

To,
co musimy
utracić,

Judith Viorst

To,
co musimy
utracić,

czyli miłość, złudzenia, zależności,
niemożliwe do spełnienia oczekiwania,
których każdy z nas musi się wyrzec,
by móc wzrastać

przekład
Aleksander Gomola

*Moim trzem synom:
Anthony'emu Jacobowi, Nicholasowi
Nathanowi i Alexandrowi Noahowi*

*Z utraconymi skarbami wiąże
nas obraz w naszym umyśle,
ale to strata nadaje mu kształt.*

Colette

PODZIĘKOWANIA AUTORKI

Ta książka powstała dzięki mądrości oraz pomocy wielu ludzi. Jestem im za to ogromnie wdzięczna.

Dziękuję Waszyngtońskiemu Towarzystwu Psychoanalitycznemu i tamtejszemu Instytutowi Psychoanalizy, gdzie studiowałam przez sześć porywających intelektualnie lat; jestem wdzięczna ludziom takim jak doktorzy Joseph Smith, Oscar Legault, Marion Richmond i John Kafka – za to, że doprowadzili mnie do Instytutu i byli moimi przewodnikami w trakcie studiów; pracownikom Instytutu, wśród których są: Mary Allen, Jo Parker, a zwłaszcza jestem wdzięczna Patowi Driscollowi za pomoc – w trakcie wszystkich tych lat, kiedy pisałam książkę – w odszukaniu niezliczonej ilości książek i materiałów źródłowych. A także doktorowi Donaldowi Burnhamowi za małe cuda.

Jestem wdzięczna mojej przyjaciółce Silvii Koner za to, że zasugerowała mi temat tej książki, i doktorom Louisowi Bregerowi oraz Geraldowi Fogelowi za ich cenne uwagi dotyczące jej pierwszej wersji.

Dziękuję także psychoanalitykom, którzy podzielili się ze mną swoim doświadczeniem. Są to: Justin Frank, Robert Gillman, Pirkko Graves, Stanley Greenspan, Robert King, Susan Lazar, Glenn Miller, Nancy Miller, Frances Millican, Betty Ann Ottinger, Gerald Perman, Earle Silber, Stephen Sonnenberg oraz Richard Waugaman i Robert Winer.

Czuję wdzięczność dla redakcji miesięcznika „Redbook” za to, że przez osiemnaście lat dostarczała mi sposobności pisania na temat wielu ludzkich trosk i problemów, z których pewne zostały przedstawione w mojej książce.

Jestem wdzięczna przyjaciółom, zaangażowanym w moją pracę od początku do końca – Leslie Oberdorfer za to, że czytała i omawiała ze mną poszczególne rozdziały książki, gdy jeszcze ciepłe schodziły z drukarki mego komputera; Ruth Caplin, Li Schorr i Phyllis Hersh za to, że zawsze mogłam na nie liczyć, gdy trzeba było zbadać bliżej jakieś zagadnienie, i że zawsze wspierały mnie i dodawały mi otuchy. Niech moją wdzięczność przyjmie także doktor Harvey Rich – za inteligencję, jasność myśli i kochające serce.

Dziękuję Marii Niño z Cleveland Park Library, że przez trzy lata zawsze była chętna służyć mi pomocą.

Dziękuję mojemu mężowi, Miltonowi, i trójce naszych synów za miłość i życzliwość, podtrzymujące mnie w ciągu tych wyczerpujących lat przygotowywania materiałów i pisania książki; mojemu przyjacielowi i agentowi Robertowi Lescherowi za to co zwykle, czyli pomoc i rady wykraczające daleko poza to, co nakazywał mu zawodowy obowiązek; memu wydawcy Hermanowi Gollobowi za wsparcie, a także Danowi Greenowi, bo to on właśnie powiedział: „Napiszmy tę książkę”.

I wreszcie wdzięczna jestem rzeszy ludzi, którym nie sposób tu podziękować, wymieniając ich wszystkich po imieniu, mężczyznom, kobietom i dzieciom, na których doświadczenia powołuję się w tej książce i których prawo do prywatności obiecałam zachować. Bez nich ta książka nigdy by nie powstała.

