

Sabina Grzymowicz - psychoterapeutka psychoanalityczna, członkini zwyczajna PTPP. Pracuje w Warszawie z parami, rodzinami i z indywidualnymi pacjentami. Szczególnie interesuje się pomocą rodzinom z małymi dziećmi, zagadnieniami z obszaru przekazu transgeneracyjnego oraz popularyzacją koncepcji psychoanalitycznych.

Puderniczka

Jeszcze sprzed czasów pandemii, mam doświadczenie pracy z pacjentką, która w okresie wakacji podróżowała po świecie zarabiając na studia. Ponieważ zgodziłam się na okresową pracę zdalną, nieraz czułam się jakbym podróżowała razem z nią siedząc w „puderniczce” w jej torebce. Tą puderniczką był jej laptop, a wraz z nim byłam wyjmowana w różnych miejscach. W czasie pandemii było podobnie. Nie zawsze wiedziałam gdzie pacjenci są, z wieloma rozmawiałam telefonicznie, słyszałam dźwięki, które ich otaczały, albo wręcz pytałam gdzie się znajdują. Byłam więc w okolicznych lasach i nad rzeką, byłam w samochodach na parkingach przed blokami i na parkingach podziemnych, byłam w samochodzie na parkingu koło mojego gabinetu (*sic!*). Byłam też na wakacjach, na wyjazdach, na działkach, nad morzem, w sali konferencyjnej. Wszędzie tam, gdzie pacjenci zabierali swoje urządzenia mobilne i skąd ze mną rozmawiali. Byłam też oczywiście w ich domach, sypialniach i salonach. Słyszałam szum silnika auta, śpiew ptaków, przejeżdżające karetki, bawiące się dzieci, kłócących się rodziców. Widziałam syna pacjentów, który spał na ich kolanach. Ktoś dmuchał mi dymem papierosowym do słuchawki, ktoś kończył lunch, ktoś prowadził samochód, pił wodę.

Sama siedziałam w podwarszawskiej wsi, w swojej sypialni, w fotelu koło okna z widokiem na las, łąkę i dom sąsiadów. Niestety też na furtkę i kilka razy wprawiali mnie w konsternację dobijający się kurierzy. Raz obserwowałam, jak syn sąsiadów polewa dom wodą ze szlauchu, innym razem ich kot o mały włos nie zanurkował w basenie. Zapewne było słycać skrzypienie mojego fotela, bębniący o szyby deszcz, wielokrotnie ujadające psy. Trzy razy ktoś z domowników do mnie zaglądał. Na ogół nie pytani moi rozmówcy nie przyznawali się, że coś słyszą.

Najczęściej siedziałam w fotelu, ale zdarzyło mi się też pólleżeć na łóżku, siedzieć na podłodze, klęczeć, zwieszać nogi przez poręczę fotela. W przerwach szłam uściskać dzieci, pogadać z mężem, zrobić sobie kawę, coś zjeść, a czasem wychodziłam przed dom i patrzyłam na las – te chwile ceniłam sobie najbardziej. Zdarzyło mi się zagapić i na dźwięk telefonu pędzić po schodach.

Słuchałam o lęku o bliskich, o upadających firmach, o marzeniach, lękach i planach rozwodowych, o uldze, o odnalezionym doświadczeniu posiadania rodziny, o przerażeniu niewidzialnym wirusem, sporo o myciu, dezynfekcji, sprzątanu i gotowaniu. O lekcjach dzieci. O pracach ogrodowych,

remontach, call'ach, skype'ach, zoom'ach i wideokonferencjach. Koronawirus stopniowo zmieniał się w covid, a wiosna w lato. Święta Wielkanocne, majówka, Boże Ciało, zakończenie roku szkolnego, wakacje.

