

Mihail Pautov – Interviu FUN – noiembrie 2022

Mihail Pautov, medic specialist și gazda emisiunii MediCool: „Eșecul, pentru mine, a însemnat mereu o transformare în ceva mai bun, mai bogat și mai plăcut.”

Mihail Pautov, sau Doctor Mihail, așa cum este cunoscut în mediul online, a început ca medic specialist, chirurg, pentru ca apoi să creeze conținut valoros pe social media, să devină gazda propriei emisiuni TV și să se orienteze către medicină funcțională.

Mihail își dorește să convingă cât mai mulți oameni să nu se îmbolnăvească, în primul rând, pentru a nu deveni pacienți și a nu avea nevoie de tratamente.

Când vorbește despre eșec, medicul spune că propriile sale greșeli l-au dus întotdeauna pe un drum mai bun și mai plăcut.

Îi poți asculta poveștile lui Mihail în cadrul evenimentului Fuckup Nights, pe 24 noiembrie, la Refugiu Urban. Până atunci, iată un preview!

1. Care este secretul vitalității, pentru tine?

Secretul vitalității este să dorm, opt ore în fiecare noapte. Altfel nu merge. Și, pe lângă asta, să muncesc cât mai puțin și cât mai productiv. De regulă, acest lucru este foarte contraintuitiv. Devin productiv și vitalizat atunci când nu respect un program anume, ci mă las să hoinăresc, atât fizic, cât și mental.

2. Ce îți place cel mai mult la munca ta?

Faptul că muncesc pentru sănătate, iar natura acestei munci mă împinge și pe mine să respect ceea ce predic.

3. Ce e cel mai ușor de făcut pentru sănătate, dar nu facem?

Să ne plimbăm 30 de minute, zilnic, într-un parc. Da, atât de simplu!

4. Ce este și de ce este importantă medicina funcțională? Prin ce se deosebește de medicina convențională?

Prin complexitatea și personalizarea ei. Țintești fix problema pacientului cu toate dedesubturile specifice lui. În loc să dai o simplă pastilă care îi nimerește pe toți, tu cauți rădăcina problemei și încerci să o rezolvi, dacă este posibil.

5. Care-i primul lucru pe care l-ai spune unui om care s-a îmbolnăvit sau care suferă de o boală gravă?

Să accepte și să se împace cu boala, să vorbească, să discute cu ea. De aici poate începe vindecarea.

6. În ce fel te-au purtat anii de medicină convențională către calea pe care mergi acum?

Prin felul în care m-a facut să-mi doresc răspunsuri pe care, în final, nu mi le-a dat.

7. Ce sfat/gând ai pentru cei care își caută chemarea?

Să meargă pe calea chemării, chiar dacă nu au siguranța că aceea este „calea”. De fapt, probabil, „calea” nici nu există. Este un concept social destul de toxic. Ea se definește pe parcurs, din reușite și eșecuri și este des schimbată în funcție de cum te schimbi tu în viață.

8. Ce i-ai spune cuiva care dorește să facă o schimbare de direcție, în carieră? Un gând bun, un sfat, o conștientizare ce i-ar putea fi de folos?

Este greu și dureros. Trebuie să ți-o asumi. Nu vei fi niciodată pregătit pe deplin pentru o schimbare. Trebuie doar să o faci. Cineva care a sărit cu parașuta de la 4000 de metri o poate înțelege. Nu ești niciodată pregătit să sari. Pur și simplu, la un moment dat, sari.

9. Ce te-a învățat eșecul despre tine?

Ceva incredibil, și este posibil să fiu subiectiv, dar eșecul, pentru mine, a însemnat mereu o transformare în ceva mai bun, mai bogat, mai plăcut. Mereu.

10. Și totuși, de ce ne putem bucura de eșec, când se întâmplă?

Vezi punctul 9. :-)

Îl poți vedea live pe Doctor Mihail în cadrul Fuckup Nights, pe 24 noiembrie, la Refugiu Urban din București, începând cu ora 19. Biletele se pot cumpăra [online](#).