

Iwa Magryta-Wojda – psychoterapeutka, pracuje z parami i rodzinami oraz dorosłymi pacjentami indywidualnymi w publicznej poradni oraz w gabinecie prywatnym na warszawskim Bemowie

Napaść naglej zmiany

Niejasne przeczucia o tym, że na świecie panuje zagrożenie epidemią, jakimś nie do końca znanym, nowym wirusem pochodzącym od świni czy nietoperza, wisiały w powietrzu już od kilku miesięcy. Tak się złożyło, że w drugiej połowie roku 2019 i na początku 2020 kończyłam kilka procesów terapii z parami. Myślę, że w jakimś sensie im „się udało”. Udało się doświadczyć i zakończyć procesy swojej terapii. A potem napadła nas nagła zmiana. Tak – właśnie taka metafora wydaje mi się tu na miejscu, mam poczucie, że była to napaść. Mój duży dyskomfort, czasem nawet niepokój i poczucie winy, budzi sytuacja „zawieszenia” trwających terapii tych par i osób, które z różnych przyczyn nie były w stanie przystać na sesje *on-line*. Przez to, że sytuacja była nagła i niespodziewana nic nie mogło zostać omówione, wyjaśnione czy zaplanowane.

Niemalże z dnia na dzień, w połowie marca, publiczna poradnia, w której pracuję została zamknięta „na kołek”. Przez dwa tygodnie sesje nie odbywały się w ogóle. Potem część zespołu przeszła na pracę *on-line*. Ja nie dałam rady, bo grafik moich obowiązków wywrócił się do góry nogami. W przeddzień lockdownu dzwoniło do mnie ze szkoły syna z informacją, że wszystkie szkoły będą zamykane. Wyszłam z pracy, odebrałam go i odwiozłam do domu. Młodsze dzieci odebrałam z przedszkola po południu, kiedy skończyłam sesje w prywatnym gabinecie. Wtedy mówiono, że to tylko na dwa tygodnie, ale przezornie zabrałam wszystkie rzeczy z szafek, jak się później okazało – słusznie zrobiłam... W ten sposób moja osobista rzeczywistość w połączeniu z nową rzeczywistością lockdownu wkroczyły w mój kontakt z pacjentami.

Część osób czasowo zawiesiła terapię, czując, że kontakt przez komputer lub telefon nie może być wystarczająco leczący. Zastanawiam się, na ile to poczucie wiąże się z moim poglądem w tej sprawie. Dla mnie kontakt przez komputer czy przez telefon jest zdecydowanie trudniejszy, inny, a czasem po prostu gorszy, zwłaszcza dla osób z określoną problematyką. Wiem natomiast, że spora liczba terapeutów wcale tak tego nie czuje. Zastanawiam się, czy osoby z „zawieszoną terapią” podejmą terapię na nowo, kiedy możliwa będzie praca „na żywo”, nie zagrożona kolejnym przerwaniem. Myślę, że długotrwałe zamknięcie gabinetu może być przez pacjentów odbierane jako znak tego, że setting nie wytrzymał, kontener pękł i „trzymanie” przez terapeutkę zawiodło.

Najbardziej obciążająca w pracy zdalnej była dla mnie stała obecność w domu całej rodziny. Był to przecież czas, w którym za wychodzenie z domu bez celu można było dostać mandat, tak że nie było wtedy możliwości wysłania rodziny na spacer, zresztą na dłuższą metę i tak nie byłoby to wykonalne. Przeszkadzało mi również to, że połączenia internetowe bywają tak słabe i zawodne. Nie widzę i nie słyszę pacjentów tak dokładnie, jak mogłabym, będąc z nimi w jednym gabinecie. Mam poczucie, że sesje są, a przynajmniej na początku były, trochę wypłaszczone emocjonalnie, bardziej wsparciowo-podtrzymujące, w kontakcie czułam więcej dystansu. Nie kontroluję do końca settingu – nie zapewniam takiego bezpieczeństwa, jakie mogłabym, zapraszając pacjentów „do siebie”, do swojej przestrzeni. Nasze połączenie, kanał, przez który się komunikujemy, wydaje mi się bardzo wąski...

Czekam na moment, kiedy będę mogła szeroko otworzyć drzwi gabinetu, pewniej stanąć na ziemi i stabilniej utrzymywać to, co przynoszą pacjenci. Znowu dać im możliwość acting outów i rozegrań, o których można mówić, a które nie rozwalają od razu kruchego kontenera terapeutycznego w postaci dwóch ekranów połączonych kablami. Myślę, że „pomieszczanie” lepiej odbywa się „w pomieszczeniu”, tzn. dosłownie kiedy ciała terapeutów i pacjentów znajdują się w jednej, zamkniętej, bezpiecznej przestrzeni. Czuję to zdecydowanie bardziej w kontakcie z parami niż z pacjentami indywidualnymi, być może dlatego, że u par pomieszczania wymagają nie tylko dwie osoby, ale jeszcze to wszystko, co jest między nimi.

Cóż... napadła nas nagle zmiana i zastanawiam się, czy uda nam się twórczo do niej dopasować.