

Warszawa, 24 sierpnia 2022r.

## **OSTATNI DZIEŃ LATA, czyli kilka refleksji o tym, co musimy utracić**

Chylące się ku końcowi ciepłe letnie dni przywołały w mojej pamięci jeden z oryginalniejszych obrazów polskiej kinematografii – film Tadeusza Konwickiego z 1958 roku „Ostatni dzień lata”. Kameralne, czarno-białe kadry, bezkres morza, plaży, bezkres samotności głównej bohaterki i nagle z tej wszechogarniającej pustki wyłania się mężczyzna będący uosobieniem jej największych pragnień. Spotkanie z nim budzi lęk. Lęk przed kontaktem z drugim człowiekiem, lęk przed bliskością. Film ten jest wysublimowaną wędrówką w głąb człowieka, gdzie słycać rozpaczliwe wołanie o miłość, wołanie o pomoc i jednocześnie opieranie się im. Czy możliwa jest bliskość po tragedii, po wojnie, po stracie wielkiej miłości? Co robić, aby nasze serce pozostawało otwarte?



fot: pixabay.com

### **Wschód słońca**

Żyjemy i wzrastamy dzięki temu, że coś tracimy. Już w chwili narodzin doświadczamy pierwszej wielkiej straty – opuszczamy bezpieczne, idylliczne miejsce w łonie matki, przestajemy być jej częścią, by rozpocząć wspaniałą, choć niełatwą, drogę stawania się oddzielnym „Ja”. Z bólem zostawiamy za sobą zależność, złudzenia i niemożliwe do zrealizowania oczekiwania.

Poznajemy swoje potrzeby i uczucia, budujemy samoświadomość i odrębność. Czegoś się wyrzekamy, a czegoś trzymamy – tworzymy naszą własną tożsamość.

Jednocześnie bywamy przepełnieni żalem z powodu naszych ograniczeń, nieudanych miłości, przyjaźni, utraty bliskich czy tego, co posiadaliśmy, a czasem marzeń lub nadziei na to, kim chcieliśmy zostać.

Jeżeli dorastaliśmy w otoczeniu, w którym było wystarczająco dużo wsparcia i miłości, potrafimy być dla siebie troskliwi i czuli. Radzimy sobie z przykrymi uczuciami związanymi ze stratą w sposób naturalny i rozwojowy. I za każdym razem, kiedy żal po tym, co utracone, mija, otwieramy się na wszystko, co rzeczywiste i możliwe.



fot: pixabay.com

## Sztorm

Czasem, jak główna bohaterka filmu Konwickiego, stajemy w obliczu nieoczekiwanych wydarzeń, które przekraczają nasze możliwości radzenia sobie. Może to być niespodziewana utrata bliskiej osoby, zagrożenie własnego życia, doświadczenie wojny, katastrofy czy ciężkiej choroby.

Jako dorośli jesteśmy w stanie wskazać powód pogorszenia się naszego funkcjonowania. Potrafimy ocenić, że przed danym zdarzeniem czuliśmy się inaczej (nie było w nas tak silnego lęku, złości, przerażenia czy bezradności), ale nie umiemy wrócić do psychicznego dobrostanu. Jakbyśmy przetrwali sztorm, który zniszczył nasz poukładany świat. Z tak niespodziewaną stratą bezpiecznego status quo wiąże się wiele emocji, których zazwyczaj nie chcemy odczuwać. Stosujemy zatem różne strategie zaradcze. Nie wszystkie niestety służą odzyskiwaniu równowagi – część opiera się na zaprzeczaniu bolesnym zdarzeniom, co jeszcze silniej trzyma nas przy źródle cierpienia.

Staramy się być silni, mówimy: „Było, minęło. Nie ma co płakać nad rozlanym mlekiem”. Jednak, żeby psychologiczne skutki traumatycznego zdarzenia naprawdę minęły, trzeba najpierw nad nim „zapłakać” – znaleźć słowa i uczucia, które mogą się wydawać nie do zniesienia i wyrażenia. Zbudować własną narrację, zaakceptować fakt, że nie jest już tak, jak było, ale możemy zrobić krok do przodu, a potem kolejny. Wiele osób wychodzi z tak trudnych

doświadczeń bez objawów, jednak u niektórych rozwija się zespół stresu pourazowego albo zaburzenie osobowości.