WSTĘP

Po niemal dwudziestu latach pisania o wewnętrznym świecie dzieci i dorosłych postanowiłam poznać lepiej teoretyczne podwaliny psychologii. Wiedzę zdobywałam w Instytucie Psychoanalizy przekonana, że mimo swych niedoskonałości perspektywa psychoanalityczna daje nam najpełniejszy wgląd w to, kim jesteśmy i dlaczego postępujemy w życiu tak, a nie inaczej. Psychoanaliza w swej najlepszej postaci uczy tego, co w inny sposób pokazali nam wcześniej Sofokles, Szekspir i Dostojewski, proponując odkrywcze uogólnienia i zachowując przy tym szacunek dla złożoności i niepowtarzalności każdego i każdej z nas – zdumiewających i godnych podziwu istot ludzkich. W roku 1981, po sześciu latach studiów, zostałam asystentką w Waszyngtońskim Instytucie Psychoanalizy, należącym do międzynarodowej sieci placówek przygotowujących psychoanalityków, które powstały na całym świecie dzięki Zygmunutowi Freudowi. W tym czasie także sama poddałam się psychoanalizie i równocześnie pracowałam jako konsultant na oddziale dziecięcym w kilku ośrodkach psychiatrycznych oraz jako nauczyciel pisania kreatywnego z młodzieżą o zaburzeniach emocjonalnych i jako terapeuta w dwu klinikach, gdzie prowadziłam indywidualną psychoterapię z dorosłymi. Miałam wrażenie, że gdziekolwiek spojrzeć – w szpitalach i poza nimi – ludzie zmagali się z problemem straty czegoś lub kogoś. Doświadczenie straty stało się więc czymś, o czym musiałam napisać.

Kiedy zastanawiamy się nad stratą, mamy na myśli tę najważniejszą – którą niesie śmierć; utratę tych, których kochamy.

A przecież doświadczenie straty towarzyszy nam w życiu znacznie częściej. Doznajemy jej nie tylko na skutek śmierci, ale także wtedy, gdy opuszczamy kogoś lub gdy ktoś opuszcza nas, gdy zmieniamy się, gdy rezygnujemy z czegoś, gdy idziemy dalej, zostawiając coś za sobą. Straty obejmują nie tylko rozłąkę i rozstanie z tymi, których kochamy, lecz także świadomą i nieświadomą utratę romantycznych marzeń, niemożliwych do spełnienia oczekiwań, złudzeń dotyczących własnej wolności i władzy, iluzji bezpieczeństwa, a także utratę własnego, dawniejszego „ja”, które sądziło, że zawsze będzie bez choćby jednej zmarszczki, odporne na wszelkie ciosy i nieśmiertelne.

Także i ja – ze zmarszczkami na twarzy, bezbronna wobec ciosów i śmiertelna – przypatrywałam się wszystkim naszym stratom. Stratom trwającym całe życie. Stratom koniecznym. Stratom, z którymi musimy się zmierzyć, gdy stają przed nami fakty, przed którymi nie sposób uciec. Takie jak to, że:

- matka niebawem nas opuści i my ją opuścimy,
- miłość matki nigdy nie może w całości należeć do nas,
- jeśli coś nas boli, nie zawsze wystarczy pocałować i podmuchać, by było lepiej,
- w życiu jesteśmy zasadniczo zdani wyłącznie na siebie,
- miłość miesza się z nienawiścią, a dobro ze złem – w nas samych i w innych,
- żadna córeczka, nawet gdyby była mądrą, śliczną i czarującą dziewczynką, nigdy nie będzie mogła wyjść za mąż za swego tatusia,
- nasze możliwości ograniczają anatomia i poczucie winy,
- żaden ludzki związek nie jest wolny od ułomności,
- pobyt na tej planecie jest nieubłagane nietrwały,
- jesteśmy całkowicie bezsilni, gdy chcemy ochronić siebie i innych przed niebezpieczeństwem i bólem, przed zakusami czasu, przed dojrzałością, przed śmiercią; jesteśmy bezsilni, gdy chcemy ochronić siebie i innych przed tym, co musimy utracić.

