

CHRISTIE WATSON

CURAJUL

SĂ-ȚI

PESE

UN APEL
LA COMPASIUNE



Traducere din limba engleză de
Smaranda Nistor



Editori:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial:
Magdalena Mărculescu

Redactare:
Domnica Drumea

Design și ilustrație copertă:
Andrei Gamarț

Director producție:
Cristian Claudiu Coban

Dtp:
Dan Crăciun

Corectură:
Andreea-Lavinia Dădârlat
Irina Mușătoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WATSON, CHRISTIE

Curajul să-ți pese : un apel la compasiune / Christie Watson ;
trad. din lb. engleză de Smaranda Nistor. - București : Editura Trei, 2022
ISBN 978-606-40-1189-3

I. Nistor, Smaranda (trad.)

821.111

Titlul original: The Courage to Care: A Call for Compassion
Autor: Christie Watson

Copyright © 2020 by Christie Watson

Copyright © Editura Trei, 2022
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-606-40-1189-3

Introducere

*The Language of Kindness*¹, cartea mea precedentă, s-a concentrat în primul rând pe experiențele mele în uniformă de asistentă medicală, în spital. Dar există o lume întreagă a îngrijirii medicale medii în afara spitalelor, de-a lungul și de-a latul țării noastre, și nenumărate voci de asistente medicale care merită să fie auzite. Am petrecut doi ani scriind *Curajul să-ți pese* și am fost îndeajuns de norocoasă încât să pot călători în multe locuri, să întâlnesc asistente din toate categoriile sociale și să aflu multe lucruri despre munca lor extraordinară. Am vrut să scriu despre asistente medicale excepționale de peste tot, din fiecare loc și context și să arăt cât de mult contează ele în viețile colegilor, ale pacienților și ale familiilor, inclusiv în viața mea.

Vorbesc și scriu de mulți ani despre importanța lor: cât de subevaluate au fost și sunt în continuare; cât de suprasolicitate în munca lor și cât de insuficient plătite pentru ceea ce fac; și subliniind cât de vitale sunt pentru societate. Dar, firește, n-aveam idee ce urma să vină. Nimeni dintre noi nu și-a imaginat. Făceam ultimele corecturi la manuscrisul cărții, când COVID-19 a schimbat lumea cu totul, poate pentru totdeauna.

E un moment de profundă reflecție pentru noi toți. Trebuie să ne oprim și să jelim, și să-i plângem pe cei care au murit din cauza acestui virus îngrozitor. Poate vom reuși să le cinstim în continuare amintirea — și pe toți acei lucrători din prima linie care și-au dat viețile pentru

1 „Limbajul bunătății”. (N.t.)

noi — dacă ne îngrijim de vecinii noștri, de comunitățile noastre și de cei vulnerabili, inclusiv de aceia care nu pot să muncească și de aceia care nu mai muncesc. Cei aflați la nevoie. Oamenii s-au gândit și la alte familii, nu doar la ale lor. Nu trebuie să renunțăm la asta: la curajul de a ne păsa de ceilalți. După compasiunea față de ceilalți vom fi și noi judecați. Și așa și trebuie. E un moment în care noi toți trebuie să ne gândim la comunitate, la cât de fragilă este viața și la ce înseamnă ea acum. Aceste vremuri ne vor schimba pe toți. Iar căutarea sensului abia dacă a început.

