

Ginekoloģe pie molberta

# Milestības atraisīta mūza

Kad ginekoloģe **Dita Baumane-Auza** stāsta par uzdrīkstēšanos vēlreiz iemīlēties, paņemt rokās otas, pierakstīt dzejas rindas, aizrauties ar mākslas terapiju, tā vien gribas viņai "piekabināt" vēl vienu titulu – sievišķības eksperte. Gan tiešā, gan pārnestā nozīmē.

Teksts: Laura Ikauniece • Foto: Aleksejs Belokopitovs ([www.alexstudio.lv](http://www.alexstudio.lv))  
Stils un grīms: Dita Grauda

## Šķiet, medicinā nav neviens citas tik sievišķīgas nozares kā ginekoloģija.

Ginekoloģija ir vissievīšķīgākā profesija un visciešāk saistīta ar sievietes būtību. Mācoties Rīgas Medicīnas institūtā, pēc 4. kurss biju praksē Valmieras slimnīcas Ginekoloģijas nodaļā. Tolaik atsāpināšana ginekoloģisko manipulāciju laikā bija svešvārds un sievietēm bija daudz kas jāpācieš. Atsāpināšanu varēja dabūt tikai par "blatu", līdzīgi kā labu vārdu. Cik uzmanīgi, iejūtīgi un saprotīgi tur ārstes Žūnna un Škendere ārstēja savas pacientes! Tad sapratu, ka arī pati vēlos studēt ginekoloģiju, jo gribu kādu dienu tieši tā kā šīs ārstes palīdzēt savām pacientēm. Lai gan šī profesija, no vienas pusēs, saistīta ar sievietes fiziskajām ciešanām, ar viņas intīmo veselību, no otras pusēs, ginekoloģijā ir aizskarts sievietes trauslais "es", viņas patība, tas, kā viņa sevi apzinās, kāds ir garīgais līdzsvars, attiecības, cik

harmoniska dzīve. Savā vairāk nekā 20 gadu darba praksē esmu secinājusi, ka mēs, ārsti, ārstējam tikai sekas, kas izpaužas somatiskā veidā – ar sāpēm, iekaisumiem, disfunkcijām, bet problēmas cēlonis vienmēr sākas vispirms emocionālajā līmenī.

## Kādas likumsakarības starp savu pacientu garīgo un fizisko veselību esat novērojusi?

Loti bieži neapmierinātība seksuālajā dzīvē, stress, disharmoniskas attiecības, pašapziņas trūkums, nespēja uzticēties, aizvainojums rada hronisku neapmierinātības fonu. Turklāt mūsu platuma grādos ir pārāk daudz tumšā un drēgnā gadalaiķa, kas liek cilvēkiem pa dzīvi iet ar negatīvām tagadnes un nākotnes vīzijām. Tas atspoguļojas arī pāra attiecībās un sievietes veselībā. Ne vienmēr ar pusstundu ilgo vizīti pie ārsta pieteik, lai sieviete atlāktu, kā viņa jūtas.

## Ir nācīes tabletēs vietā ieteikt pacientei uzgērbt košu kleitu vai aiziet uz teātri?

Jā, bet ir arī gadījumi, kurus ar košu kleitu izārstēt nevar un nepieciešama kirurģiska iejaukšanās.



"Sievīšķībai noteikti nav nekāda sakara ar parametriem 90–60–90. Galvenais parametrs ir spēja mīlēt un būt mīlētai."

Protams, ir nācīes ieteikt gan mainīt dzīvesveidu, gan mainīties pašai. Arī ikdienā jāienes dzirkstele, jāatrod hobis, jāmaina dzīves uztvere, reizēm arī darbs vai partneris, sevi jāsakārto. Sanāk, ka ginekologa kabinetā savas pacientes konsultēju arī kā psiholoģe, meklēju veidus, kā vēl varu palīdzēt. Rezultātā pirms trim gadiem Rīgas Stradiņa universitātē uzsāku maģistrantūrā studēt mākslas terapiju. Māksla ir brīnišķīgs, radošs un loti dziļš instruments, ar kura palīdzību var izprast savas



