

KATARZYNA
KACHEL

WSZYSTKIE MOJE STRATY

O ciąży, traumie
i odzyskanym życiu

© Wydawnictwo WAM, 2023

Opieka redakcyjna: Sławomir Rusin
Redakcja: Marta Koziak-Podczerwińska
Korekta: Anna Adamczyk
Projekt okładki: Marcin Jakubionek
Skład: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie, ale nie zastąpi terapii
czy pomocy specjalisty.

ISBN: 978-83-277-3603-1

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
www.wydawnictwomando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: GRAFARTI • Łódź

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

I

MATKI GWIEZDNYCH DZIECI

TO NIE JEST POCZĄTEK

„Jak to właściwie jest z tymi bajkami, w których wszystko kończy się śmiercią?” – zapytał pewnego dnia. Szlag, dorośli nigdy nie dorastają wystarczająco do dzieci. Bo jakie mogłyby to być bajki, w których nie żyje się długo i szczęśliwie, choć zapowiadało się tak dobrze. Kiedy był już królewicz na białym koniu i mały domek z płotem, na którym leniwił kot. Gdzie rosły już drzewa i kwiaty, a między nimi hasał uśmiechnięty pies maści biszkoptowej. A jeśli nie pies, to na pewno gdzieś stała kołyska z różowym dzieckiem, które spokojnie spało, luli, luli, laj. Jakoś tak to przecież leciało, a przynajmniej tak lecieć powinno. A może nie ma takich bajek, tak jak nie mam dziecka, które pyta, choć bardzo bym chciała, żeby zapytało. Nie mam, bo nigdy nie przyszło na świat; jest, bo wciąż z nim rozmawiam. Może by więc zacząć pisać takie opowieści, w których od razu dzieje się źle: jest potop, susza, szarańcza, szaleje dżuma i wiele innych spektakularnych plag. Dzięki nim potem może być już tylko lepiej, choć bez szału – po prostu zwyczajnie. No dobrze, chodź, opowiem ci, jak to jest z tymi bajkami, w których jest śmierć, ale przecież nie wszystko kończy się wraz ze śmiercią.

1. DOM NA PIASKU

Dom z białym płotem wciąż stoi. Tam, przy lesie, za siedmioma górami, licząc od tej tutaj. W nim żyją pies, rudy kot, królik i trójka dzieci. Wcześniej był Ten Jedyny, biała sukienka, chabry we włosach, ślub, „gorzko, gorzko”, a dziewięć miesięcy później różowy bobas. Taki z blond grzywką i jasnymi oczami. Nie miałaś tak? Myślałam, że wszystkie tak mają. Jakby to był gotowy przepis na najzwyczajniejsze życie. Jestem Gosia, mam 35 lat i czasami maluję obrazy, na których jest krew. Nieczasami zastanawiam się, co po sobie zostawię, albo latam w kosmos. Łąduję na planetach, które dotąd nie widziały człowieka, i wszystko zaczyna nagle pasować, odzyskuje względny sens. Stan nieważkości mnie uspokaja, więc na okrągło czytam fantastykę – co tylko wpadnie w ręce. I Prachetta czytam, bo lubię go za pokrętny humor i za zdanie, że jeśli nienormalne trwa wystarczająco długo, to w końcu staje się normalne. Na wypisach ze szpitala mam dużo międzynarodowych kodów ICD-10, których nauczyłam się na pamięć. Jest O020.1: poronienie chybione, O03.0: poronienie samoistne niezupełne, O00.9: ciąża

10 Wszystkie moje straty

pozamaciczna nieokreślona, O05.4: inne poronienie niezupełne bez powikłań, N97: niepłodność kobieca.