Straty stanowią część życia – są powszechne, nieuniknione, nieubłagane. Są konieczne, gdyż tracąc coś, rezygnując z czegoś i zostawiając coś za sobą, wzrastamy.

Moja książka mówi o nierozzerwalnym związku tego, co tracimy, z tym, co zyskujemy. Mówi o tym, co musimy porzucić, by wzrastać.

Droga ludzkiego rozwoju jest drogą wyrzeczeń. Przez całe życie wzrastamy, wyrzekając się czegoś i z czegoś rezygnując. Rezygnujemy z części naszych najgłębszych relacji z drugimi. Wyzbywamy się ukochanych części nas samych. W marzeniach i w najbardziej intymnych związkach z innymi musimy zmierzyć się z tym wszystkim, czego nigdy nie będziemy posiadać, z tym, czym nigdy nie będziemy. Zaangażowanie emocjonalne czyni nas podatnymi na ból, jaki rodzi strata. I czasem, mimo całej zaradności i sprytu, musimy coś stracić.

Kiedy zapytano pewnego ośmiolatka, co myśli o stracie, ów młody, zawsze oszczędny w słowach człowiek odparł krótko: „Jest do bani”. Wszyscy, niezależnie od wieku, zgodzą się z tym, że strata jest zazwyczaj trudna i bolesna. Ale pomyślmy przez chwilę także i o tym, że tylko przez doświadczenie straty stajemy się w pełni dojrzałymi osobami.

Co więcej, chciałabym wysunąć tezę, że kluczowym elementem prowadzącym do zrozumienia naszego życia jest analiza tego, jak radzimy sobie ze stratą czegoś lub kogoś. Chciałabym pokazać w tej książce, że to, jakimi jesteśmy ludźmi i jakie mamy życie – dobre czy złe – jest zdeterminowane przez nasze osobiste doświadczenie straty.

Chcę od razu dodać, że nie jestem psychoanalitykiem i nie starałam się pisać jak psychoanalityk. Nie jestem też zaprzysięgłą freudystką, jeśli traktować ten termin jako odnoszący się do kogoś, kto trzyma się sztywno teorii Freuda i przeciwstawia się jakimkolwiek ich modyfikacjom czy zmianom. Niemniej bez wahania przyjmuję za swoje przekonanie Freuda, że nasza przeszłość,

z wszystkimi jej dającymi głośno znać o sobie pragnieniami, lękami i uczuciami, żyje w naszej terażniejszości oraz że podświadomość – obszar poza świadomością – ma ogromną moc kształtowania naszego życia. Zgadzam się z nim także, że świadomość pewnych zjawisk bardzo nam pomaga, że uświadomienie sobie własnych zachowań i samozrozumienie mogą poszerzyć zakres naszych wyborów i możliwości.

Przygotowując tę książkę, opierałam się nie tylko na Freudzie i wielu innych psychoanalitikach, ale także na poetach, pisarzach i filozofach, którzy zajmowali się – pośrednio bądź bezpośrednio – zagadnieniem straty. Oprócz tego obficie korzystałam z mojego własnego doświadczenia jako dziewczyny i kobiety, jako matki i córki, jako żony i siostry oraz jako przyjaciółki. Rozmawiałam z psychoanalitikami o ich pacjentach, z pacjentami o ich terapii i z ogromną liczbą tych ludzi, do których ta książka jest adresowana: z osobami żyjącymi w małżeństwie i rodzinie, które martwią się comiesięczną spłatą kredytu za dom, paradontozą, życiem seksualnym, przyszłością dzieci, miłością i śmiercią. Zmieniłam właściwie wszystkie imiona, poza garstką ludzi powszechnie znanych, których historie traktować trzeba jako rodzaj publicznego świadectwa na wszechobecność straty w życiu i tego, co się ze stratą wiąże.