Ktoś zawiesił terapię, bo sytuacja rodzinno-finansowa uległa pogorszeniu. Ktoś zwiększył częstotliwość sesji. Ktoś za moją namową zadzwonił do psychiatry i dostał leki. Czasem było łatwiej, czasem trudniej, czasem nic nie rozumiałam, a czasem doznawałam olśnienia. Jednak bezustannie towarzyszyło mi to skojarzenie z puderniczką, również w nawiązaniu do pytań co dalej. Zgadzać się na kontynuowanie pracy zdalnej, kiedy już wrócę do gabinetu? Zgadzać się na pracę zdalną na stałe? Okresowo? Pozwalać tylko na niektóre sesje w tym trybie? Trzeba było zaadaptować się do zmiany, ale co po powrocie? Czy pozwolić umieszczać się w puderniczkach/ laptopach/ telefonach pacjentów? Jak zapewnić sobie komfort pracy i myślenia podobny do tego, który często czułam pracując z domu? Jak radzić sobie z lękiem przed obcym? Lękiem związanym z koronawirusem, ale też tym, który na nowo odkryłam przechodząc na pracę zdalną.

Bo ku swojemu zdziwieniu odkryłam, że w tych zupełnie innych warunkach nad wyraz dobrze mi się pracowało. Ma to związek z czymś, o czym zawsze trochę wiedziałam, ale przejście na pracę *on-line* pozwoliło mi się temu przyjrzeć znacznie dokładniej. Mianowicie – że ludzie i ich emocje silnie na mnie wpływają, zazwyczaj chwilowo wytrącają mnie z równowagi, ale czasem destabilizacja trwa dłużej. To i bardzo przydatne i trudne w pracy psychoterapeutycznej. Ten stan trwa zanim oddzielę mak od piasku i wyłuskam co moje, a co pochodzi z zewnątrz. Czasem odczuwam ten wpływ innych niczym najechnięcie, wtargnięcie, wysiedlenie z samej siebie i trwa chwilę zanim otrząsnę się z tego poczucia, przywrócę właściwie proporcje, zrozumieć co się wydarzyło.

Łączę to z historią mojej rodziny, z deportacją do Kazachstanu, przymusową pracą przy budowie tamy w zimnych wodach rzeki, wyrzuceniem z domu rodzinnego upamiętnianego corocznymi spotkaniami rodziny w tłusty czwartek, utratą pozycji społecznej i trwaniem jedynie pozornie w życiu społecznym, a *de facto* przeniesieniu wszelkich pragnień i satysfakcji na łono rodziny, na wycieczki, w sport i sztukę, poza słowem, poza przestrzenią publiczną. Zobaczyłam wyraźnie, że w tym wyjątkowym czasie fizycznej izolacji umościłam się w swoim domu na wsi, na łonie rodziny, a *online* realizowałam potrzeby społeczne. Czy dlatego dobrze pracowało mi się zdalnie? O to w tym chodziło? Uciekłam, ukryłam się, czułam zakorzenienie i ugruntowanie, bezpieczeństwo?

Demokratyzacja czy brak odrębności?

Wracając do puderniczki: to trochę przestarzałe wyposażenie damskiej torebki kojarzy mi się z pretekstem, żeby na chwilę wyjść z kontekstu. W literaturze, w starych filmach bohaterka wyjmuje

pułdniczkę i mówi: „przepraszam, idę przypudrować nos” Inaczej mówiąc to taki *timeout* w grach zespołowych, prośba o czas na zastanowienie się, szybkie omówienie taktyki. Cyfrowy sposób użycia obiektu. Przerwa na refleksję. Myślę, że tym jestem dla pacjentów, tym byłam w czasie pandemii i tym jestem na co dzień. Jednak rzeczywistość gabinetu sprawia, że pacjenci są bardziej w roli petentów. Czekają pod budynkiem na swoją godzinę, dzwonią, ja wpuszczam, albo nie odbieram domofonu, jeśli są za wcześnie. Wchodzą w moją przestrzeń, siadają na fotelu, który dla nich przygotowałam, korzystają z mojej łazienki, widzą moje rzeczy, moje książki, widzą to co chcę pokazać i to jak chcę to pokazać. Praca zdalna, to poniekąd bardziej demokratyczna forma. Nie są już tak bardzo petentami, nie wchodzą do mojej przestrzeni. Oni tworzą swoją, ja tworzę swoją. Spotykamy się w internecie (kiedyś pisanym z wielkiej litery), na tak zwanych łączach. Jedyna przestrzeń jaką im oferuję, to ta w moim umyśle. I chyba dlatego przez ostatnie tygodnie częściej pytali „co pani myśli?” Miałam poczucie, że bardziej wsłuchują się w moje słowa. Ulgę przynosiło im, gdy opowiadałam o tym co czują, o stanie w jakim się znajdują. Dopytywali o to szukając potwierdzenia mojej obecności, albo obecności siebie w moim umyśle.

