

**Karolina Pniewska** – psychoterapeutka psychoanalityczna, prowadzi psychoterapię indywidualną oraz psychoterapię par i rodzin. Zaangażowana w organizację cyklu konferencji „Pracując psychoanalitycznie z parami” oraz w promowanie tej metody pracy terapeutycznej. Prowadzi *fanpage* konferencji na Facebooku.

## **Własny pokój**

Gabinet zamknęłam dla pacjentów i dla siebie w połowie marca. Zabrałam ze sobą stamtąd Frankla na lęk przed śmiercią i Kępińskiego dla podtrzymania rytmu życia. Zorganizowałam miejsce do pracy w domu, w pokoju, który zupełnie nie do tego służył. Pierwszy tydzień przesiadywałam na kuchennym krześle, wygodnym do zjedzenia śniadania i jak się okazało bardzo niewygodnym do pracy. W drugi pandemiczny poniedziałek pojechałam do gabinetu po swój fotel. Kępiński i Frankl pozostali nie tknięci, a ja, nim się spostrzegłam, po raz nie wiem który czytałam „Własny pokój” Virginii Woolf.

Czas pandemii to dla mnie właśnie przede wszystkim czas utraty własnego pokoju – miejsca do pracy, miejsca spotkań z pacjentkami i pacjentami, miejsca cotygodniowej rówieśniczej superwizji par. Miejsca do niezależnego, swobodnego myślenia i niemyślenia, kojarzenia i braku skojarzeń, mówienia i milczenia. Miejsca, w którym widoczna jest asymetria, w którym widać zależność, i w którym wiadomo kto do kogo i po co przychodzi. W wirtualnym gabinecie, szczególnie na początku, kiedy nikt z nas nie wiedział, czy wirus jest bardziej grypą czy ebolą, zatarty się te granice: pacjenci i pacjentki pytali co u mnie, czy jestem zdrowa, czy mam z czego żyć. Martwili się o mnie. Kończyli rozmowę machając ręką wesoło i mówiąc „to pa pa”. Początkowo przyjmowałam to z rozbawieniem i ze wzruszeniem. Nie raz zdarzyło mi się odmachać czy zakończyć sesję słowami: „i ja też pozdrawiam”.

Cieszyłam się, że praktycznie wszyscy zdecydowali się na kontynuację terapii w formie zdalnej. Byłam im bardzo wdzięczna za to, że mogę dalej pracować. No właśnie, to „bardzo” w pewnym momencie przestało mnie wzruszać, a zaczęło niepokoić – jak to wpływa na moje komentarze i interpretacje? Dlaczego nie milczę? Dlaczego moi rozmówcy przestali milczeć? Dlaczego nikt już nie spóźnia się na sesje? Brak wspólnej przestrzeni do dzielenia przeżyć i myśli zaczął mi doskwierać. Złapałam się na tym, że cisza w zdalnym kontakcie jest czymś przerażającym i dla pacjentów i dla mnie. No bo gdzie są moi pacjenci? Przed chwilą jeszcze

słyszałam, że ktoś rozmawia ze mną spacerując przez las, teraz nie słyszę ani jego głosu ani jego kroków. Odwrócenie wzroku od monitora było czymś więcej niż spojrzeniem przez okno podczas rozmowy w gabinecie. Wraz z upływem czasu coraz mniej bałam się wirusa, a coraz bardziej bałam się o jakość swojej pracy.

Byłam zmęczona, dużo bardziej zmęczona, niż zazwyczaj. Rozmowy toczyły się swoim rytmem, były emocjonalne, jakoś inaczej intymne, niż te w gabinecie. Padały słowa, które wcześniej na żywo paść nie mogły. Cieszyłam się z tego wtedy, myślałam, że to plus pracy *online*. Byłam zaangażowana. Pacjentki i pacjenci byli zaangażowani. Przeniesienie i przeciwprzeniesienie nie miało wirtualnej postaci, było jak najbardziej prawdziwe, a moje prawdziwe ciało szukało drugiego, prawdziwego ciała. Złapałam się na tym, że wyciągam szyję do monitora, jak jakiś egzotyczny ptak, chciałam dosięgnąć swojego rozmówcy. Pierwszy raz w życiu rozboleła mnie szyja.

