

Slaugytoja Laima Baršauskienė: „Mirtis nėra apie liūdesį, gedulą ir skausmą“

Kupiškio viešojoje bibliotekoje spalio 2 d. pristatyta slaugytojos, paliatyviosios pagalbos specialistės, lektorės Laimos Baršauskienės debiutinė knyga „Mirtis ir mažiau svarbūs dalykai“.

Jautrus susitikimas skirtas pokalbiui ne tik apie mirtį, bet ir apie gyvenimą, gilesnį jo suvokimą, o knygos autorės istorijos ir mintys – proga dar kartą pasverti ar perkainoti savo vertybes.

Jurga BANIONIENĖ

TERAPIJA, VIRTUSI KNYGA

Viešnią pristatė ir kalbino Kupiškio viešosios bibliotekos Skaitytojų aptarnavimo skyriaus bibliotekininkė Rita Senvaitienė. Kalbėti apie mirtį – tai kalbėti apie gyvenimą. Tai L. Baršauskienės mintis, ilgametės slaugytojos, pasakojimus apie nuolatinį susidirimą su mirtimi, apie darbą sudėjusios į debiutinę knygą.

L. Baršauskienė sakė, kad Kupiškyje lankosi antrą kartą, čia viešėjo maždaug prieš dešimtmetį.

Knygos autorės pirmiausia klausta, kaip kilo mintis rašyti knygą apie mirtį. Ji teigė niekada apie tai negalvojusi, pasakodama įvairias istorijas feisbuke dažnai išgirdavo klausimų, kada imsis knygos rašymo. Vienai bičiuliui pasiūlius „Balto“ leidyklos tekstų redaktorei Irmai Laužikaitei paskaityti jos įrašus, netrukus L. Baršauskienė sulaukė kvietimo išleisti knygą.

„Aišku, nežinojau, į ką veliuosi. Galvojau, kad bus nesudėtinga, bet taip nebuvo, reikėjo parašyti papildomai ir daug dirbti prie tekstų. Man kurią nors pastraipą išimti – tai kaip savo vaikui pirštą nukirsti, sunku, bet atsidūsti ir išimti. Gerai, kad dabar tokie laikai, kad gali rašyti, kaip nori. Kalbos redaktorė tik ištaisė klaidas, kurias privalo, visa kita buvo galima palikti. Bent prieš dešimtmetį mano knygos tokios, kaip ji parašyta, nebūtų buvę galimai išleisti, šiandien taisyklės daug liberalesnės. Aš norėjau, kad viskas būtų taip, kad aš pasakojau, tik raštu, panašiai ir pavyko. Knyga išėjo visai netyčia“, – tvirtino L. Baršauskienė.

Viešnia yra slaugytoja, pastaruosius dešimt metų dirbo su slaugos ir paliatyviais pacientais,



Savo autorinę knygą „Mirtis ir mažiau svarbūs dalykai“ Kupiškyje pristatė slaugytoja, lektorė Laima Baršauskienė.

tai žmonės, kurie serga sunkia, nepagydoma ir progresuojančia liga. Dažnai sulaukia klausimo, kaip gali dirbti šį darbą, nes nuolat tenka susidurti su mirtimi.

„Kai miršta žmogus ir mirtis labai skausminga, išeina jaunas, palieka šeimą, mažus vaikus, grįžtu, išrašau ir palengvėja. Tai pradžioje buvo kaip terapija ir ji pavirto į knygą. Tai daugiausia mano pacientų per pastarąjį dešimtmetį istorijos, bet jų yra iš viso 25 metų darbo patyrimo“, – sakė knygos autorė.

PASIRUOŠTI MIRČIAI?

Pasak R. Senvaitienės, teko iš skaitytojų išgirsti, jog ši knyga liūdina, bet pati ją skaitydama ne kartą juokėsi, autorė lengvai perteikia mintis net kalbėdama apie mirtį.

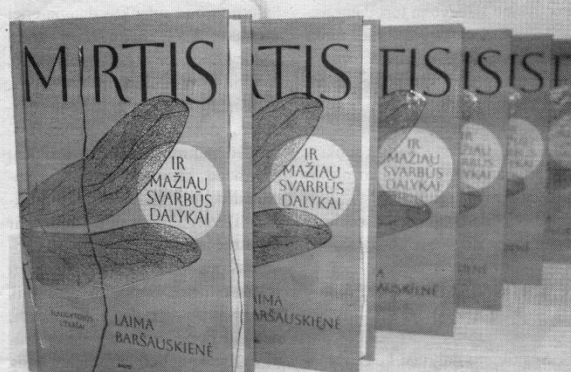
L. Baršauskienė teigė, kad knygos istorijos yra apie žmones, o rašymo stilius, išvados iš jų – apie ją pačią.