Straty, które po kolei analizuję w czterech częściach tej książki, są naprawdę w życiu powszechne:

- doświadczenie straty, jakie pociąga za sobą opuszczenie ciała matki, koniec bycia jej częścią i stopniowe stawanie się oddzielnym „ja”,
- doświadczenie straty, gdy stajemy w obliczu ograniczeń naszej władzy oraz możliwości i musimy ustąpić przed tym, co zakazane i co niemożliwe,
- strata związana z rezygnacją z marzeń o idealnych związkach między ludźmi i zastąpieniem ich ludzką rzeczywistością więzi niedoskonałych,

- doświadczenie strat w drugiej połowie życia – a jest ich tak wiele – nasze ostateczne doświadczenie straty, czyli odejście z tego świata, i zgoda na to, by wszystko mogło odejść.

Dokładna analiza tego, co musimy utracić, nie prowadzi do beztrudnych środków zaradczych w rodzaju „zwycięstwo przez stratę” lub „radość utraty”. Nasz młody filozof powiedział: „To nic dobrego”. Niemniej przypatrywać się stracie oznacza także widzieć, jak nierozzerwalnie wiąże się ona ze wzrostem. Zaś uświadomienie sobie, w jaki sposób nasza reakcja na stratę ukształtowała nasze życie, może stać się początkiem mądrości i rodzącej nadzieję zmiany.

Washington, D.C.
Judith Viorst

I

ODDZIELNE „JA”

*Nie ma bólu bardziej śmiertelnego
niż staranie, by być sobą.*

Jewgienij Winokurow

Wysoka cena oddzielenia

Następna rzecz to porzucenie mnie przez matkę. I znowu to także powszechne doświadczenie. Idą przed nami, idą za szybko, zapominają o nas, tak zatopione w swoich myślach, i prędzej czy później znikają. Jedyna tajemnica tkwi w tym, że spodziewaliśmy się, że będzie inaczej.

Marilynne Robinson

Nasze życie zaczyna się od doświadczenia straty. Zostajemy wyrzuceni z łona matki na świat bez mieszkania, bez karty kredytowej, bez pracy i samochodu. Jesteśmy ssącymi pierś, płaczącymi, trzymającymi się kurczowo matki oseskami. To ona staje między nami a światem, chroniąc nas przed wszechogarniającym nas lękiem i niepokojem.

Nigdy w życiu nie będziemy mieć większej potrzeby niż potrzeba matki.

Niemowlęta nie mogą się obejść bez matki. Czasem prawnicy, gospodynie domowe, piloci, pisarze i elektrycy także ich potrzebują. W początkowych latach życia zaczynamy stopniowo wyzbywać się tego wszystkiego, co trzeba porzucić, by stać się odrębną istotą ludzką. Dopóki jednak nie nauczymy się znosić swej fizycznej i psychicznej odrębności, dopóty potrzeba obecności matki – jej obecności dosłownej, fizycznej – jest dla nas potrzebą absolutną.

Bardzo trudno stać się odrębnym „ja”, oddzielić się zarówno dosłownie, jak i emocjonalnie, trwać samotnie w świecie zewnętrznym, a w świecie własnej psychiki czuć się odmiennym od innych. Gdy oddzielamy się od ciała matki i przestajemy być częścią jej egzystencji, doświadczamy strat, które musimy znieść, chociaż mogą one zostać zrównoważone przez to, co w zamian zyskujemy. Jednak jeśli to nasza matka odchodzi od nas, gdy jesteśmy zbyt niedojrzali, zbyt nieprzystosowani, zbyt wylęknieni i zbyt bezradni – cena tego odejścia, tej straty, tego oddzielenia może być dla nas zbyt wysoka.

Jest czas oddzielenia się od własnej matki. Jeśli on jeszcze nie nadszedł – jeśli nie jesteśmy gotowi na to, by opuścić ją i zostać opuszczonym – wszystko inne jest lepsze niż to.

W jednym ze szpitalnych łóżek leży przestraszony i obolały chłopiec. Prawie połowę jego ciała pokrywają oparzeliny. Ktoś oblał go alkoholem, a następnie bezmyślnie podpalił.

Woła matkę, choć to właśnie ona to zrobiła.

