

Bernadetta Janusz
Monika Rusin

współpraca
Sławomir Rusin

TRACĆ I ŻYJ

co nam dają straty

© Wydawnictwo WAM, 2025

© Bernadetta Janusz, 2025

© Monika Rusin, 2025

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur

Korekta: Klaudia Bień, Monika Łojewska-Ciępka

Projekt okładki: Marcin Jakubioneł

Skład i łamanie: Lucyna Sterczewska

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

ISBN 978-83-277-4463-0

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

www.mando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: WYDAWNICZA • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Artis white 70 g vol. 2.0

SPIIS TREŚCI

ZAMIAST WSTĘPU	7
DZIECIŃSTWO	19
DORASTANIE	61
DOROSŁOŚĆ	97
ŚRODEK ŻYCIA	129
STAROŚĆ	155
ZAKOŃCZENIE	177

ZAMIAST WSTĘPU

MONIKA RUSIN I SŁAWOMIR RUSIN: Jakiś czas temu ukazała się książka zbierająca rozmowy Doroty Wodeckiej z Andrzejem Stasiukiem, która nosi tytuł *Życie to jednak strata jest*. Chcielibyśmy zamienić to stwierdzenie na pytanie. Czy jako psychoterapeutka z wieloletnią praktyką kliniczną, która wysłuchiwała w gabinecie wielu ludzkich historii, podpisałabyś się pod tym zdaniem?

BERNADETTA JANUSZ: Z jednej strony to zdanie bardzo mnie porusza i tak egzystencjalnie dotyka, bo strata jest w naszym życiu obecna właściwie przez cały czas. Dzieje się ciągle... Ale z drugiej strony od razu mam chęć polemizowania z tym zdaniem. Myślę, że tracąc, możemy coś zyskać.

Pierwsze moje skojarzenie – również literackie – to sztuka Jeana Giraudoux pt. *Wariatka z Chaillot*. Jej bohaterka, starzejąca się hrabina Aurelia, może już w swoim podeszłym wieku pozwolić sobie na ekstrawagancję. Wreszcie mówi, co myśli. Ryzykuje. Nie boi się. Straciła młodość, ale zyskała coś innego, również cennego.

Drugie, podobne skojarzenie, ale już poza fikcją literacką, to słowa pani profesor Ireny Namysłowskiej, które zapadły mi w pamięć. Na konferencji w Gdańsku powiedziała, że jako osiemdziesięciolatka ma znacznie więcej

TRĄĆ I ŻYJ

wolności niż wcześniej, a nawet zyskała swego rodzaju zaczepność. Już się nie kryguje. To właśnie dała jej starość. A przecież starość zwykliśmy niemal utożsamiać ze stratą. Strata może iść zatem w parze z wyzwaniem się.

Ale wyzwianie się musi chyba zostać poprzedzone pogodzeniem się ze stratą? Jeśli nie ma w nas zgody na stratę, to wolności też nie ma.

Tak. Przytoczyłam przykłady dwóch kobiet, które są świadome, że perspektywa przeżytego życia, starości daje możliwość szeroko pojętego wyzwiania się, wolności wobec społecznych norm i ograniczeń. Nie przestaniemy każdego dnia odczuwać i uświadamiać sobie, że zmienia się ciało, wygląd, sprawność, ale możemy mieć nadzieję, że wolność, którą zyskujemy, pozwoli sobie z tym bólem radzić.

Każdy z nas jednak bez problemu przywoła zaraz w pamięci osoby, które nie przeżywają starości w taki sposób. Jedne robią wszystko, co mogą, żeby powstrzymać starość albo ukryć jej oznaki. Inne narzekają, utyskują, użalają się nad sobą. Jeszcze inne pogrążają się w smutku, a nawet chorują na depresję. Wydaje się więc, że ludzie bardzo różnią się w przeżywaniu strat. Czy praktyka psycho-terapeutyczna to potwierdza?

ZAMIAST WSTĘPU

Trzeba zaznaczyć, że do psychoterapeuty trafiają ci, którzy trudniej adaptują się do strat. Z badań statystycznych wynika, że 80–90% ludzi radzi sobie z różnymi stratami bez pomocy psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry. To, czego dowiaduję się w gabinecie o przeżywaniu straty, dotyczy 10–20% populacji. Nieco szerszą perspektywę daje mi terapia rodzin – spośród jej uczestników nie wszyscy mają problem z godzeniem się ze stratą.