„Aš esu pozityvus, su humoru draugaujantis žmogus, visuose dalykuose sugebu įžvelgti juokingą, sarkastišką pusę. Man ir mirtis nėra apie liūdesį, gedulą, skausmą, kančią, tai vienas rimčiausių filosofinių dalykų. Visur veikia tradicijos, kažkur žmonės per laidotuves rengiasi baltai, krauna vaišių stalus, dainuoja ir šoka, nes pagaliau nuėjo į geresnį gyvenimą. Lietuvių laidojimo, žmonių maršimo tradicijos irgi smarkiai pasikeitė. Knygoje rašau, kaip mirė mano mamelė, mamos mama,

ją taip vadinome, tai buvo prieš maždaug 45 metus. Ji mirė klasikiniu, senų laikų mirimo būdu, kai žmogus noksta, turi daug metų, pradžioje po kiemą, į tvartą, paskui tik po trobelę, pasišlavinėja, indus išplauna ir galiausiai atgula į lovę, nebevaikšto, mes aplink ją sukamės. Po to tiesiog be jokio rimto susirgimo noksta kaip obuolėlis, mažiau valgo, juda, kol galiausiai vieną vakarą užmiega, be sąmonės pramiega tris paras ir nustoja kvėpuoti. Tai klasikinis, pats nuostabiausias mirimo būdas brandžiam žmogui, be jokios kančios, skausmo. Prabangia mirtimi užvakar numirė mano klasiokas, kasė kaime bulves ir susmuko vagoje. Kai miršta jaunas žmogus, aš savo klasioką laikau dar jaunu, suprantu, kokie mes trapūs, laikini ir kad nė vienas nežinome, kiek mums liko, kad kažko gali nespėti. Visiems rekomenduoju ir primenu kiekvieną dieną būti pasiruošus mirčiai. Pirmiausia, prieš ką jaučiuosi kaltas, kažką negero padaręs ar pasakęs ir neišeina atsiprašyti, išdrįsti tai padaryti. Arba ilgai su kažkuo nebendrauju, nors labai norėčiau, atleisti ir vėl pradėti. Pasakyti, kad mylime, nors atrodo, kad puikiausiai tai žino“, – mintis dėstė L. Baršauskienė.

Anot lektorės, psichologai rekomenduoja žmonėms pamėginti įsivaizduoti, kad susirgo nepagydoma liga, gyventi liko penkeri metai. Ko jie nedarytų iš tų dalykų, kuriuos daro dabar, ir ką galbūt išdrįstų? Paskui trumpinti tą laiką iki trejų metų, metų, pusmečio.

„Pirmiausia atbyra tie dalykai, kurie yra ne mūsų, kuriuos kažkas primetė. Kartais net nežinome, kad tai ne mūsų. Gyveni kaip arklys, įkinkytas į vežimą, ir neįsivaizduoji, jog galima kažką kita veikti. Žmogus tiesiog automatiškai gyvena, dažnai kopijuoja tą socialinę grupę, kuriai save priskiria, o jei atsisėda ir susimąsto, supranta, kad nekenčia savo darbo, kad dešimt metų tikrai reikia užbaigti santuoką ir gražiai išsiskirstyti. Kai jis pagalvoja apie savo laikinumą, kartais atsiranda jėgų, motyvacijos kažką gyvenime pakeisti“, – kalbėjo L. Baršauskienė.



Slaugytoja Laima Baršauskienė: „Mirtis nėra apie liūdesį, gedulą ir skausmą“



Susitikimo dalyviai.
Jurgos Banionienės nuotrauka

Atkelta iš 5 p.

Anot lektorės, neretai žmonės sužinojė, kad jiems liko gyventi labai nedaug, per tą likusį laiką daug nuveikia, sugeba įgyvendinti viską, ko nespėdavo. Ji užsiminė, kad galbūt ši knyga nėra paskutinė, jei atras motyvaciją, vėl rašys. Istorijų žino visokių. Turėjo mintį dėl knygos apie meilę, bet tokių prirašyta daug, o kad išėjo knyga apie mirtį, džiaugiasi, nes šia tema nelabai kas nori rašyti.