I

Na początku było normalnie. Wtedy, kiedy ganiałam po podwórku i miałam swoje marzenia, i wtedy, kiedy chodziłam już na serio z chłopakiem, którego kochałam, a w pamiętniku pisałam, że na górze róże, na dole fiołki. Wierszyki nie były poważne, ale planowanie domu i rodziny już tak. Miałam przed oczami kolorowe stop-klatki, na których nie było martwych dzieci – nawet teraz, kiedy sprawdzam je, przesuwając setki razy od tyłu do przodu. Są kobiety z małymi dziećmi, kobiety w ciąży, w pierwszej, drugiej, trzeciej, z większym i mniejszym brzuchem – tylko tyle i aż tyle. Byliśmy przed trzydziestką, nie spieszyliśmy się, nie zakładaliśmy, że u nas może być inaczej. Miałam za sobą studia pedagogiczne, pracowałam jako instruktorka w warsztatach terapii zajęciowej, lubiłam dzieci, dzieci lubiły mnie, ale tej dość łaskawej zależności nie analizowałam wówczas świadomie. Byłam zdrowa, chodziłam do ginekologa, myślałam, że wystarczy. W czerwcu 2016 roku wyjechaliśmy uczcić pierwszą rocznicę ślubu, a ja czułam się dziwnie, nieswojo, toast wzniosłam lemoniadą. Po powrocie zrobiłam test – pomyślałam, że sprawdzę, ostatnia miesiączka była jakaś skąpa, nie w terminie. To był prosty, szybki test ciąży, na którym po kilku minutach pojawiła się druga kreska.

„Boże, więc to już!”, ucieszyłam się. Kreska była blada, ale wszystkie koleżanki mówiły, że nawet blada jest okej i kończy się dzieckiem w ramionach. W tym „już” było wtedy wszystko: radość, macierzyństwo, spełnienie, dom z białym płótem i żyli długo. Nie zawracałam sobie głowy, czy kreski są wyraźne, czy nie, grube, solidne, jasne, niemal różowe czy mocno czerwone. Na forach kobiet, które tracą dzieci, pewnie by mi poradzono, że może lepiej powtórzyć, bo nigdy nie wiadomo. Ale wtedy nie byłam na żadnym forum.

II

Umówiłam się do ginekologa. Mało wówczas wiedziałam o tym, jaka powinna być beta-hCG, jak szybko wzrasta po zapłodnieniu, jaki jej poziom jest właściwy, taki, który daje nadzieję. Nie wiem, czy znajduje się w programie szkół, czy tego uczą, wtedy nie pamiętałam. Lekarz powiedział, że za wcześnie, i zlecił badanie z krwi; chciałam znać odpowiedź od razu, jak najszybciej, ale wtedy, po studiach, kiedy wszystkie pieniądze szły na wynajem mieszkania, nie było szans na szybkie sprawdzenie. Nie stać mnie było na prywatną opiekę, zapisałam się na wizytę normalnie, na NFZ. Beta wynosiła 220, wciąż mało, wciąż za wcześnie; za tydzień miałam przyjść i powtórzyć wyniki. Głowa nie chciała czekać: zaczęła już analizować, już wyprzedala terminy, już liczyła dni i te obliczenia wcale się jej nie podobały. W moją radość zaczęła powoli, niby niezauważalnie wkradać