Kiedy zatem, mimo wysiłków, nasze samopoczucie nie zmienia się lub ulega pogorszeniu, dobrze jest sięgnąć po pomoc. Proces radzenia sobie z traumą sytuacyjną i powikłaną żałobą bywa trudny do samodzielnego przepracowania. Obecność drugiej osoby, a zwłaszcza psychologa, może być niezbędna na drodze ku odzyskaniu zdrowia.

Rany, choć bolesne, mogą się z czasem zagoić, a wtedy ponownie otworzy się przed nami twórcza przestrzeń życia.



fot: pixabay.com

### **Niewidzialna kotwica**

Istnieją jednak straty mniej oczywiste, do których zrozumienia mamy ograniczony dostęp, przez co trudniej nam nad nimi pracować, aby odzyskać wolność. Pozostają w nas jak niewidzialna kotwica, która trzyma statek naszego życia w niemal niemożliwym do zmiany położeniu.

Obecność pierwszego opiekuna (przeważnie jest to matka) stanowi o naszym bezpieczeństwie i przeżyciu. Z czasem oddzielamy się od matki, doświadczając straty bezpiecznego zjednoczenia z nią. Ból rozłąki równoważy się przez to, co zyskujemy – rozwój autonomii. Do zaburzenia tego naturalnego procesu dochodzi w sytuacji, kiedy matki zabraknie zbyt wcześnie – opuści swoje dziecko fizycznie albo emocjonalnie, ponieważ sama ma trudności psychiczne, jest uzależniona, chora albo nadmiernie zajęta czy niezdolna do zaangażowania się w opiekę. Dziecko może także przedwcześnie doświadczać bolesnego rozdzielania z matką z powodu (własnego lub jej) pobytu w szpitalu, sanatorium czy dłuższego wyjazdu rodziców. W świecie małego dziecka, które jest niedojrzałe, zależne i potrzebuje troskliwej obecności drugiego człowieka, całkowita, zbyt długa lub zbyt częsta fizyczna lub emocjonalna nieobecność matki rodzi panikę. Im mniejsze dziecko, tym przerażenie jest większe.

Jeżeli strata opiekuna następuje, kiedy nie jesteśmy jeszcze na to gotowi albo zamiast właściwej opieki doświadczamy w dzieciństwie przemocy czy zaniedbania, cena, jaką płacimy za tak traumatyczne przeżycia, jest bardzo wysoka. Wiąże się z zaburzonym obrazem siebie i otaczającego nas świata, a także trudnościami w budowaniu zaufania do drugiej osoby. Nasz emocjonalny głód, powiązany z poczuciem bezsilności, rozpacz i opuszczenia, powoduje, że nie spodziewamy się, iż ktokolwiek może zaspokoić nasze potrzeby. Ponadto w naszym wewnętrznym świecie może powstać przekonanie, że w jakiś sposób przyczyniliśmy się do takiego stanu rzeczy („to moja wina”), że jesteśmy całkowicie bezradni i nie mamy na nic wpływu („nie mogę nic zmienić”), a nawet że nie jesteśmy warci miłości („nikt mnie nigdy nie pokocha”).

Kiedy w naszym funkcjonowaniu dominuje nieuświadomiony lęk przed porzuceniem, możemy kurczowo trzymać się każdej relacji, która daje złudzenie obecności innych. Jesteśmy wtedy w stanie zrobić bardzo dużo, żeby uszczęśliwić drugą osobę, z rezygnacją z własnych potrzeb włącznie, tylko po to, by nie zostać samemu. Naszym mottem staje się: „Nie opuszczaj mnie, bez ciebie nie przeżyję”.

Możemy też uznać, że miłość rani zbyt mocno i w ogóle nie warto się angażować. Izolujemy się wówczas emocjonalnie, unikamy związków albo inwestujemy w nie niewiele, czasem traktujemy ludzi instrumentalnie. Zniekształcamy nasze głębokie pragnienie bliskości, uznając je za zagrożenie, a tym samym opuszczamy samych siebie, tak jak kiedyś nas opuszczono. Głęboko zapisana w sercu mantra brzmi: „Nie zranisz mnie, bo mnie nie obchodzisz”.