Nu aveam nici cea mai vagă idee cât de actuală și de oportună se va dovedi această carte. Asistentele medicale s-au aflat dintotdeauna în linia întâi a societății și poate că tocmai acest lucru se vede recunoscut acum. Ele sunt cele care salvează vieți în toată această nenorocire din prezent, iar lipsa asistentelor specializate în terapie intensivă a fost una dintre cele mai mari dificultăți. Ele sunt cele care îi țin de mână pe cei dragi în clipele dinaintea morții, care sunt cu ei atunci când noi nu putem fi acolo, reamintindu-ne că nu suntem niciodată singuri, nici măcar acum. Și tot ele vor fi cele care vor duce greul epidemiei COVID-19, încă mult timp după momentul ei de vârf. Deoarece, pentru cei care supraviețuiesc, acesta este doar începutul. Gradul de sprijin, recuperare și îngrijire specializată de care au nevoie atât de mulți oameni este aproape de neimaginat, iar efectele secundare, pentru cei care au suferit — din cauza impactului produs de COVID-19 — de alte boli și afecțiuni depășește orice capacitate de cuantificare. Suferinzii de cancer, cei cu afecțiuni cronice, cei cu boli psihice. O generație întregă de copii. Bătrânii noștri. Asistentele medicale au luptat dintotdeauna pentru

justiție socială și drepturile omului, iar COVID-19 ne-a arătat uriașele inegalități și moduri de discriminare din toată țara noastră. Cei care suferă deja cel mai mult vor fi cei care vor suferi și mai mult, iar asistentele se vor îngriji de ei și le vor susține cauza, indiferent de situație.

Și totuși, membrii acestei profesii a cadrelor medicale medii — predominant femei — rămân subevaluați chiar și acum.

Absența oricăror reprezentanți ai acestei profesii din comisia consultativă COVID-19 SAGE², de exemplu, este — sau ar trebui să fie, cu siguranță — inadmisibilă pentru noi toți. Motivul, mi se spune, ar fi că SAGE are în componență doar oameni de știință.

Numai că, bineînțeles, asistentele medicale *sunt* și oameni de știință. Și scriitori. Și cadre universitare, și filosofi, și lideri, și cercetători, și artiști, și experți, și tehnicieni, și practicieni, și inovatori, și întreprinzători, și centre de influență, și statisticieni, și formatori ai forței de muncă, și experți judiciari, și practicieni avansați, și manageri de criză. Asistentele medicale sunt constant enumerate de public printre profesiile care se bucură de cea mai mare încredere.

A venit timpul ca asistentele medicale de orice proveniență să aibă un loc la masa politicienilor — pentru binele nostru, al tuturor. Nici când nu au fost mai importante.

6 iulie 2020

2 Scientific Advisory Group for Emergencies — SAGE („Grupul Științific Consultativ pentru Urgențe”) furnizează opinii și recomandări științifice și metodologice pentru a veni în sprijinul deciziilor luate de guvernul Marii Britanii în situații de urgență. (N.t.)

O satsuma care se tot micșorează

Fiica mea. E aici. Ghemuită ca un arici, dar cu pielea mai moale decât orice din univers. Nevrând să-mi scape nici măcar o clipită din timpul pe care îl pot petrece cu ea, mă uit îndelung la fețișoara ei, la gurița ei țuguiată, la felul cum se încruntă, cască. Urechiușele ca niște scoicute. S-a născut cu un ciuf de păr negru și des și cu o expresie care spune că a mai fost pe aici. Un aer știutor, care încearcă, înainte să creadă. Ochii îi sunt de un căprui atât de întunecat, încât numai când o înclin ușor în lumina palidă care pătrunde printre jaluzele, lăsând-o să-i deseneze dungi pe față, văd că nu sunt negri. Are pielea șocant de albă, dar infirmiera de maternitate, Mary, râde și ridică mânuțele fiicei mele, arătându-mi unghiuțele ei.

— Se va schimba curând, spune ea. Uite!

Patul unghial este întunecat, culoarea pe care mă așteptam s-o aibă fetița mea, cu un tată negru și o mamă albă.