12 Wszystkie moje straty

się niepokój. Wydawało się to tak nieinwazyjne, że nawet nie próbowałam się przed nim bronić. Został ze mną na całe lata, wypełnił brzuch, przykleił się do skóry, zrósł z moim ciałem. W kolejnym tygodniu po wizycie i badaniach usłyszałam nowe słowo: „biochem”. Patrzyłam tępo i trzeba było naprawdę dłuższej chwili, by lekarz pojął, że naprawdę nie rozumiem. „Cięża biochemiczna, czyli de facto nie była pani w ciąży, organizmowi tak się wydawało”, usłyszałam. Jak „się wydawało”, jakie „de facto”? Lekarze machali ręką, jakby chcieli podkreślić, że to normalne, nic wielkiego, zdarza się, a ja chciałam tylko uznać, że miałam w sobie dziecko. Wróciłam do domu, otworzyłam Internet i znalazłam całą stertę informacji, między innymi że „ciążą biochemiczną nazywane jest poronienie, które występuje przed szóstym tygodniem ciąży”. I że „obecność tak wczesnej ciąży stwierdza się jedynie poprzez wykonanie testu z krwi (beta-hCG) lub domowego testu ciążowego. W rzeczywistości jest to niepowodzenie w implantacji zarodka. Do poronienia dochodzi jeszcze przed zagnieżdżeniem się zapłodnionej komórki jajowej w macicy lub krótko po nim”. Czytałam na tyle dużo i długo, aż doszłam do wniosku, że coś ze mną nie tak, że przestaje być normalnie. I w sumie przestało. Podczas kontroli lekarze zdiagnozowali torbiel, potem pojawił się polip, trzeba było zrobić histeroskopię i usunąć. Nie było fajnie, nie było już nawet okej – dom z białym płótem zaczął się oddalać za kolejną górę, a moja głowa mówiła mi: „Gosiu, tak łatwo nie będzie, czeka cię ciężka przeprawa. Myślałaś, że urodzisz jak inne, jak twoje koleżanki, bliższe i dalsze kuzynki, znajome,

kobiety z innych miast, województw, z kraju twego, z obcego, ze świata? Nie łudź się”. Może za późno zaczęliśmy, a może jeszcze nie byliśmy gotowi; może się uda następnym razem, teraz kobiety rodzą nawet po czterdziestce... Szukałam artykułów i badań, by to potwierdzić. Nie raz, nawet nie dwa słyszałam w swoim życiu, że ciąża to nie choroba, ale u mnie te dwa rzeczowniki zaczęły się wtedy zrastać, a może wzajemnie sobą karmić.



Na rutynowym USG piersi znaleziono niezidentyfikowaną zmianę, trzeba więc było znów odpuścić starania. Tłumaczono, że jeśli chcę dziecko, to muszę wcześniej zrobić biopsję, badania, poczekać, przełożyć na później, do wiosny, do zimy, do zawsze. Słowa rozrastały się w mojej głowie, pęczniały błyskawicznie, zamieniały w pajęczynę, która zaczęła od środka krępować i unieruchamiać mnie w działaniu. Nie rozumiałam, bo przecież jeszcze niedawno byłam zdrowa jak rydz czy ryba, a teraz biopsje, histeroskopie i niepewność. I znowu poczułam ten sam strach, który rozgaszcza się w brzuchu i dnie miednicy. Praca nie pomagała, codzienna styczność z niepełnosprawnością karmiła moje lęki. Nie mogłam pozbyć się myśli, jak cienka jest granica między zdrowiem a chorobą, nieodwracalnymi zmianami. Jak łatwo można znaleźć się po drugiej stronie – nawet nie trzeba się zbyttnio starać, po prostu coś pójdzie nie

14 Wszystkie moje straty

tak, zabraknie odpowiednich witamin albo zje się zakazany w ciąży produkt, ich lista jest przecież ogromna. Można mieć kontakt z toksynami, chemikaliami, zażywać złe leki, za dużo ćwiczyć, za mało ćwiczyć albo dostać pasożytniczej toksoplazmozy, są przecież jeszcze koty, zarazki, bakterie, wirusy. Zaczęłam wariować. Nerwica rozkręcała się jak szalona: bałam się, że ktoś przez przypadek napije się z mojego kubka albo jakiś obcy w autobusie zacznie kaszleć mi w twarz. Zaczęłam chodzić na psychoterapię w nurcie poznawczo-behawioralnym, ale nie robiło mi się po niej lepiej, nie zapanował ład i porządek, nie uciszyły się wzburzone fale. Terapeutka wałkowała jedno z moich wspomnień z dzieciństwa, chciała układać na nowo moje relacje z partnerem, dawała mi gotowe zadania, a ja czułam się, jakbym dostawała przepis na idealne ciasto naleśnikowe. No za cholere nie działało. Terapeutka rozkładała więc coraz częściej bezradnie ręce, aż w końcu wysłała mnie do psychiatry. Uśmiechnięta pani doktor zapisała mi leki, powiedziała, że za parę miesięcy przejdzie, a na wiosnę odstawię tabletki i zajdę w ciążę, bo przecież wiosna to najlepszy czas na zachodzenie w ciążę. I nadeszła wiosna, tabletki się skończyły, nerwica jak była, tak była, terapeutka się poddała. Był 2017 rok, a ja tak bardzo chciałam i nie chciałam ciąży. Paraliżowała mnie sama myśl, że w niej jestem – śniłam, że albo ja zachoruję, albo zachoruje dziecko, kontrolowałam wszystko, odliczałam, nie spałam, popadałam w błędne koło, zamiast w kosmosie lądowałam w ciemnej piwnicy, w której pisałam mroczne scenariusze. Wydawało mi się, że nic już