A zatem ludzie bardziej sobie radzą, niż nie radzą ze stratą?

Tak. Musimy przyjąć perspektywę, że ludzie sobie jednak bardziej radzą, chociaż radzenie sobie nie jest bezbolesne. To ważne, bo jeśli – na przykład z racji wykonywanego zawodu – przebywamy głównie wśród osób, które przeżywają poważne trudności związane ze stratą, możemy uznać, że taka właśnie jest rzeczywistość, tak wygląda świat. A tak nie jest.

Takie spojrzenie na rzeczywistość możemy też przejąć od naszych rodziców i dziadków.

Tak. Rodzinny przekaz może brzmieć: „Życie jest ciężkie”, albo „Starość się Panu Bogu nie udała”, albo „Jak się człowiek starzeje, to ma prawo”. Ważne, abyśmy umieli

TRĄĆ I ŻYJ

rozpoznać, w której kategorii sytuują się nasze przekazy rodzinne i czy wyzwalają w nas lęk, czy raczej pozwalają snuć marzenia na przyszłość.

Niektóre rodziny, doświadczając straty, na przykład śmierci bliskiej osoby, próbują się z nią godzić, żegnają się z tym, co było, i starają się zwracać ku przyszłości. Inne podobną stratę rozpamiętują, pogrążają się w rozpacz, nie potrafią ruszyć do przodu.

To, co obserwujemy w swoim rodzinnym domu, to, co słyszemy od swoich rodziców i dziadków, zabieramy ze sobą w drogę. Jest takie ludowe powiedzenie: „Musi boleć”. Wiele osób mogło usłyszeć te słowa. I bardzo dobrze – to je wyposaża. Idą przez życie i nie zabezpieczają się na wszelkie sposoby, żeby nie bolało. Czasem „musi boleć”, nie ma wyjścia. Strata i ból z nią związany są immanentnie wpisane w nasze życie. Są nieuchronne.

Być może podobne wyposażenie dawały baśnie inicjacyjne. Często były to historie zmagania, cierpienia, ale zwykle wszystko w nich kończyło się dobrze.

To prawda. Na przykład Jaś i Małgosia. Zmarła im matka. Ojciec ożenił się powtórnie z kobietą, która nienawidziła jego dzieci i namówiła go, by porzucił je w lesie. Tam

ZAMIAST WSTĘPU

dzieci spotkały Babę Jagę, która chciała je upiec i zjeść. W końcu jednak sama wylądowała w piecu. Jaka z tego nauka? Rodzice nie zawsze będą dbać o twoje bezpieczeństwo, ale zdołasz poradzić sobie sam.

Czy są jakieś podobieństwa między osobami, które trudno adaptują się do strat?

Jeśli chodzi o straty dotyczące relacji – i nie mam tu na myśli tylko śmierci bliskich osób, ale też różne straty w ciągu życia, gdy kończy się przyjaźń czy rozpada związek romantyczny – to wśród osób, które mają trudność w zaadaptowaniu się do straty, często obserwujemy pragnienie relacji totalnej. Przyjaźń jest przeżywana jako relacja jedyna na świecie, przy której słabną inne relacje. A zakochanie, z charakterystycznym dla niego skupieniem uwagi na drugiej osobie i trudnością myślenia o czymkolwiek innym, nie jest przeżywane jako okres przejściowy, ale jako stan, który ma się ciągle utrzymywać.

Istnieje hipoteza mówiąca, że jest to związane z układem nagrody w mózgu, który odpowiada za odczuwanie przyjemności i regulację nastroju. Wiadomo już, że ludzie różnią się pod tym względem. U jednych odpowiedź układu nagrody jest silniejsza, u innych słabsza. Przytulenie może być dla kogoś ogromnym, zmysłowym doznaniem,

TRACIŹY

któremu towarzyszy wyrzut oksytocyny, dlatego będzie dążył do powtórzenia tego doświadczenia. Ktoś inny nie odczuje tego tak intensywnie albo nie poczuje prawie nic. U osób, które po śmierci bliskiej osoby dostają kliniczną diagnozę żałoby przedłużonej, odpowiedź układu nagrody jest bardzo silna na przykład wtedy, gdy przytulają się do ubrań osoby, która odeszła. Można by powiedzieć, że dzięki relacji bardzo wiele dostały, ale teraz przyszedł czas zapłaty. Dlatego nie potrafią się pożegnać.