Między tymi krańcami spektrum znajdują się różne wersje ciągłego zbliżania się i oddalania w relacjach: „Nie odchodź, potrzebuję cię, ale odsuń się, bo jesteś za blisko”. Często są one nacechowane dużą dynamiką złości i gniewu na przemian z falami ekscytacji i uniesienia. Taki emocjonalny rollercoaster jest bardzo wyczerpujący, trudno w nim zaznać stabilności i poczucia bezpieczeństwa.

Przedwczesna strata bezpiecznej więzi z początków dzieciństwa może też wpływać na nasze przeżycia i postępowanie w obliczu nieuniknionych utrat w przyszłości. Czasem błaha nawet sytuacja związana z separacją i stratą może prowadzić do nieproporcjonalnie silnej reakcji emocjonalnej, a nawet głębokiego kryzysu. Dzieje się tak dlatego, że ów impuls z teraźniejszości dotyka bolesnej i niezabliźnionej rany z przeszłości.



fot: pixabay.com

## Nieustępliwa nadzieja

Trudno jest uwierzyć, że coś się nieodwracalnie skończyło lub że czegoś już nigdy nie dostaniemy. Zamiast opłakać, pożegnać niespełnione oczekiwania, przeżyć żal i iść do przodu, żyjemy przeszłością, rozpamiętujemy to, co utraciliśmy lub czego zabrakło. Chwytny się fantazji, że nie wszystko przegrane, że na pewno przyjdzie dzień, w którym otrzymamy miłość i uznanie (od rodzica, męża, żony, szefa), czyli uczucia, których nie dostaliśmy jako dzieci. I choć nic dotąd na to nie wskazywało, trzymamy się uporczywej wiary, że uda nam się zmienić drugą osobę w taką, jaką chcielibyśmy ją widzieć. Łudzimy się, że jeśli tylko będziemy wystarczająco mocno się starać i kochać, będziemy wytrwali, a nasze cierpienie będzie odpowiednio duże, osoba dotychczas niedostępna emocjonalnie (matka, mąż, żona) otoczy nas nagle miłością albo ta, która nas krzywdzi (ojciec, siostra, szef), przeprosi za wyrządzony ból i wreszcie doceni. Kiedy uświadomiamy sobie, że mimo naszych dążeń i wysiłków, tak się nie dzieje – ogarnia nas wściekłość, czujemy frustrację i bezsilność.

Tym, co stanowi o nieustępliwości nadziei, jest niemożność pogodzenia się z cierpieniem z powodu rozczarowania obiektem naszych pragnień. Od przeżycia rozpaczy i smutku wolimy poczucie kontroli, więc biegniemy dalej w nadziei, że kiedyś znajdziemy sposób na potwierdzenie naszego irracjonalnego przekonania, że bliskich da się jednak zmienić w taki sposób, by nasycić nasz emocjonalny głód z dzieciństwa.

Freud mówił o „przymusie powtarzania” – czyli nieświadomym odtwarzaniu w teraźniejszości nieprzyjemnych czy traumatycznych dla nas schematów z przeszłości. Na poziomie świadomym wolimy przeżywać przyjemne emocje i budować dobre związki. Kiedy jednak na naszym rozwoju i życiu odcisnie się trauma, nowe sytuacje i wyzwania budzą lęk, kierujemy się więc do „starego złego”, nawet jeśli może to być dla nas ponownie traumatyzujące. Mamy nadzieję, że tym razem skończy się to dla nas inaczej.

Ceniona współczesna terapeutka Alice Miller nazywa tę tendencję „logiką absurdu”. Kręcimy się zatem w błędnym kole takich samych toksycznych relacji, niewłaściwych wyborów, tak samo krzywdzących partnerów, wykorzystujących szefów czy znajomych, tak samo kończących się związków. Tym, co nas motywuje, jest nieświadoma potrzeba opanowania traumatycznego doświadczenia z przeszłości, które spowodowało zakłócenie wewnętrznego spokoju i równowagi, a które wyparliśmy ze świadomości. Nieświadomym celem powtarzania traumy jest chęć przejęcia nad nią władzy i kontroli. Dzieje się jednak przeciwnie – ponownie doświadczamy cierpienia.

W ten sposób wchodzimy ciągle do tej samej, przysłowiowej, rzeki i nie rozumiemy, dlaczego nasze życie nie zmienia się na lepsze.



fot: pixabay.com

## Morze smutku

Jeśli nie pogodzimy się ze stratą, utkniemy w przeszłości i niespełnieniu, a to, jak zasłona dymna, skutecznie odgrodzi nas od dostrzegania dobra tu i teraz. Miejsce satysfakcji i radości wypełni lęk i rozpacz, a miłość i bliskość będą oddawać pole samotności.

