, θυμό, ακόμα και ένα αδικαιολόγητο μίσος. Είναι οι ασθένειες του καιρού μας που χρήζουν άμεσας αντιμετώπισης. Αν παρακολουθήσετε ειδήσεις οποιαδήποτε ώρα της μέρας, θα παρατηρήσετε μια παγκόσμια μάστιγα από περιορισμένα, χαμένα, παραστρατημένα, άρρωστα ή καταστροφικά μυαλά που θέλουν πάση θυσία τον διχασμό. Μπορούμε να κάνουμε κάτι; Ιατρικοποιούμε τα προβλήματα, αλλά η κύρια αιτία τους είναι συχνά υπαρξιακή, η ρίζα τους είναι βαθύτερη. Σε τούτο το βιβλίο θα ερευνήσουμε τι σημαίνει αυτό.

Δεν υπάρχει υγεία χωρίς *ψυχική* ευεξία. Με τον τρόπο που εξετάζουμε ενδελεχώς τις βαθύτερες αιτίες νοσημάτων όπως ο καρκίνος, το ίδιο πρέπει να κάνουμε, με ανάλογη διάθεση και προσοχή, και για τις διαταραχές του εγκεφάλου. Το μέγεθος και το ανθρώπινο κόστος αυτών των παθήσεων δεν μπορούν να εκτιμηθούν απλώς και μόνο με οικονομικούς όρους· άπτονται της ίδιας μας της ύπαρξης, της ουσίας της ζωής μας. Ένας τεράστιος αριθμός ανθρώπων υποφέρει. Οι εγκεφαλικές παθήσεις αποτελούν το πρωταρχικό αίτιο αναπηρίας των ενηλίκων σε παγκόσμια κλίμακα. Ούτε όμως τα παιδιά είναι ανοσοποιημένα, γι' αυτό η έγκαιρη παρέμβαση είναι καθοριστικής σημασίας: περισσότερα από έξι εκατομμύρια παιδιά στις ΗΠΑ εμφανίζουν συναισθηματικές ή συμπεριφορικές διαταραχές. Καμιά πληθυσμιακή ομάδα δεν πλήττεται περισσότερο από την ψυχική αναπηρία όσο οι στρατιωτικοί: περισσότερο από το ήμισυ των σοβαρά τραυματισμένων

στρατιωτικών στις πρόσφατες πολεμικές επιχειρήσεις των ΗΠΑ πάσχει από τραυματική εγκεφαλική βλάβη (ΤΕΒ) ή/και από διαταραχή μετατραυματικού στρες (ΔΜΤΣ). Το 60% όλων αυτών των ανθρώπων δεν λαμβάνει καμιά θεραπεία. Οι στρατιώτες που επιστρέφουν από τον πόλεμο βρίσκονται εγκαταλελειμμένοι στην τύχη τους, γεγονός που μάλλον εξηγεί γιατί το 20% του συνόλου των αυτοκτονιών σημειώνεται στους βετεράνους πολέμου.