problēmas un ar tām strādāt. Turklat pacientam nav nepieciešamas iemājas mākslās. Vēlme darboties ir galvenais. Svarīgi, lai tas notiktu kompetenta speciālista uzraudzībā, jo mākslas terapija ir dzīļ sevis izzināšanas process, kas, nepareizi vadīts vai interpretēts, var radīt nevēlamu rezultātu. Šobrīd aprakstu sava pētījuma rezultātus maģistra darbā, kurā izstrādāju mākslas terapiju depresijas un trauksmes simptomu mazināšanai sieviešiem grūtniecības laikā. Tas, kā sievietes

mainījās šīs terapijas laikā, bija acīmredzami – viņas kļuva mierigākas, sakārtotākas, pārliecinātākas par sevi un gaidāmā mazuļa veselību, atzina, ka mazāk izjūt bailes no dzemdībām, kas bija trauksmes pamatā. Diemžēl bieži sociālā un finansiālā situācija ikdienā sievietei uzziekt pārāk lielu emocionālu slogu, viņas veselība zem tā brūk, ja vien viņa pati nav pie tiekami spēcīga, lai negācijām pretotos. Rezultātā katrs trešais grūtniecības gadījums draud ar tās pārtraukšanos, jo ir

dzemdes tonizācija, sāpes, grūtniecības komplikācijas, biežāks izdarīto ķeizargriezienu operāciju skaits vai arī grūtniecība vienkārši neiestājas. Nereti sievietes turpinā strādāt līdz pēdējam brīdim, pat līdz dzemdībām, bet hiperaktivitāte būtībā ir bēgšana pašai no sevis. Aizbēgt darbā ir labākais veids, kā par sevi nedomāt. Tikai nez kādēj 30% sieviešu ir pēcdzemdību depresija, kas patiesībā sākas jau grūtniecības laikā. Kad vēlāk jaunā māmiņa paliek mājās viena ar mazuli, apstākļi ►

## Ārste tuvplānā



### Ieraksti plānotājā!

Nākamo Ditas Baumanes-Auzas gleznu izstādi – veltījumu pavasarim un sievietei – varēs apskatīt no 2. līdz 31. martam Valmieras muzejā.  
[www.auzaart.lv](http://www.auzaart.lv)

**"Bēgu no attiecībām. No glēva vīrieša. Bijā grūti pateikt, ka nevaru vairs tā dzīvot."**

► viņu ir piespieduši ieskatīties realitātei acīs, jo aizbēgt vairs nevar.

#### Studējot mākslas terapiju, esat kaut ko jaunu uzzinājusi arī par sevi?

Ļoti daudz! Un ne vienmēr tas bijis patikami. Tās dzīlākās atklāsmes par sevi parasti ir smagās. Man pašai savulaik bijis augsts trausums līmenis. Arī es daudz strādāju, tāpēc bieži mēdzu kavēt, nepaguvu laikā. Man ir milzīgas darbaspejas, un bieži uzņēmos padarīt vairāk, nekā sievietei vajadzētu. Tādēļ mums, sievētēm, ir vajadzīgi virieši. Tagad labprāt laujos, lai mani lutina un ievēro, vai gluži vienkārši savam vīrietim pasaku, kas man nepieciešams, lai justos labi. Diemžēl manu klūdu dēļ cietusi arī veselība, tādēļ apzinos, cik svarīgi sakārtot prioritātes. Mākslas terapija pēc būtības ir emocionālā labuma došana. Lai es kā terapeite varētu citiem palīdzēt, man pašai jābūt emocionāli sakārtotai. Savukārt, strādājot par ginekoloģiju, ir jābūt profesionāli sakārtotai. Starp šīm divām pasaulem vienmēr jābūt līdzsvarā.

**No kā jūs bēgāt savā trausmainajā dzīves posmā?**

No attiecībām. No glēva vīrieša. Bijā grūti pateikt, ka nevaru vairs tā dzīvot. Saprast ir viens, bet pateikt – sarežģīti. Vēl jo vairāk tad, ja vīrietis sievietes aiziesānu uztver tik tragiski, ka meģina atriebties gan fiziski, gan emocionāli – caur bēriņiem, radiem, draugiem, presi, pat iesaistot savu nākamo draudzeni. Tāda bijusi mana dzīves pieredze, un vajadzēja laiku, lai es klūtu stiprāka. Nepieciešama milzīga deva pacietības un pašapziņas, kā man, par laimi, tagad pietiek.