„TĖVŲ ŽUDIKAI“

Knygoje yra vienas skyrius gana žiauriu pavadinimu – „Tėvų žudikai“. L. Baršauskienė sakė, kad taip buvo pavadintas jos įrašas feisbuke apie pandemiją, skiepus, kai, gavus vakciną, kai kurie vaikai uždraudė tėvams skiepytis. Pasakojama viena istorija, kai podukra uždraudė savo patėviui skiepytis ir jis mirė užsikrėtęs COVID-19 liga, vos išsikapstė ir jo sutuoktinė. Įrašų pasidalijo daug garsių šalies žmonių, politikų, po juo pasipylė šimtai komentarų. Taip slaugytoja surado nemenką savo skaitytojų auditoriją, kuri vis augo, prasidėjo kvietimai į radiją, televiziją, interviu.

Dėl pavadinimo ji sakė daug nesvarsčiusi. Jei būtų parašiusi neastriai, niekas nebūtų atkreipęs dėmesio, o ši istorija turėjo tikslą, kad visuomenė atkreiptų dėmesį. „Kiek žinau, nemažai žmonių, perskaitę šį įrašą, pasiskiepijo, nors buvo nutarę kitaip“, – pabrėžė L. Baršauskienė.

Dažnai apie mirtį kalbančios knygos autorės klausia, kaip žmonės reaguoja, ar bijo tokių pokalbių, ar smalsauja. Anot lektorės, vieniems mirtis egzotika. Jos mėgstamas rašytojas Sigitas Parulskis yra sakęs, kad senais laikais kalbėti apie seksą buvo nepadoru, apie mirtį – normalu, o dabar – atvirkesčiai. Dalis žmonių temos apie mirtį vengia, bet smalsujančių žmonių daugėja.

„Aš apie mirtį kalbu nesunkiai, nes skaitau paskaitas šia tema, taip pat apie slaugą, senatvę, gedulą, paliatyvią slaugą, bet pagrindinė mano tema yra mirtis. Konkurencijos turiu mažai, nes niekas apie mirtį nenori kalbėti. Visada sakau, kad lengva kalbėti ar rašyti apie tai, ką išmanai, kas svarbu, sunku, ir prastai būna, kai save priverti įlti į temą, kuri ne tavo. Daugėja besidominčių mirties tema, gal tokia mada pradeda atsirasti“, – svarstė L. Baršauskienė.

APIE SLAUGYTOJŲ DARBĄ

Slaugytoja daug metų dirbanti viešnia tvirtino, kad šis darbas yra pats nedėkingiausias visomis prasėmis. „Lengva ir gera tai slaugytojai, kuri pataikė į savo roges, kuriai neįdomu, kas ir ką aplink šneka, galvoja, kokia alga ir pan. Mano viena bičiulė Vaiva labai gerai baigė vidurinę mokyklą, galėjo stoti į mediciną, bet norėjo būti slaugytoja. Ir iš jos išėjo nuostabi slaugytoja. Ji organizuoja gydytojų misijas į Ukrainą. Mūsų gydytojai važiuoja ten praktikuoti. Mes mokėmės apie šautines, pjautines, durtines, plėštines žaizdas. Dro- no sužalotas žmogus atrodo visiškai kitaip. Ji pasakojo, kad blogiausia tai, kai kareivis su daugybe sužalojimų turi dvi paras pragulėti mūšio lauke, nes jo negali paimiti. Vieni per tas dvi paras numiršta, kitus spėja ištraukti iš karo lauko dar gyvus. Prie to ištraukto žmogaus dirba apie dešimties gydytojų komanda, galima tik įsivaizduoti, ką padaro dronas, kokie būna sužeidimai, jei reikia tiek specialistų“, – kalbėjo L. Baršauskienė.

Ji pabrėžė, kad reikia išmokti gerbti slaugytojas. Ne tik jas, bet ir tuos žmones, kurie įprastai retai kada būna gerbiami. Pavyzdžiui, eilinių kiemsargių ar kelių barstantį darbuotoją. Koks svarbus jo darbas tampa žiemos dieną, kai ypač slidu. Gydytojas gali puikiai atlikti operaciją, slaugytojos užduotis – tinkamai prižiūrėti sutvarkytą žaizdą, jeigu ji to neatliks, žaizda negis.