Τίποτα από όλα αυτά δεν προμηνύει κάτι καλό. Έχουμε σοβαρούς λόγους να ανησυχούμε για το μέλλον της χώρας αλλά και όλου του πλανήτη. Όλο και περισσότερο τα παιδιά βιώνουν στρες, αισθάνονται άγχος και εκδηλώνουν βίαιη συμπεριφορά· και για όσα από αυτά ακολουθούν κάποια φαρμακευτική αγωγή, τα συνταγογραφούμενα φάρμακα χορηγούνται με μεγάλη ελαστικότητα, σαν να πρόκειται για μια πρακτική που είναι της μόδας. Το πρώτο βήμα προς την αντιμετώπιση των βαθύτερων αιτιών αυτών των καταστάσεων είναι η συνεχής έρευνα μέσω προγραμμάτων, όπως η πρωτοβουλία Brain Research through Advancing Innovative Neurotechnologies Initiative – BRAIN, η οποία χαρτογραφεί και οπτικοποιεί το κύκλωμα του εγκεφάλου, συμβάλλοντας στην κατανόηση της περίπλοκης ανθρώπινης συμπεριφοράς αλλά και δίνοντας το έναυσμα για ουσιαστικές εξελίξεις στη θεραπεία των εγκεφαλικών διαταραχών. Ωστόσο δεν μπορούμε να θεραπεύσουμε κάτι που μόλις και μετά βίας κατέχουμε – τουλάχιστον όχι με τον ιδανικό τρόπο. Αυτή είναι και η βάση της πρωτοβουλίας One Mind, καθώς και άλλων πρωτοβουλιών σε παγκόσμιο επίπεδο για την υγεία του εγκεφάλου. Στα πλαίσια αυτών των πρωτοβουλιών δραστηριοποιούνται άνθρωποι που συνεργάζονται για τη δραστική επιτάχυνση της Ανοικτής Επιστήμης, με σκοπό να βοηθήσουν άτομα που υποφέρουν από εγκεφαλικά νοσήματα και τραύματα, καθώς και από τις συνοδές διαταραχές, νοητικές

και συναισθηματικές. Είναι βέβαιο ότι υπάρχει ελπίδα, αλλά χρειάζεται να γνωρίσουμε πλήρως την καρδιά του προβλήματος.

Σε ολόκληρο τον κόσμο, νευροεπιστήμονες του προγράμματος Human Connectome Project (HCP) έχουν επιδοθεί τα τελευταία έξι χρόνια στη χαρτογράφηση του εγκεφάλου, καταρτίζοντας μια πρωτοποριακή τράπεζα δεδομένων για το απίστευτα πολύπλοκο δίκτυο συνάψεων που υπάρχει μέσα στο ανθρώπινο κρανίο. Αυτή η εικονική χαρτογράφηση παρέχει πλέον στους ερευνητές ανεκτίμητης αξίας πρόσβαση στον ζωντανό, ανθρώπινο εγκέφαλο, στη δομή και τη λειτουργία – και στην ευρέως διαδεδομένη δυσλειτουργία του. Διαθέτοντας τουλάχιστον ένα τρισεκατομμύριο συνάψεις και χιλιάδες χιλιόμετρα νευρικού δικτύου –που καθοδηγούν τις σκέψεις μας, δημιουργούν τα συναισθήματά μας, ανακαλούν τις μνήμες μας και επιτρέπουν την ανάδυση της συνείδησης– ο εγκέφαλος είναι το πλέον συναρπαστικό και ταυτόχρονα το ελάχιστο κατανοητό από όλα τα όργανα του ανθρώπινου σώματος.

Όχι όμως για πολύ. Μέσω του είδους της νευροεπιστήμης της οποίας θεράπων είναι ο Δρ Lombard, αναζητούμε τη γεφύρωση του κενού· την αναγνώριση, την πρόληψη και τη θεραπεία σοβαρών παθήσεων· την παράταση της ζωής· και, κάτι που είναι ίσως και το σημαντικότερο, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής στην πορεία αυτής της προσπάθειας. Τέλος, επιδιώκουμε να θεραπεύσουμε έναν κόσμο που αυτή τη στιγμή βιώνει έντονη αγωνία.

Ο λόγος ωστόσο για τον οποίο η νευροεπιστήμη χάρει ιδιαίτερης εκτίμησης από τον Δρα Lombard κι εμένα είναι πολύ βαθύτερος και ταυτόχρονα πιο απλός: αποστολή μας είναι να συνεργαστούμε και να συνυπάρξουμε όχι μόνο για να ερευνήσουμε τα αίτια και τις θεραπείες των εγκεφαλικών παθήσεων, αλλά για να αποτρέψουμε την εκδήλωσή τους. Αυτό θα το επιτύχουμε επιτελώντας ο καθένας το έργο που του αναλογεί σε κάθε

ευκαιρία που μας δίνεται να κάνουμε την εμπειρία της ζωής, για τους εαυτούς μας και τους άλλους, λιγότερο τραυματική, λιγότερο επώδυνη και λιγότερο ανούσια. Και αυτό θα είναι δύσκολο. Ο πόνος είναι μεγάλος και διάχυτος.