#### Kas jūs pamudināja ķerties pie otām un krāsām?

Mācījos Limbažu vidusskolā, spēlēju mūzikas skolā klavieres, bet tu tolaik nebija mākslas skolu, tāpēc zīmēju savu prieku pēc. Piedalījos dažādos bērnu zīmējumu konkursos un reiz pat saņēmu godalgotu vietu un balyā – uzacīcinājumu uz Leļļu teātri. Tomēr mans lielais mērķis kopš četru gadu vecuma bija medicīna. Bērnībā ļoti daudz slimoju, un baltie halāti vienmēr bija apkārt. Gulot slimnīcā, pamanijot arī iesaistīties citu pacientu ārstēšanā un jau 13 gadu vecumā iemācījos gan injicēt zāles, gan uzlikt bankas.

Pirms sešiem gadiem, kad manā personīgajā dzīvē notika lielas pārmaiņas, sāku pierakstīt dzejas rindas un dažadas savas dzīves atziņas. Uzdrošinājos vēlreiz iemīlēties, atvadīties no iepriekšējām attiecībām, apprecēties otrreiz. Beidzot atļāvos kaut ko darīt pati, spontāni, atbrīvojos no standartu rāmjiem. Tad arī nāca vēlme paņemt rokā otas un krāsas. Tieši brīvības izjūta attiecībās un mīlestība ir tās, kas ļāva atvērties manam talantam, par kuru agrāk nezināju. Domāju, ja nebūtu notikušas šīs pārmaiņas, diez vai es būtu iedomājusies rakstīt un gleznot. Rezultātā tapis dzejas izdevums un dzīves atziņas dubultgrāmatā ar manu gleznu reprodukcijām brīnišķīgā noformējumā, ko cilvēki labprāt lasa īpaša noskanojuma radišanai. Mākslas terapijas celš vairāk ir manas personīgās garīgās attīstības celš uz neatkarību.

#### Cenšos saprast, kas gan ginekoloģijai kopīgs ar mākslu?

Medicīna ir ļoti smaga profesija, tā prasa lielu pašaizliedzību, laika ieguldīšanu. Tā ir mācīšanās mūža garumā. Tā bija pragmatiska profesijas izvēle. Taču

## Abonē vairāk, maksā mazāk!\*



\* Abonējot žurnālu VESELĪBA 6 vai 12 mēnešiem par pilnu cenu, žurnālu UNA vari abonēt tam pašam periodam ar 25% atlaidi.

[www.e-kiosks.lv](http://www.e-kiosks.lv)

mākslinieciskā izjūta mani bijusi no laika gala. Patīk gan telpu, gan interjeru pašai izveidot, iekārtot, salikt krāsas. Pirms četniem gadiem atvainījuma laikā sāku spontāni gleznot. Gāju kurso, mācījos jaukt krāsas, un skolotājs teica, ka man pieņem izcela krāsu izjūta. Gleznošana ir talants, kuru lieku lietā dabiski, savos darbos ieguldī energiju. Māksla ir mans ceļš uz iesākto harmoniju, kas ir veselības pamatā.

### Pazīstat daudzus ārstus, kas glezno vai raksta dzēju?

Nē, bet zinu, ka ārsti ir ļoti talentīgi cilvēki. Tas ir radošs veids, kā sevi izteikt un līdzsvarot. Ārja

Elksne arī bija ārste. Pirmos divus gadus es gleznoju pa naktim. Vispār esmu izteikts naktsputns. Varu naktis stundas daudz strādāt, ja tikai nākamajā dienā varu nedaudz pagulēt. Šobrīd mani resursi vairs nav tik lieli kā agrāk, tāpēc pa naktim tik daudz neglezenoju. Lai gleznotu, vajag vismaz 8–9 stundas brīva laika, jo tas jādara, kad ir iedvesma, nesteidzoties un zinot, ka laika būs tik daudz, cik vajadzēs.