Faptul că s-a născut mai albă decât mine nu este singurul meu șoc. Are o pată mongoloidă mare la baza coloanei vertebrale, o melanocitoză dermică congenitală — un tip de semn din naștere. E cenușiu-violet, culoarea unei vânătaii mai vechi, și are mărimea unei mandarine *satsuma*. S-a născut devreme și e mică. Moașa îmi spune că n-am de ce să-mi fac griji, dar grijiile s-au născut odată

cu ea. Am citit studii care spun că petele mongoloide nu sunt, așa cum se credea înainte, întotdeauna benigne. Ele pot fi asociate cu tulburări metabolice și cu alte patologii și afecțiuni. Încerc să le explic această spaimă, pe care o simt în stomac, în gât și în păr, întâi moașei, apoi îngrijitoarei și, în final, lui Mary, care îmi aduce un ceai călduț și dulce și doi biscuiți crocanți cu ghimbir. Dar e greu de pus în cuvinte. Dacă are o boală gravă? Dacă eu sunt irațională? Încep să-mi evaluez fetița ca și cum ar fi una dintre pacientele mele de la terapie intensivă. Îi verific reflexele, reacția pupilară, ritmul respirației și timpul de reumplere capilară.

Mary se uită la mine cum o evaluez și începe să râdă.

— Asistentele și doctorii, întotdeauna cei mai răi pacienți!

O ia cu o singură mână pe fiica mea și se uită de aproape la fața ei:

— Îi e foame.

Parcă auzind-o, fetița mea scoate un sunet ca și cum ar suge și ar înghiți în sec, după care începe să scâncească ascuțit, iar și iar. Mary mă ajută s-o pun la sân și simt cum arde când începe să sugă, mă arde până-n măduva oaselor: o durere ascuțită ca un ac, pe care n-am mai simțit-o niciodată. Mary îmi spune că e normal.

— Ajungi să te obișnuiești cu senzația. Și pe urmă o să-ți lipsească după ce nu mai e. Fata mea are și ea o fiică acum.

Mă uit în jos. Ideea mi se pare imposibilă. A mea va fi pe veci un bebeluș, bineînțeles. Începe să tușască, să împrăște și să se înece, iar eu o ridic repede în poziție verticală, cu mâini tremurătoare, imaginându-mi

laptele care i-a intrat în plămâni, ducând la pneumonie de aspirație, la ventilație artificială și la boală pulmonară cronică. Acestea sunt gândurile care-mi vin în cap, într-o fracțiune de secundă. Cât de repede se mișcă și cât de negre devin! Nu mi-am imaginat că va fi așa și pentru mine. Doar sunt asistentă medicală de pediatrie, n-ar fi trebuit să-mi fie mai ușor ca mamă?

Lucrez ca educator clinic și soră principală într-o Unitate de Terapie Intensivă Pediatrică (UTIP) a unui spital londonez. Sunt obișnuită cu mediile de muncă intens solicitante, cu somnul puțin, cu viața stresantă. Lucrez în ture de douăsprezece ore și jumătate, iar pe deasupra mai fac și o navetă care durează trei ore. Tatăl fiicei mele este medic specialist de spital, tot la terapie intensivă. Viața noastră cotidiană este una a urgențelor — pacienții cel mai grav bolnavi la care te-ai putea gândi — fără somn și în permanentă luptă cu stresul. Îmi imaginasem concediul de maternitate ca pe un pic de pauză. Cât de relaxată voi fi, mă gândeam, cât zen! Știind că majoritatea bolilor copilăriei sunt forme ușoare de viroză sau răceli, asta înseamnă că voi putea să depistez orice lucru mai grav, deci nu va trebui să mă dau de ceasul morții pentru fleacuri.

Acum, însă, nu sunt doar îngrijorată, ci am dat în isterie.