dobrego mnie nie spotka, że wokół tylko beznadzieja i mrok. Znow byłam małą dziewczynką, która cały czas chorowała, nie umiała podjąć decyzji, bała się nieznanego; znow byłam słaba, bezradna i nie potrafiłam się sama sobą opiekować. Demony trzymały mnie za kark, a dom z białym płótem tonął we mgle, osuwał się, zapadał tak, jakby stał na piasku. Potrzebowałam, by w tym dorosłym życiu ktoś te demony ode mnie zabrał, schował przed moimi oczami, zajął się tym, na co nie miałam siły. Zaczęłam lustrować co się da, sprawdzać; wierzyłam, że kiedy będę umiała przewidzieć wszystkie możliwe schematy, zapewni mi to większe bezpieczeństwo. Karałam się, jeśli cokolwiek poszło niezgodnie z planem. Miałam 29 lat i czułam się staro. Traciłam siły, radość, jasność oceny sytuacji i chyba wszystkie zmysły. Nie pojechałam na upragniony spływ kajakowy, bo się bałam – wyjście z domu stawało się problemem. Dobra znajoma wysłała mnie do świetnego specjalisty, ale bałam się brać leki. Na okrągło pytałam lekarzy, czy po antydepresantach i przeciwłękowych będę bezpłodna. Tonęłam, uczyłam się utrzymywać na falach, a później pozwoli pływać, poddawać się falom. Po trzech latach poczułam grunt pod nogami. Zająłam się pracą i tatą, który zaczął chorować; przestałam myśleć o ciąży. I wtedy nadszedł grudzień 2019 roku. Zimny i ładny, choć bez śniegu. Pamiętam dobrze rodzinne przygotowania do Bożego Narodzenia: kupowanie choinki, wieszanie lampek, pieczenie ciast. Kocham te święta i przygotowania, ale kiedy już nadeszły, straciłam wszystkie siły, kładłam się w ulubionym fotelu i spałam godzinami. W Nowy

16 Wszystkie moje straty

Rok zrobiłam test. Dwie kreski wyglądały na całkiem pewne siebie. Ja też czułam się całkiem pewna siebie. Cieszyliśmy się, a ja pomyślałam, że będzie dobrze. Dom zaczął się przybliżać.

IV

Trzy sekundy. Tyle wystarczyło, bym zakochała się w dziecku. Z tą miłością przyszedł spokój, oddaliły się lęki, a ja już planowałam, jak spędzimy pierwsze wakacje, gdzie postawimy łóżeczko; miałam te wszystkie piękne scenariusze w głowie, przeglądałam je przed snem. Bajka trwała cztery tygodnie, przepiękne trzydzieści dni z kalendarzykiem w rękach. Niemal codziennie sprawdzaliśmy w aplikacji, jak ciąża rośnie, jak się rozwija. O, całkiem już spora, jak borówka. Będziemy na nią mówić Borówka – postanowiliśmy z mężem.