### Internatūras laikā strādājāt arī Dzemdību nodalā. Kāpēc tur nepalikāt?

Man ļoti patika šīs darbs, bet jau studiju laikā zināju, ka kādu dienu pati grībešu ģimeni un bērnumu, taču apvienot to ar darbu dzemdīniecībā ir grūti. Es pat teiku – neiespējami. Darbs dzemdīniecībā prasa milzīgus iekšējos resursus un daudz laika no privātās dzīves. Tās ir naktis dežūras, tāpēc ciestu mana ģimene.

### Vai mainās problēma loks, kas pacientēm aktuāls bija agrāk, bet tagad vairs ne?

Senāk bija daudz vairāk neplānotu grūtnieciņu un abortu. Es abortus nepraktizēju jau 20 gadu, kopš pati kļuvu par mammu. Grūtnieciņas pārtraukšana ir smaga, bet reāla alternatīva, un sievietēm ir tiesības izvēlēties. Bieži cenšos savas pacientes no aborta atrunāt pat tad, ja vijām situācija šķiet bezcerīga. Visos gadījumos, kad man tas izdevies, jaunās māmiņas bijušas ļoti pateicīgas. Lai kādi būtu sievietes argumenti – nav darba, zemi ienākumi, sadzīviskas problēmas –, brīnumainā kārtā jaunā dzīvība ienes

piļnīgi jaunu enerģiju un šie jautājumi sakārtojas – atrodas gan darbs, gan iztikas līdzekļi. Pirms kaut ko darām, jāsāk ar domu, jo tai ir milzīgs spēks. Tā ir enerģija, kas tiek palaista kosmosā.

### Mūsdienās vairs nav tik daudz neplānotu grūtnieciņu?

Nē, lai gan apbrīnojams šķiet fakts, ka Latvijā joprojām ļoti populāra kontracepcijas metode ir pārtrauktais dzimummaks. Katru otro dienu portālā [www.tikaisieviettem.lv](http://www.tikaisieviettem.lv) man jāatlībd uz kārtējo jautājumu: "Man bija pārtrauktais dzimummaks. Vai es varu palikt stāvoklī?" Bet, mīlās meitenes, par ko jūs domājat? Pārtrauktais dzimummaks ir kā sēdēšana uz pulvera mucas. Ir taču tik daudz drošu un mūsdienīgu kontracepcijas veidiu, lai nevajadzētu domāt "varbūt šoreiz ar mani tas nenotiks". Aicinu meitenes sevi vairāk cienīt un jaut atbildību par kontracepciju uzņemties arī virietim. Šobrīd savā ginekoloģijas praksē man daudz nākas konsultēt tieši par kontracepcijas izvēli, seksuāli transmisīvajām slimībām pēc gadījuma attiecībām, dažādiem hormonāliem traucējumiem, kuru pamatā ir stress. Tas ir tikpat aktuāli kā neauglība vai dzemdes kakla vēža profilakse. Agrāk katrai sievietei reizi gadā obligāti bija jāveic ginekoloģiskā apskate, un tad daudz retāk diagnostēja ielaistas ginekoloģiskas saslimšanas. Tagad, kad pie ārsta nevienu aiz rokas vairs neved, diemžēl pret savu veselību esam kļuvušas pavisākas.

### Vai darbā gadās arī kuriuzi gadījumi?

Man reiz praksē uz apskati atnāca 52 gadus veca sieviete un teica, ka laikam esot iestājusies menopauze, jo vairs nav mēnešreīžu. Apskatīju un konstatēju 22 nedēļu grūtnieciņu. Viņa dzemdeja veselu mazuli. Tā kā strādāju "Diplomātiskā servisa medicīnas centrā", nākas konsultēt arī dažādu tautību, nacionālitāšu un reliģisko piederību pacientes. ļoti liela atšķirība vērojama Eiropas un Austrumu kultūrās. Nereti Latvijā dzīvojošās vai ieceļojušās musulmaņu sievietes nezina valodu, tāpēc uz vizīti pie ārsta viņas pavada vīrs. Tad mums saruna notiek trijatā. Jāteic, man ir visai bēdīgi secinājumi par eiropešu sludināto neatkarību savā