Na początku kwietnia nie odbyła się konferencja terapeutów par. Opublikowałam na Facebooku teksty Stana Ruszczyńskiego i Mary Morgan napisane specjalnie na ten dzień. Płynęły serduszka, lajki, komentarze – widać było wyraźnie, że ich słowa na temat pracy zdalnej z parami były nam wszystkim potrzebne. Rozmawiałam też wtedy z Martą Łączyńską, która miała przedstawiać swój materiał kliniczny. Znałam ten referat, podobał mi się i byłam bardzo ciekawa dyskusji. Smutno nam było obu, a kiedy się z Martą rozłączyłam, po moim policzku popłynęły pierwsze pandemiczne łzy. Smutno mi było z wielu powodów: z powodu odwołanej konferencji, wszystkich spotkań na żywo od zawsze dających mi wsparcie w pracy, które nie doszły do skutku i nie wiadomo kiedy będą możliwe. Smutno mi było z powodu jednej pary, która przerwała konsultacje, i drugiej, która zrezygnowała z dopiero co rozpoczętej terapii. Na trzy przerwane procesy dwa były właśnie z parami. Szkoda mi było tych obiecujących początków współpracy.

W kwietniu czułam też dojmujące ograniczenie wolności. Czytałam o tym jak Woolf przeganiana była z oksfordzkiego trawnika, a pod moimi oknami pustą ulicą przejeżdżał radiowóz, który miał nas wszystkich zagonić do domu i trzymać w izolacji. Woolf nie mogła chodzić po trawie, ja nie mogłam już nawet wyjść do lasu, przy którym mieszkam. Oprócz smutku i lęku pojawiła się złość.

W drugiej połowie maja pojechałam na tydzień w góry. Chodziłam po pustych szlakach i rozmyślałam o powrocie do gabinetu. Bardzo wyraźnie czułam jak trudno mi było wziąć urlop z tego wirtualno-telefonicznego gabinetu. Pacjenci mówili o pustce, śnili o znikaniu i spadaniu, o tym, jak ktoś zostawia ich gdzieś w zupełnie nieznanym, dziwacznym miejscu. Po mimo wielu wątpliwości, postanowiłam wrócić do gabinetu przed sierpniową przerwą.

I w połowie czerwca wróciłam. Radość mieszała się z niepokojem. Zdziwiona byłam tym, jak dużo kurzu nagromadziło się przez te trzy miesiące w nieodwiedzonym przez nikogo pokoju. Podobnie, zaskoczyła mnie siła przeżyć związanych z powrotem. Większość pacjentów się na to zdecydowała. Jedni zrobili to szybko i bez wahania, inni powoli, jeszcze inni z zaskoczenia – tak jak jedna pacjentka, na którą czekałam przed monitorem, a ona zadzwoniła do drzwi gabinetu. Kiedy jej otworzyłam przywitała mnie radosnym okrzykiem: „Niespodzianka!”

Ludziom nie jest łatwo wrócić. Odważne i często mocne słowa wypowiedane przez telefon czy buforowane przez komputerowy ekran, teraz więzną w gardle. Wspólnie odkurzamy naszą starą relację i dołączamy do niej nowe doświadczenie pracy zdalnej. Ja chcę tę formę traktować tylko jako wyjście awaryjne, a niektóre osoby chciałyby mieć taką opcję zawsze na wyciągnięcie ręki. Na nowo muszę ustalać setting, przywracać „normalność”, czyli na przykład nie zgadzać się na sesje zdalne podczas urlopu albo na łączoną formę: telefon ze stojącego w korku samochodu i reszta sesji na żywo.

Nie mówię, że jest łatwo, ale jestem w gabinecie – odzyskałam grunt pod nogami i swoje cztery ściany do rozmyślenia o tym co się dzieje. Przez te trzy miesiące tęskniłam za gabinetem i prawdziwym kontaktem z moimi pacjentkami i pacjentami. Nie zdawałam sobie jednak sprawy, że aż tak bardzo. Wyraźnie poczułam ile ważnych treści, odczuć, wrażeń nie może dotrzeć kiedy brak jest fizycznego kontaktu.

Pierwszego dnia po powrocie, wychodząc z pracy włączyłam na chybił trafił jedną ze swoich playlist i tymi słowami odezwała się do mnie Nina Simon:

I wish I could share  
all the love that's in my heart  
Remove all the bars  
That keep us apart  
I wish you could know  
What it means to be me  
Then you'd see and agree  
That every man should be free

I wish I could give  
All I'm longin' to give  
I wish I could live  
Like I'm longin' to live  
I wish I could do  
All the things that I can do  
And though I'm way over due  
I'd be starting anew

Warszawa, lipiec 2020