Plamię zaczęłam w pracy, kilka dni przed wizytą u lekarza. To był piątek, uczestnik naszych warsztatów miał urodziny, a wtedy zawsze jest urwanie głowy, zamieszanie, poczęstunek. Biegałam z talerzami między piętrami, nosiłam ciasta, kawę, serwetki, prezenty. W toalecie zobaczyłam, że plamię – poczułam, że krew odpływa mi z całego ciała w dół. Zamknęłam się, nie chciałam wyjść, nerwowo zaczęłam wydzwaniać do położnej. Do szpitala zawiozła mnie koleżanka. Na SOR-ze zrobili mi pierwsze USG. „Tam nic nie ma” – powiedział odwrócony do mnie plecami lekarz i wyszedł. Zaprowadzili mnie na salę. Poduszka, na której leżałam, była koronkowa – niemal taka

sama jak poduszka mojej babci, tylko pachniała inaczej. Przyjechał mąż, ale nawet nie próbował mnie pocieszać, nie mieliśmy słów; kiedy wyszedł, nie mogłam zasnąć, i tak całą noc. Następnego dnia rano lekarz po obchodzie zrobił USG i pokazał mi bijące serduszko. „Szósty tydzień i dwa dni, termin porodu ma pani na 15 września. Tam, na SOR-ze, mają słaby sprzęt, może nie było widać po prostu”, próbował tłumaczyć kolegę.

Na koronkowej poduszce takiej samej jak u babci Ludmiły przeleżałam kilka dni. Zrobili mi jedną betę, drugą, plamiłam, dostałam receptę na luteinę i wypis do ręki. Kiwałam głową automatycznie, słuchając zaleceń lekarza, że na kontrolę za półtora tygodnia. Plamiłam cały czas, ale wciąż miałam nadzieję; oglądaliśmy działki pod nasz dom tu, w okolicy i dalej, za górką, przy lesie. Przez cały ten czas chodziłam, jakbym była ze szkła – bałam się każdego ruchu, chociaż nie dostałam zaleceń, aby leżeć ani tym bardziej się bać. Mąż wyjechał na obóz sportowy, a ja nie mogłam sobie znaleźć miejsca: każdy dzień rozciągał się, każda godzina trwała jak kilka godzin. Nie wytrzymałam do umówionej wizyty, koleżanka odstąpiła mi swoją u jednej z lepszych ginekolożek w mieście. Nawet nie zdążyłam wstać z fotela i założyć majtek, kiedy padło: „poronienie zatrzymane”, albo – jak mówią niektórzy – „chybione”. Patrzyła jeszcze z niedowierzaniem na wypis ze szpitala i wyniki badań. „Jak to, nie powiedzieli pani, że z tej ciąży nic nie będzie, że beta nie urosła przez dwa dni?”, dopytywała. Moje dziecko, moja Borówka, nie żyła od tygodnia.

V

Nie wróciłam do tego szpitala ze słabym sprzętem na SOR-ze – pojechaliśmy do innego miasta, kilkanaście kilometrów dalej. Nie chciałam przyjąć tabletek, nie chciałam dopuścić do siebie, że serce Borówki nie bije, że moje dziecko nie żyje. Widząc, w jakim jestem stanie, położyli mnie w jedynce na końcu korytarza. Sala była fioletowa, a w rogu stało dziecięce łóżeczko, które moja siostra szybko usunęła sprzed moich oczu. Wszystko zakończyło się w obskurnej toalecie, do której poszłam, kiedy poczułam nacisk na pęcherz. Nic nie zapowiadało poronienia już teraz – jeszcze nie dostałam tabletek, czekałam na betę, wciąż nie wierzyłam, że to już koniec. Naprawdę nie mogłam tego zatrzymać, nie wiedziałam, co robić, kiedy nagle wysunął się ze mnie balonik z wodą i pękł. Nie wiedziałam, czy mam zbierać, wyciągnąć, zostawić; stałam, patrzyłam i nagle w tej szpitalnej łazience świat się zatrzymał, a mnie wydawało się, że jestem na planecie zupełnie sama. Nigdy tyle czasu nie zajęła mi decyzja, czy nacisnąć spłuczkę, a potem nie widziałam już nic, tylko krew, coraz więcej krwi. Na drugi dzień dostałam tabletki. Zaczęły się bóle, skurcze, rozwolnienie, i tak cały czas, kolejne tabletki, skrzepy, krew, bo musi się pani oczyścić. „Zatem tak to wygląda”, myślałam, a z tym wszystkim, co ze mnie wypływało, odpływały moje marzenia i nadzieja. Podczas kolejnej zmiany oddziałowa spytała, czy przekazano mi informację, że mogę zebrać materiał poronny