izvēlē un attiecībās. It īpaši pāriem civilauli. Bā. Ir gadījies, ka jautājumā par grūtnieciņas saglabāšanu vai pārtraukšanu galveno lēmumu pieņem vīrietis, vienlaikus argumentējot, ka sievetei taču ir iespēja izvēlēties, viņa ir neatkarīga. Gadījies arī, ka sievete vēlas pārtraukt grūtnieciņu, jo gadāmās bērnījš ir puišītis, nevis meitenīte, kā cerēts. Uz vizīti ierādās pāris kopā, bet vīrs kļūsē. Abi starptautiskajā sabiedrībā aktīvi, izglītoti un labi nodrošināti cilvēki, bet ar milzīgu bezatbildību pret dzīvību. Toreiz man izdevās viņus pārliecināt saglabāt grūtnieciņu. Tāpēc ar dzīļu cieņu izturos pret pāriem, kas pie ginekologa nāk kopā, jo arī virietis vēlas zināt par kontracepciju, par mīlotās veselību vai grūtnieciņas norisi. Ģimenes sekusuālā un garīgā veselība sākas ar pašas sievietes attieksmi un cieņu pret sevi.

### Šķiet, arī bailes no dzemdībām ir visai mūsdienīga tēma. Agrāk taču par to nerunāja.

Tieši tā – nerunāja. Agrāk cilvēkiem "it kā" arī nebija depresijas. Nepastāvēja psiholoģiskā un psihoterapeitiskā konsultēšana, jo visam bija jābūt kārtībā. Jo demokrātiskākā kļūst sabiedrība, jo vairāk par šādiem jautājumiem uzdrīkstamies runāt. Ne jau katrā sievetei uzreiz atzīsies, ka baidās no dzemdībām. Turklat baises no dzemdībām raksturīgas arī virišiem, bet pagādām par to vēl nerunā. Bailes no dzemdībām veidojas saistībā ar pieredzi. Tās var būt smagas iepriekšējās dzemdības, pārīstās komplikācijas, saklausīti šausmu stāsti.

### Jums ir trīs bērni. Vai, gaidot katru no viņiem, jutāties citādi?

Pirmajā grūtnieciņā bailes izjuto vismazāk un jutos ļoti droši, pārliecināta. Mans dzīves ritms toreiz bija daudz lēnāks nekā tagad, bet ar trešo bērnu satraukumi bija vislielākie. Pēdējo reizi stāvoklī biju 39 gadu vecumā un, būdama ārste, apzinājos visus riskus, iespējamos sarežģījumus, kas varētu rasties,

## Ārste tuvplānā



### Ditas Baumanes-Auzas dosjē

- Radītas aptuveni 70 gleznas
- Sarīkotas devīnas izstādes, ir viena starptautiska līmeņa gleznu publīkācija
- Izdoti divi dzejas krājumi: "Divi domas" un "Es esmu tevī"
- Trīs bērnu mamma: Agnese (19 gadu), Dāvids Jānis (14 gadu), Emīlija Magdalēna (7 gadi)
- Darba kabineta sienas rotā pašas darbi
- Strādā SIA "Diplomātiskā servisa medicīnas

- centrs" par ginekoloģi – dzemēdību speciālisti
- No februāra – mākslas terapeite savā privātpraksē SIA "Aperto"
- Eiropas Kontraceptoloģijas biedrības direktoru padomes locekle

► dzemdējot šajā vecumā. Briedumā, manprāt, sieviete tikai tā pa īstam uzplaukst, un, ja bērniņš ir gaidīts, tad viņa staro pa gabalu un to pamana arī citi. Ne velti tieši trešās grūtniecības laikā saņēmu visvairāk komplimentu no vīriešiem par to, cik labi izskatos. Gan mana personīgā pierede, gan arī darbs ar pacientēm pierāda – ja gaidību laikā pati esi mierīga, arī dzemēdības noris daudz vieglāk.

#### Kad, jūsuprāt, ir vislabākais vecums bērninā radīšanai?

Tad, kad pāris ir gatavs klūt par vecākiem. Būtibā 20–30 gadi ir joti labs laiks bērnu dzemēšanai. Pēc 35 gadu vecuma bioloģiskais pulkstenis sāk tikšķēt skalāk, jo skaitās paaugstināta riska iespējamība. Taču svarīgi ir atrast isto cilvēku, izveidot attiecības. Mūsdienās cilvēkiem klūst grūtāk piekāpties un sadzīvot, jo attiecības ir nemītīgs balanss, abpusēji kompromisi un spēja piedot. Aktuāla ir arī psihogēnā neauglība – pāris it kā absolūti vesels, bet grūtniecība neiestājas. Izrādās – traucē bailes. Ērti taču dzīvot bez bērniem, bez atbildības, bez nosacījumiem. Sieviete pēc