Wydaje się, że jest nieistotne, jaką matkę straciło dziecko ani jak niebezpiecznie było dla niego przebywać w jej obecności. Nie ma znaczenia, czy matka tuli je do siebie, czy kaleczy. Rozdzielenie z nią jest gorsze niż bycie w jej ramionach, gdy eksplodują bomby. Oddzielenie od matki bywa niekiedy gorsze niż bycie z nią, gdy to ona jest bombą¹.

Obecność matki – naszej matki – oznacza dla nas bezpieczeństwo. Lęk przed utratą matki to najwcześniejszy rodzaj paraliżującego strachu, jaki znamy. „Nie ma czegoś takiego jak niczyje niemowlę” – pisze psychoanalityk i pediatra Donald Woods Winnicott, zauważając, że niemowlęta nie mogą istnieć bez matek². Niepokój i przestraszony wiążący się z oddzieleniem od matki bierze się z tej dosłownej prawdy, że bez jej opiekuńczej obecności zginęlibyśmy.

Taka opiekuńcza obecność może także oczywiście dotyczyć ojca. Jego miejscu w naszym życiu przyjrzymy się w rozdziale piątym.

Ale opiekunem, o którym mówię w tej chwili, będzie – gdyż zazwyczaj jest – nasza matka, a z jej strony możemy znieść wszystko, z wyjątkiem pozostawienia nas swemu własnemu losowi.

Niemniej matka opuszcza każdego z nas. Opuszcza, zanim jeszcze możemy zdać sobie sprawę z tego, że powróci. Opuszcza nas, idąc do pracy, do sklepu, do szpitala urodzić drugie dziecko, wyjeżdżając na urlop lub też po prostu nie będąc obok, kiedy jej potrzebujemy. Opuszcza nas przez to, że ma własne życie – podobnie jak i my będziemy musieli nauczyć się mieć swoje. Lecz tymczasem co robimy, gdy potrzebujemy matki – potrzebujemy jej tak bardzo! – a jej nie ma?

Bez wątpienia udaje się nam przetrwać i przeżyć krótkie i doraźne okresy jej nieobecności. Rodzą one jednak w nas strach, który może odcisnąć piętno na całym naszym życiu. A jeśli we wczesnym dzieciństwie, zwłaszcza w pierwszych sześciu latach, nadmiernie odczuwamy brak matki, której potrzebujemy i za którą tęsknimy, możemy doznać zranienia emocjonalnego porównywalnego z tym, jakby ktoś oblał nas benzyną, a potem podpalił. Rzeczywiście brak matki w pierwszych latach życia porównywano z rozległym oparzeniem lub ogromną raną. To niewyobrażalny ból. Proces gojenia jest trudny i długotrwały. Rana, chociaż nie jest śmiertelna, może pozostać w nas już na zawsze³.

Blizna, jaka pozostała w świadomości Seleny, daje o sobie znać każdego ranka, gdy jej synowie wychodzą do szkoły, a mąż udaje się do pracy. Jak sama mówi, kiedy drzwi od mieszkania zamykają się na dobre, „czuję się samotna, porzucona i skamieniała ze strachu. Potrzebuję kilku godzin, by się pozbierać. Co by było, gdyby moi bliscy nie wrócili?”.

Pod koniec lat trzydziestych XX wieku w Niemczech, kiedy Selena miała sześć miesięcy, jej matka rozpoczęła zmagania o utrzymanie siebie i córki przy życiu; wychodziła z domu codziennie, by stanąć w kolejce po żywność i aby pertraktować

z całą biurokratyczną machiną, która z dnia na dzień coraz bardziej utrudniała Żydom przetrwanie. Na skutek rozpaczliwej konieczności Selena pozostawała w domu zupełnie sama, karmiono ją butelką, leżała w kołysce jak w klatce, a kiedy płakała, lzy zawsze zdążyły wyschnąć do czasu powrotu matki kilka godzin później.

Każdy, kto znał ją wtedy, potwierdzi, że była cudownym niemowlęciem – spokojnym, niewymagającym nadmiernej opieki rozkosznym bobaskiem. Jeśli ktoś spotkałby ją teraz, mógłby uwierzyć, że widzi osobę pogodną, radosną, szczęśliwie wolną od piętna tego, co wtedy musiało być dla niej doświadczeniem dotkliwej straty.