Ale można też o tym myśleć inaczej. Może odczuwana przez mnie wygoda pracy nie płynęła z jej demokratyzacji, ani z mojego poczucia bezpieczeństwa? Może „nieobecność obecności terapeuty” była tym, co dawało ulgę? Pacjenci mogli mniej obawiać się odrębności, a ja w mniejszym stopniu konfrontowałam się ze ścianą powstałą z ich lęku? Znikło „nieme tło” jak o ciele terapeuty pisze Lemma, a wraz z nim znikło zagrożenie katastrofą, jaka może się wydarzyć, gdy dostrzeżemy życie w ciele terapeuty, a tym samym dotrze do nas jego odrębność.

Oczywiście jest coś intymnego w telefonie do terapeuty, ale brak ciała terapeuty, brak jego otoczenia, które podlegałoby zmianie może być zarazem ulgą i zagrożeniem, może dawać poczucie totalnego posiadania obiektu lub nieznośnego oddalenia i osamotnienia. Zainterесowała mnie koncepcja Alessandry Lemmy z jej książki *Ciało w umyśle*. Nie widząc mimiki czy zmian ciała terapeutki pacjenci mogą czuć, że zanika jej odrębność, która przez to przestaje ich atakować i im zagrażać. Lemma w swojej książce pisze o przeniesieniu symbiotycznym, które ujawnia brak poczucia odrębności od obiektu. Czy aby nie dotyczy to sytuacji pracy zdalnej w czasach pandemii? „Ciało analityka jawi im się jako jedynie 'nieme' tło, a każda oznaka tkwiącego w nim życia oznacza katastrofę, o której na początku nie potrafili myśleć.” To zlanie psychiczne służy podtrzymaniu równowagi psychicznej. Zmieniające się, czyli żyjące ciało zaczyna istnieć, pojawia się w świadomości, a tym samym „uruchamiają się również prymitywne fantazje i związane z nimi lęki”. Sytuacja pandemii, grasującego wirusa, musi w szczególny sposób poruszać nasze myśli o własnych i cudzych ciałach. Ciało stało się *per se* zagrożeniem, fizyczna relacja musiała zostać wyeliminowana

w celu zminimalizowania ryzyka, równowaga psychiczna jest zagrożona, co może aktywować przeniesienie symbiotyczne, o którym pisze Lemma.

Samolot

Na zakończenie chciałabym jeszcze wspomnieć o sytuacji, która wydała mi się symboliczna, ale też bardzo wzruszająca. Była dla mnie wyrazem tęsknoty za byciem razem, za dzieleniem fizycznej przestrzeni, za patrzeniem w tym samym kierunku i na to samo. W okresie największego zagrożenia, gdy w kraju brakowało środków ochronnych, największym na świecie samolotem przyleciał zamówiony przez rząd transport najpotrzebniejszych rzeczy. Mój pacjent w trakcie sesji zauważył zbliżający się do lądowania samolot i zaczął o tym mówić. W jego głosie była radość i dziecięca fascynacja wielkością samolotu. Chwilę później również ja zobaczyłam ten samolot i towarzyszyły mi podobne uczucia. Wzruszyła mnie myśl, że wspólnie patrzymy w niebo, na tę samą latającą maszynę, maszynę wiozącą ochronę i nadzieję na poprawę sytuacji.