Έχω προσωπική πείρα αυτής της κατάστασης. Ακόμα πρέπει να διαχειρίζομαι την εγκεφαλική δυσλειτουργία από την οποία πάσχω. Το δυσκολότερο εμπόδιο που χρειάστηκε να ξεπεράσω ήταν να μετατρέψω την εγκεφαλική πάθηση σε ένα μέσο με το οποίο θα μπορώ να υπηρετώ και να υποστηρίξω άλλους ανθρώπους, καθώς και να βελτιώνομαι ως άνθρωπος για μένα και την οικογένειά μου. Ξεπέρασα την κατάθλιψη, τη διπολική διαταραχή, τον αλκοολισμό και την κατάχρηση ουσιών. Μέσα από τη δική μου προσωπική ιστορία, κατανόησα πόσο αναγκαίο είναι να νιώσουμε ανάταση σε προσωπικό και συλλογικό επίπεδο. Ο αποστιγματισμός, εν συνεχεία η αναγνώριση, η μελέτη και, τέλος, η αντιμετώπιση των εγκεφαλικών διαταραχών αποτελούν τα μέρη μιας αποστολής εξίσου επιτακτικής, ίσως και περισσότερο από την αποστολή ανθρώπων στη Σελήνη ή στον Άρη.

Η δημιουργία δρόμων προς έναν καλύτερο κόσμο απαιτεί μια νέα –που να μην έχει υπάρξει ομοιά της– συνεργασία στην απέραντη μεθόριο της έρευνας του εγκεφάλου. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να ενώσουν τις δυνάμεις τους όλοι οι οργανισμοί που ασχολούνται με την έρευνα του εγκεφάλου. Πρέπει να συγκεντρώσουμε όλες τις διαθέσιμες πηγές και να δημιουργήσουμε συνεργασίες σε δημόσιο και ιδιωτικό επίπεδο, οι οποίες θα μπορέσουν να ξεκλειδώσουν οριστικά το μυστηριώδες θησαυροφυλάκιο του εγκεφάλου, όπως ακριβώς κάναμε με την καρδιά, το πάγκρεας και κάθε άλλο ζωτικό όργανο.

Ο Δρ Lombard κι εγώ είμαστε συγκρατημένα αισιόδοξοι. Χωρίς να παραβλέπουμε την ασύλληπτη πολυπλοκότητα του ανθρώπινου

εγκεφάλου, ποτέ άλλοτε απ' όσο σήμερα δεν έχουμε βρεθεί τόσο κοντά στην αποκάλυψη της συναρπαστικής συμμετρίας μεταξύ του εγκεφάλου μας και του ευρύτερου σύμπαντος, των απίστευτων συνδέσεων του μικροσκοπικού και του μακροσκοπικού. Αυτό το συγκεκριμένο όργανο, με την ελεύθερη επιλογή να πέσει θύμα δαιμόνων ή να ακολουθήσει μια περισσότερο υγιή και παραγωγική πορεία, είναι το μόνο που θα χρησιμοποιήσουμε για να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους.

Ο Δρ Lombard υπενθυμίζει ότι το να ενώσουμε τις δυνάμεις μας σημαίνει να υψώσουμε τα χέρια μας ψηλά και να ομολογήσουμε χωρίς ντροπή ότι όλοι βιώνουμε πόνο. Έχουμε προβλήματα συμπεριφοράς που δεν ωφελούν σε τίποτα. Τείνουμε προς τη διχογνωμία και τον πόλεμο. Θρηνούμε και υποφέρουμε όταν χάνουμε αγαπημένα μας πρόσωπα, όπως υπέφερα κι εγώ όταν έχασα τον πατέρα μου, Ted Kennedy, το 2009, από καρκίνο του εγκεφάλου. Ήταν ο άνθρωπος που βρισκόταν στο προσκεφάλι μου όταν ήμουν πολύ νεότερος και αρρώσταينا συχνά. Ευχαριστώ τον Θεό για εκείνη την εποχή.