Jednak piętno to pozostało.

Selena ma skłonności do depresji. Panicznie boi się nieznane-go. „Nie lubię tego, co ludzie nazywają «przygodą». Nie lubię niczego nowego”. Opowiada, że jej najwcześniejsze wspomnienia dotyczą niespokojnego oczekiwania tego, co wydarzy się potem. „Jestem przerażona – mówi – wszystkim, co dla mnie obce”.

Przeraża ją także zbyt duża odpowiedzialność. „Chciałabym, żeby ktoś troszczył się o mnie cały czas”. Mówi tak, chociaż dobrze sobie radzi jako matka i oddana żona. Udało jej się stworzyć – dzięki więzi z silnym psychicznie i zrównoważonym mężem oraz licznymi starszymi od niej przyjaciółmi – namiastkę potrzebnej jej obecności matki.

Kobiety często zazdroszczą Selenie. Jest zabawna, czarująca, pełna ciepła. Umie piec i szyć, kocha muzykę, lubi się serdecznie pośmiać. Jest członkiem Phi Beta Kappa⁴, ukończyła dwa fakultety i ma kilka godzin zajęć dydaktycznych na uczelni. Gdy się patrzy na jej szczupłe, prawie dziecięce ciało, ogromne brązowe oczy i ładnie zarysowane kości policzkowe, widać uderzające podobieństwo do młodej Audrey Hepburn.

Z tym wyjątkiem, że dobiegając pięćdziesiątki, nadal jest tą młodą Audrey Hepburn, bardziej dziewczyną niż kobietą. I że dopiero teraz udało jej się nazwać to, co – jak mówi sama – „budzi mnie każdego ranka gorzkim smakiem w ustach i kluciem w żołądku”.

„To gniew – opowiada – morze gniewu. Wydaje mi się, że zostałam oszukana”.

Ta myśl jest dla niej nie do przyjęcia. Dlaczego nie jest po prostu wdzięczna za to, że żyje? Wie, że zostało zabitych sześć milionów Żydów i że jedyne jej cierpienie sprowadzało się do nieobecności matki. Ta rana – jak mówi – chociaż trwała, nie jest śmiertelna.

Dopiero w ostatnich czterdziestu latach, już po urodzeniu się Seleny, zwrócono w pełni uwagę na wysoką cenę, jaką trzeba zapłacić za stratę matki, na wiążące się z tym bezpośrednio cierpienie, jak i przyszłe konsekwencje nawet stosunkowo krótkiego oddzielenia od matki. U dziecka pozbawionego matki mogą pojawić się reakcje będące skutkiem tej separacji, mogące trwać długo po tym, gdy dziecko i matka są znowu razem. Te reakcje to problemy z jedzeniem i snem, brak kontroli nad pracą pęcherza i jelit, a nawet zmniejszenie się zasobu słownictwa dziecka. Co więcej, już dziecko sześciomiesięczne może stać się nie tylko płaczliwe i smutne, ale popaść w poważne przygnębienie. Z symptomami opisanymi powyżej wiąże się bolesne uczucie określane jako lęk przed rozłąką⁵, obejmujące zarówno strach przed niebezpieczeństwami, z którymi musi się zmierzyć dziecko pozostawione samemu sobie, jak i strach – kiedy jest już z matką – przed tym, że znowu ją straci.

Niektórych tych objawów i lęków doświadczyłam sama, gdy w wieku czterech lat spędziłam trzy miesiące w szpitalu; trzy miesiące prawie bez matki, ponieważ szpitale w tamtym czasie rygorystycznie ograniczały czas odwiedzin. Jeszcze przez kilka lat po moim wyzdrowieniu widać było u mnie skutki hospitalizacji. Jednym z objawów lęku odseparowania, który się u mnie wtedy pojawił i trwał aż do czasu, gdy byłam nastolatką, było chodzenie we śnie.

Podam tylko jeden przykład. Pewnej ciepłej jesiennej nocy, gdy miałam sześć lat, a rodzice – ku mojej rozpaczycy – wyszli gdzieś