Inventariez în minte bolile respiratorii pe care le-ar putea lua fetița mea și tipurile de bacterii, fungi și virusuri care predomină iarna. Dacă se întâmplă să contracteze o infecție bacteriană rezistentă la antibiotice? Sau un virus nou, pe care nu știm încă să-l tratăm? Dacă se întoarce cu fața în jos, în somn, și se sufocă? Dacă îmi cade un cercel în pătuțul ei și ajunge să se înece cu el? *Dacă, dacă, dacă...*

Încerc să nu mă gândesc la toți bebelușii, copiii și adulții de care m-am îngrijit la viața mea și care erau grav bolnavi, dar nu mă pot opri s-o fac. Mă plimb de colo până colo prin rezervă cu nou-născuta mea, ca o virgulă așezată pe umărul meu, strângând din dinți atât de tare, încât parcă aud cum îmi pocnesc măselele în gură, și încerc să alung gândurile despre afecțiuni medicale, accidente sau boli. Ele dau năvală înapoi, săgetându-mă pe rând: defecte congenitale ale inimii; septicemie; anomalii metabolice; fibroză chistică; stenoză de joncțiune pie-lo-ureterală; boală hepatică; intususcepțiune; meningită; virus respirator sincițial (VRS); fistulă traheo-esofagiană; hidrocefalie; vezică neurogenă. Faptul că, în afară de icterul neonatal fiziologic, este în rest complet sănătoasă, nu mă liniștește; afecțiunile cardiace se manifestă cam după șapte zile, când canalul arterial permeabil se închide și un bebeluș, altfel sănătos, începe să se învinețească la extremități și devine periculos de bolnav, în timp ce starea septicemică poate face ca un nou-născut sau un copil să ajungă în pericol de a-și pierde viața în doar câteva ceasuri. Uneori minute.

Amintiri se aprind în capul meu: un copil s-a înecat cu un dumaticat de pâine la creșă, care i-a provocat o leziune cerebrală hipoxico-ischemică atât de gravă, încât nu s-a mai trezit niciodată din comă; un altul s-a înecat în cada de baie; un bebeluș a căzut pe fereastră; un copil de câțiva ani, electrocutat; gemeni care s-au opărit cu apa dintr-un ceainic tras de pe foc; copii cu siclemie, țipând de durere; o fetiță nu cu mult mai mare ca vârstă decât a mea, zdrobită de un frigider care a căzut peste ea. Minte mi se umple cu pacienți care au sindrom de insuficiență

respiratorie acută ori au fost loviți sau călcați de cai, mușcați de câini; pacienți chinuiți de paraziți intestinali, păduchi, microbi rezistenți la antibiotice sau cancer. Copii mici sau mari care cad din copaci sau în găuri adânci, care se spânzură cu șnururile de la jaluzele sau care se taie și sângerează mortal. Cei care beau antigel sau înghit pastile, suplimente cu fier ori antidepresive, și își nenorocesc inima, gâtul, rinichii. Toate acestea îmi fulgeră prin fața ochilor, în timp ce stau cu fetița mea în brațe, în rezerva de la maternitate. Licuricii amintirilor cu toți pacienții de care m-am îngrijit vreodată scânteiază între mine și ea. E absolut terifiant!

Are doar câteva ceasuri de când s-a născut, parcă nici nu-i reală încă, aproape translucidă și înveșmântată într-un păienjeniș de vinișoare albastrii, brațele și picioarele îi zvâcnesc ușor, prinzând viață, de parcă ar vrea să danseze cu fantomele mele. Îi urmăresc mișcările, cercetând atent, în căutarea anomaliilor. Nu cumva am dat în tulburare de stres posttraumatic, reprimat de-a lungul întregii mele cariere, dar exprimându-se acum în voce, după toată această revărsare covârșitoare de hormoni? Trebuie să gândesc rațional. Să apreciez această primă zi din viața ei și din viața mea ca mamă. Și eu m-am născut azi, într-un anumit sens. Nu am niciun motiv să-mi fac griji. Am avut noroc amândouă. Respir. Și respir. *Respir.*

Dar chiar și în timp ce respir, mintea mea călătorește spre oameni care nu mai respiră.

Mary își face iar apariția, aducând cu ea o carafă cu apă și un păhărel de carton. Îmi observă lacrimile, șocul, îngrijorarea; a mai văzut hiperanxietate la viața ei.