„Pas šeimos gydytoją žmogus atėjo kartą per tris mėnesius, jam paskyrė gydymą, išrašė vaistus ir viskas. Slaugytoja pas paliatyvų pacientą kartais ateina per dieną tris kartus, žaizdos perrišinėjamos pusę metų, kol užgyja. Su jomis nemoka dirbti nei šeimos gydytojai, nei chirurgai, nes tai ne jų, o slaugytojų darbas. Šiuolaikinė slaugytoja turi daug psichologijos, sociologijos žinių, moka bendrauti, tvarkytis įvairiose situacijose. Kartais būna, kad gal ne taip pasakė, ne taip pažūrėjo, nepamirškite, jog mūsų krūviai – didžiuliai, atsakomybės be galo daug, darbas sunkus, nešvarus, ką slaugytojos mato, niekas neįsivaizduoja, apgauna tik tas baltas chalatas“, – darbo aktualijas atskleidė renginio viešnia.

MIRTIS VISADA PRIMENA LAIKINUMĄ

Susitikimo dalyviai L. Baršauskienės klausė, kaip ir ar reikia savo vaikams pasakyti, kaip nori būti

palaidotas. Lektorė patarė konkrečiai viską papasakoti, išsakyti savo norus. Yra žmonių, ypač senyvo amžiaus, kurie nenori būti kremuoti. Pati savo 87 metų mamą mėgėina įkalbėti, nes tai estetiškas, gražus atsisveikinimas, visai kitoks, nei kai žmogus šarvojamas karste. Urna, anot jos, turi ir blogą pusę, jei žmogus mirė ligoninėje, jeigu jo nematėme, mirštančio už rankos nelaikėme, gavus tik urną mūsų smegenys nesu- pranta, kad jis jau numiręs.

Slaugytoja išsakė savo svajonę – turėti senelių namus, kuriuose gyvenimas kainuotų ne tūkstančius, žmonės, neturintys daug pinigų, galėtų apsistoti, tokių Lietuvoje jau yra. Čia būtų kambarėlis, kuriame artimieji galėtų pabūti su mirštančiuoju, turėtų paskutinį sakralų atsisveikinimą.

Ji prisiminė vieno laidotuvisė sutikto senolio, beveik šimto metų sulaukusio, patarimą, kaip nugalėti gražų gyvenimą: džiaugtis, kuo dažniau atsiprašyti ir kartais dėl sveikatos pakilnoti svarsčius.

„Mes ieškome ypatingų dalykų, nors gyvenime daug kas paprasta. Aš į viską žiūriu primityviai, į mirtį – taip pat, būtiškai, mes čia laikini, trumpam“, – teigė L. Baršauskienė.

Budistai traktuoja gyvenimą kaip kelionę į mirtį, pasiruošimą jai. Viešnia irgi sakė į tai žiūrinti natūraliai. Senatvėje mirtis yra pjūtis, kaip gyvenimo reziumė, įrėminimas.

„Mirtis visada primena mano laikinumą, kad su kažkuo susibarti neapsimoka, paskui planuoji susitikyti – ir nespėjai. Mano klasiokas tikrai kažko nesusėpė, vyras pačiame jėgų žydėjime, o štai trys minutės ir jo nėra. Nė vienas nežinome, ar užspringsi ir nesugebėsi kęsni iš savęs išspausti, ar tave kažkas užsižiopsos per perėją einantį nutrenks, ar kirs kažkokios neperspektyvus insultas ar infarktas“, – tvirtino knygos autorė.

PRAKTIŠKI PATARIMAI

L. Baršauskienė pateikė ir patarimų, kaip stiprinti sveikatą. Maždaug nuo 30 metų mes per metus prarandame apie vieną procentą raumenų masės, todėl senatvėje daromės suglebę. Kurie labai judrūs, sportuoja, jos praranda mažiau, apie pusę procento. Raumenys yra sveikata, jie laiko visą mūsų skeletą. Jų statybinė medžiaga – kokybiškas baltymas, tad sulaukus daugiau nei 40 metų, didelę raciono dalį turėtų sudaryti kokybiški baltymai: pieno, ankštiniai produktai, mėsa, žuvis, kiaušiniai, taip pat ląstelienu, daržovės, vaisiai. Svarbu ir sportas. Pradėti galima nuo kelių minučių per dieną, galima iš nedidelio, pusės litro, mineralinio butelio pasidaryti svarmenį, pripilti vandens ir daryti jėgos pratimus. Taip pristabdomas raumenų nykimas. Naudingi ir lankstumo, tempimo pratimai. Bet visa tai reikia daryti po truputį, neduoti organizmui per daug krūvio. „Sveikam būti laimingam daug lengviau ir paprasčiau“, – pabrėžė slaugytoja.