"Musulmaņu sievietes nereti nezina valodu, tāpēc uz vizīti pie ārsta viņas pavada vīrs. Tad mums saruna notiek trijatā."

būtības ilgojas pēc ģimenes un stabilitātes, bet viņai ir draugs, kuram, iespējams, svarīga brīvība. Tad sievietei bailes dzīļi iegūjas zemapziņā. Ar mākslas terapiju nācies atklāt arī joti sarežģītus baiļu iemeslus, ka patiesībā sieviete grūtniecību nemaz nevēlas, lai gan jau ir stāvoklī. Reizēm mākslas terapijā nākas strādāt arī ar sapņiem, jo tie ir mūsu zemapzīpas impulsī, kas stāsta par emocionālo stāvokli, ir mūsu psīhes un domāšanas attēlojums. Sapņu analīze kopā ar pacienta

dzīvesstāstu un mākslas terapijas procesā radītais veido nozīmīgas atziņas.

#### Pavisam intīms jautājums – kā ginekoloģes atrod pašas sev ginekologu?

Tas ir neraksts likums, ka parasti ejam pie saviem kursabiedriem vai darba kolēģiem uz izmeklējumiem. Piemēram, mana ginekoloģe ir mana kursabiedrene. Studiju gados visi esam satuvinājušies, tāpēc ir patīkami, ka tagad ir tik daudz kolēģu, kas strādā dažādās specialitātēs. Varam viens pie otra doties pēc palidzības un viens otram to sniegt.

#### Jūs jau 20 gadu strādājat ar sievietēm – kā jums šķiet, vai sievišķības definīciju laika gaitā mainās?

Kad man savu bērnu vēl nebija vai viņi bija mazi, mana sievišķības izpratne saistījās vispirms ar vizuālo tēlu. Šobrīd tā man nozīmē kaut ko daudz dzīļāku. Vizuālais ir tikai redzamā daļa, bet sievišķība ir tas, kā sieviete prot sevi nest, kā sevi novērtē, kādas viņai attiecības ar bērniem un vecākiem, ar miljoto viriņi, darba kolēģiem, iekšējā dzirkstelite, sekualitāte, kāds ir gandarijums, ko sniedz spontāns garāmejoša virieša smaids. Tas viss kopā veido sievišķību. Nevaru piekrītam, ka mums, sievietēm, nemitigi jācīnās ar citrona miziņām uz saviem augšstilbiem, liekajiem kilogramiem un jāpievieno sev māksligās vērtības. Tas tikai rada mazvērtības kompleksus, jo visas gribs būt ideālas. Novēlu visām sievietēm izkopt spēju ieklausīties savā intuīcijā. Patiesi sievišķīga sieviete spēj dzīli just. Šīs vērtības kopā ar garīgumu līdz ar straujo dzīves ritmu laika gaitā tiek pazaudētas. Un vēl – sievišķībai noteikti nav nekāda sakara ar parametriem 90–60–90. Galvenais parametrs ir spēja mīlet un būt milētai.

#### Ja jums liktu ugleznot aizvadīto gadu, ko jūs zīmētu?

Kādās no Jaunā gada svinībām, lejot laimītes, es izlēju kuģi. Tāpēc, iespējams, aizvadīto gadu gleznotu kā kuģi, kā ceļojumu garīgā izpratnē. Aizvadītais gads man bijis garīgs ceļojums, un, jo ilgāk dzīvoju, jo tālāk ar šo kuģi ceļoju caur tālām jūrām uz neapdzīvotām salām un pamazām tās apdzīvoju. Tieši tik daudz, cik katrs ceļojam uz neapdzīvotām vietām, laujamies brīvībai un piedzīvojamam, mēs katrs klūstam bagātāki un spējam sevī atklāt daudz jauna. Tā ir fantastiska sajūta. Jūtu, ka ar savu kuģi dodos arvien dzīlāk jūrā, bet – jo tālāk ceļoju, jo vairāk gribas atklāt un uzzināt. V