Πρέπει να έρθουμε κοντά ως οικογένειες – γιατί δεν είναι μόνο οι βαθμοί συγγένειας που δημιουργούν άρρηκτους δεσμούς.

Πρέπει να έρθουμε κοντά στις προσωπικές μας σχέσεις – πρέπει να βρούμε κάποιον ή κάποια, όπως εγώ βρήκα τη σύζυγό μου, που να θέλει να μοιραστεί την αποστολή μας, που να μας καταλαβαίνει και να μας επιτρέπει να τον/την καταλάβουμε, ακόμα και αν αυτό σημαίνει ότι όλοι μας πρέπει να αποκαλύψουμε ότι είμαστε ευάλωτοι και ευάλωτες.

Πρέπει να έρθουμε κοντά ως φίλοι – γιατί δεν ξέρω τι θα είχα κάνει αν δεν υπήρχε ο «χορηγός» μου στους Ανώνυμους Αλκοολικούς, ένας συνάδελφος από το νομοθετικό σώμα του Κογκρέσου. Μπορούμε να έχουμε φίλους με τους οποίους δεν

πρεσβεύουμε κοινά πιστεύω ή κοινή ιδεολογία. Αν όμως ένα από τα πιστεύω μας ενστερνίζεται τη θεραπεία του κόσμου (ή τουλάχιστον το να μην τον παραδώσουμε στην επόμενη γενιά σε χειρότερη κατάσταση από αυτήν που είναι τώρα), τότε μπορούμε να τα καταφέρουμε. Αν μέρος της πίστης μας είναι η πεποίθηση ότι μπορούμε να αντιλαμβανόμαστε τον άλλο ως αδελφό μας, τότε πορευόμαστε σωστά.

Τέλος, πρέπει να έρθουμε κοντά ως πνευματικοί αναζητητές: να δεσμευτούμε απόλυτα ότι θα εισέλθουμε σε έναν έντιμο διάλογο με θρησκευτικούς ηγέτες κάθε προέλευσης και θα ακούσουμε, θα μάθουμε και θα προσφέρουμε την καλύτερη στοιχειοθετημένη γνώση γύρω από τον ανθρώπινο εγκέφαλο. Αν μπορέσουμε να φέρουμε τους υποστηρικτές της επιστήμης και αυτούς που προσυπογράφουν τη θρησκευτική πίστη στο τραπέζι ενός ουσιαστικού διαλόγου, τότε θα έχουμε ξεκινήσει κάτι σημαντικό.

Καθώς η πνευματικότητα είναι συχνά απαραίτητη στους ανθρώπους για την απεξάρτηση από τη χρήση ουσιών, θα διαδραματίσει ζωτικής σημασίας ρόλο σε κάθε μορφή ανάνηψης του ανθρώπινου γένους από τη φθορά την οποία προκάλεσαν μυαλά που ακολούθησαν λανθασμένη πορεία, μυαλά που παρασύρθηκαν στην εχθρότητα και τον μηδενισμό.

Πώς θα μας φαινόταν ο αναπρογραμματισμός του ανθρώπινου εγκεφάλου προς μια κατεύθυνση που οδηγεί στην αγάπη, στη βοήθεια και σε άλλες θριαμβευτικές νίκες εις βάρος της δυσπραγίας; Πόσο μεταμορφωτικά θα λειτουργούσε αυτό –η ικανότητα να αντιληφθούμε τον *εαυτό* μας μέσα στο πλέον θεμελιώδες, υπαρξιακό και θεολογικό επίπεδο– για εμάς τους ίδιους και για την παγκόσμια κοινότητα;

–PATRICK J. KENNEDY

Brigantine, New Jersey, Ιούλιος 2016