do kubeczka i pochować. Że mam swoje prawa, można nadać imię, są odpowiednie dokumenty. Patrzyłam chyba niezbyt rozumnie, tłumaczyłam, że mojego dziecka już nie ma, że kogo mam pochować. „Pani się zastanowi, proszę dać znać, bo mnóstwo papierów do wypełniania”, dodała przed wyjściem. Nie mogłam się oczyścić. Personel się starał, psycholożka patrzyła w okno i mówiła: „Powtarzaj sobie: jestem spokojna, jestem bezpieczna”. Mąż nie rozumiał, co chcę chować – „zlepek komórek”, „ja żadnego dziecka nie widziałem”. Wiem, że nie chciał mnie zranić, dla niego żywa byłam ja. I wiedziałam równie dobrze, jak on, że do dwunastego tygodnia może wydarzyć się wszystko – natura wie, co robi, dużo czytałam, miałam to poukładane w głowie, ale nie w sercu. Pamiętam, że w styczniu podczas licytacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy udało mi się upolować piękną, różową, ręcznie robioną chustę. Widziałam już Borówkę w tej chuście i naszą pierwszą sesję zdjęciową. Chusta leżała gdzieś na dnie szafy, a ja siedziałam z tym plastikowym kubkiem i nie mogłam się zdecydować. Postanowiłam, że nie będzie pochówku. Nie rozumiałam całej tej procedury. Chodziłam po korytarzach, po schodach, by jak najszybciej się oczyścić, tak aby nie dostać zakażenia. To był mój jedyny cel na tamten moment: milion kroków, znów pobiłam rekord, jeszcze kilka schodków, no dawaj, jeszcze jeden korytarz.

Spis treści

I

Matki Gwiazdnych Dzieci

To nie jest początek	7
1. Dom na piasku	9
2. Rodzina jak z bajki	35
3. I będę ci rodić martwe dzieci	61
4. Eliza z Krainy Lodu	77
5. Trzy serca	99
6. Alicja nie wie, kim jest	125
7. Calineczka śpi w bańce mydlanej	147
8. Ostatnia na świat przychodzi Nadzieja	169
To nie jest koniec	191

II

Rozmowy o żałobie, traumie i tabuizacji

1. Kobiety po stracie nie dają sobie prawa do nazywania się matkami, choć cierpią jak matki.	195
--	-----

Joanna Piątek-Perlak (psycholożka, psychoterapeutka)

272 Wszystkie moje straty

2. Każde dziecko zostawia ślad 211
Anna Stachulska (położna, specjalistka
pielęgniarstwa rodzinnego)
3. Uznanie, że decyzja o pozostaniu lub odejściu
przynależała do duszy dziecka,
może przynieść ulgę 227
Michał Godlewski (twórca terapeutycznej metody
oddechu transmodalnego, założyciel Instytutu
Oddechu, nauczyciel)
4. Kobiety denerwuje, kiedy ojciec utraconego dziecka
mówi: „Jestem tu tylko dla ciebie – chciałbym,
żebyś już wróciła do życia”. 243
Bernadetta Janusz (doktor habilitowana psychologii,
doktor nauk humanistycznych w zakresie etnologii,
specjalistka psychologii klinicznej)
5. Ważne, by prawa po stracie poznać wcześniej,
a nie dopiero wtedy, kiedy spotyka nas ta trudna
sytuacja 255
Joanna Rułkowska (prawniczka, specjalistka do spraw
kadr i płac, redaktor naczelna portalu Prawo Mamy)