— Nașterea îți rupe sufletul în două, spune ea. Când fetița plânge, o simți până-n măduva oaselor. Așa e viața. Așa e întotdeauna.

Îmi dau seama că, atunci când pe fiica mea o va duce ceva, pe mine mă va durea și mai mult. Pentru totdeauna. Și pe ea nu o doare acum nimic. E totul bine cu ea. Dar ceva în mine se schimbă. Mă gândesc la chipurile mamelor și taților și unchilor și mătușilor și bunicilor pacienților mei, în toți anii cât am lucrat ca asistentă la secția de pediatrie. Încerc să-mi imaginez durerea lor primară, fundamentală. Cum de am putut să nu-i apreciez vastitatea? Mă gândesc la prietenii și rudele care au avut copii bolnavi și copii afectați de un diagnostic sau de un accident care le-a dat viața peste cap. În cele mai disperate dintre grozăviile inimaginabile, în fața dizabilității, a bolii grave, a durerii, a pierderii, cum reușesc familiile copiilor să rămână în picioare? Cum de găsesc curajul să le pese în continuare?

Cum mi-aș putea imagina o dragoste ca asta?

Nu mă pot opri să nu mă gândesc la mame. Sutele de mame cu care am lucrat, durerea pe care au îndurat-o și, cumva, au reușit s-o depășească. Tăria curajului lor. Mă gândesc la propria-mi mamă și la lucrurile pe care le-a îndurat.

O trag mai aproape pe fetița mea și o sărut. Miroase a caprifoi, și a sare, și a plastilină (când deschizi prima dată țipla în care vine împachetată), și a pâine caldă, și a sânge. E perfectă. Mă simt ca o impostoare, pentru că-mi fac atâtea griji. Mai târziu, îmi voi explica rațional sentimentul ca pe un soi de vinovăție a supraviețuito-rului. Munca pe care o fac nu e una obișnuită și mi-a

distorsionat simțul realității. Prietenii din profesia medicală îmi spun că a avea copii atunci când știi prea multe te poate duce la una din două extreme: fie devii un părinte veșnic chinuit de anxietate, fie unul total relaxat. În timp, mă voi schimba și eu, trecând de la una la cealaltă. Copiii mei mă vor implora să-i las să se ducă la doctor, ca și cum cabinetul medicului de familie ar fi un tărâm de basm, bântuit de inorogi. Nu vor lipsi niciodată de la școală și nu vor fi niciodată bolnavi. Nu cine știe ce. Fiindcă eu știu cum arată cineva bolnav.

Pentru moment, însă, mă copleșește senzația că mi-a smuls cineva inima din piept și mi-a pus-o la sân, iar eu mă uit la ea — inima mea însângărată, care pulsează — și mă topesc. Voi face tot ce-mi stă în putere ca să fiu o mamă îndeajuns de bună, îi șoptesc. Voi face tot ce pot ca să fiu o fiică îndeajuns de bună. Voi încerca din toate puterile mele. Voi încerca să-mi amintesc ce m-au învățat alte mame. Ce am învățat de la atât de multe familii. Îmi sărut fiica pe frunte, îi inspir mirosul și îi spun cât de norocoase suntem amândouă, cât de recunoscătoare sunt, cât de binecuvântată. Voi încerca să nu mă îngrijorez. Nu voi socoti niciodată că această fericire e ceva de la sine înțeles, îi promit fiicei mele și îmi promit mie însămi. *Voi ține minte, voi ține minte, voi ține minte!*

La fel ca natura, sănătatea și boala trec prin anotimpuri, iar munca de asistentă medicală variază în funcție de momentul din an. Ianuarie este luna cea mai plină, de departe. Spitalele au în fiecare an crize de iarnă, care vin ca un șoc logistic, indiferent cât de atent se face planificarea pentru ele. Bacteriilor și virusurilor le merge din plin când