To, co nie wydarzyło się w przeszłości, a powinno, już się nie wydarzy. Nikt nie zastąpi miłości i troskliwej opieki rodziców, jeśli zabrakło jej w dzieciństwie. Nie odczynimy naszej bolesnej historii, odtwarzając ją po wielokroć w nadziei na lepsze zakończenie albo usilnie starając się o niej nie pamiętać. Tak się niestety nie stanie i wiąże się z tym morze smutku.

Jeżeli mieliśmy szczęście spotkać na naszej drodze wspierających ludzi, możemy korygować nasze pozabezpieczne przywiązanie do pierwszych opiekunów, minimalizować skutki niespodziewanych kryzysów i utrat, ponownie zyskując wiarę, że świat nam nie zagraża, a bliskość może być bezpieczna. Nie zawsze jednak tak jest.

W dorosłości musimy poddać refleksji nasz styl wiązania się lub niewiązania z innymi, powtarzania trudnych doświadczeń i schematycznych wyborów. Czasem proces ten jest trudniejszy i dłuższy, niż byśmy chcieli, wymaga też nierzadko pomocy specjalisty. W bezpiecznej relacji terapeutycznej (często pierwszej bezpiecznej relacji, jaką mamy), możemy zaopiekować się sobą z miłością, troską i emocjonalną uczciwością. Możemy przypomnieć sobie wyparte wspomnienia traumy, doświadczyć skrywanych dotąd uczuć, zrozumieć, opłakać i pożegnać wszystko, co bezpowrotnie utracone. Dzięki temu będziemy w stanie przerwać cykl rozczarowujących doświadczeń i otworzyć się na prawdziwe i karmiące relacje z drugim człowiekiem, odczuwanie wolności i satysfakcji na kolejnych etapach życia.

Odrobivszy tę ważną lekcję, zyskujemy szansę, że wejdziemy w wiek średni i późną dorosłość z gratyfikującą świadomością tego, co do tej pory osiągnęliśmy i stworzyliśmy, otoczeni bliskimi, mając twórcze plany i marzenia na przyszłość. Nie zmrozi nas przerażenie związane z upływem czasu, a bilans środka życia może okazać się dla nas bardzo pozytywny. Zamiast zaprzeczać faktom, szaleńczo inwestując energię w walkę z nieuniknionym, łatwiej nam będzie znaleźć w sobie pocieszenie i spokojną zgodę na rzeczywistość, konstruktywnie przechodzić przez kolejne naturalne kryzysy i straty, akceptować przemijanie.



foto: pixabay.com

## Zmierzch

U kresu życia tracimy powoli zdrowie i urodę, aż stajemy w obliczu straty ostatecznej – naszego odejścia i zgody na to, żeby wszystko mogło odejść. Dobre, spełnione życie domyka się jak piękny film, który żyje w sercach wszystkich jego bohaterów i widzów.

Przywołując słowa psychologów egzystencjalnych, nie sposób uciec przed faktem, że nasze życie na tej planecie jest nietrwałe, miłość drugiego człowieka nie należy całkowicie do nas, a w świecie jesteśmy zdani zasadniczo na siebie. Judith Viorst, podejmująca szeroko w swojej twórczości temat straty, zwraca uwagę na konieczność rozstania się z iluzją i zaakceptowania w sobie i innych tego, że miłość miesza się z nienawiścią, dobro ze złem, a żaden ludzki związek nie jest wolny od ułomności i rozczarowań, a także, że jesteśmy całkowicie bezsilni, chcąc uchronić siebie i bliskich przed tym, co musimy stracić.

Doświadczenie utrat jest nieodłącznie związane z naszym istnieniem. Wystawia na próbę nasze zdolności przeżywania żałoby, odczuwania pokory, winy, wdzięczności, ale też przyjmowania odpowiedzialności. Przeróżające? Tylko wtedy, kiedy nie potrafimy zaakceptować, że tak właśnie jest.

Kończąc, życzę Państwu dobrych pożegnań. Są one bowiem źródłem wszelkich początków, szansą na prawdziwą bliskość z innymi, na harmonię i pełnię człowieczeństwa.

*(-) Anna Piekara*

*Psycholog*

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

### Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)