Pragnienie relacji totalnej może też być związane z deficytem wczesnej relacji. Osoba, która go doświadczyła, bardzo chce z kimś być. Zaakceptowanie końca przyjaźni czy relacji romantycznej wydaje się jej niemożliwe. Bardzo mocno przeżywa to wewnętrznie, ale zdarza się też, że podejmuje określone działania: dzwoni do osoby, z którą się rozstała, śledzi ją, stalkuje.

Nie szuka nowej relacji?

No właśnie nie. Aby otworzyć się na nową relację, musiałaby uwolnić się od poprzedniej. A to dla niej zbyt trudne. Są takie osoby, które wiele lat albo całe swoje dalsze życie poświęcają na rozpamiętywanie utraconej relacji: „Co się stało?”, „Jak do tego doszło?”, „Dlaczego?”.

ZAMIAST WSTĘPU

Kojarzy mi się to z opowieściami o osobach, które tracą męża lub żonę w młodości i do końca swoich dni pozostają im wierne – nie wchodzi w nowe związki. Zdarza się, że te historie są mitologizowane. Bliscy takich osób powtarzają je z dumą. Na przykład dzieci mówią z nieukrywanym podziwem: „Mama zawsze była wierna tacie”.

A przecież mogła być wierna różnym rzeczom, jeśli chodzi o zmarłego męża. Mogła pamiętać, że wiele jej dał, że ją zmienił, że przy nim rozkwitła, i mogła z tym dalej iść przez życie. Wybrała jednak konkret – wierność pojmowaną tak, jakby on dalej żył. Nic dziwnego, że nie związała się z kimś innym. Jest takie określenie „wierność aż po grób”. Warto się jednak zastanowić, czy taka „zawsze wierna osoba” nie składa do grobu części swojego życia.

Trzeba zamknąć jeden etap, żeby wejść w kolejny?
Tak.

Innym przykładem mogą być rodzice, którzy nie potrafią się podnieść po śmierci dziecka. To wydarzenie jest w pewnym sensie końcem ich życia. Uważają, że to, co dobrego miało im się przydarzyć, zniknęło razem z synem czy córką. Jednocześnie taki sposób przeżywania

TRACIĆ I ŻYĆ

straty, cierpienie i smutek, które nie mają końca, postrzegają jako dowód wielkiej miłości. Zdarza się też, że od otoczenia, na przykład rodzeństwa zmarłego dziecka, wymagają określonego zachowania: ciszy, powagi.

Zawsze pojawia się pytanie, jak taki przekaz wpływa na innych. W rodzinach, w których zmarło dziecko, nawet po upływie dłuższego czasu od tego wydarzenia, często nie wolno się śmiać, nie wolno się głośno bawić. Relacja z utraconym dzieckiem staje się najważniejsza, przesłania inne. Wszystkie inne relacje mogą rozczarowywać albo już nie być takie ważne, nawet te z żyjącymi dziećmi czy z partnerem.

Czy można powiedzieć, że część ludzi gorzej sobie radzi ze stratami, niezależnie od tego, czego one dotyczą? A może jest tak, że ktoś nie potrafi sobie poradzić ze stratami w relacjach, ale dobrze sobie radzi ze stratami w innych sferach, na przykład w sferze zawodowej?

Oczywiście możemy sobie lepiej radzić z jednym rodzajem strat, a z innym gorzej. To zależy od tego, ile siebie wkładamy w daną sferę życia. Nie dla wszystkich przecież praca i relacje są jednakowo ważne, nie dla wszystkich stanowią tak samo istotną część tożsamości.

Wyobraźmy sobie kogoś, kto został zwolniony, dlatego że firma wprowadza oszczędności i w związku z tym

ZAMIAST WSTĘPU

zwalniania osoby zajmujące wysokie stanowiska, bo mają najwyższe pensje. Jeśli ktoś zainwestował w tę pracę dużo czasu i zaangażowania, jeśli stała się ona częścią jego „ja”, to zwolnienie może być dla niego bardzo trudnym doświadczeniem i prowadzić nawet do depresji. Taka osoba może mieć też poczucie wykluczenia ze swego rodzaju wspólnoty, bo w firmach, zwłaszcza w korporacjach, świadomie kształtuje się specyficzną „rodzinną” atmosferę i obraz firmy jako rodziny.

Ktoś, kto do pracy nie przywiązuje takiej wagi, czasem po prostu wychodzi z domu, bo musi „popracować”, zareaguje z pewnością inaczej. Strata pracy nie będzie dla niego tak dotkliwa.