

Barbara Michno-Wiecheć – psycholożka, psychoterapeutka, członkini nadzwyczajna PTPP. Studentka Studium Psychoterapii Psychoanalitycznej w Krakowskiej Szkole Psychoterapii Psychoanalitycznej. Prowadzi psychoterapię indywidualną osób dorosłych w prywatnym gabinecie w Krakowie.

„Pani też się boi” – powiedziała mi jedna z pacjentek, gdy w marcu, jak na karuzeli, zawirowało poczucie bezpieczeństwa, zarówno to terapeutyczne, zawodowe, jak i prywatne. Już wcześniej częściowo pracowałam z pacjentami online, więc taka forma kontaktu nie była mi obca. Jednak częściowo to nie to samo, co całościowo. Zdawałam sobie sprawę z tego, że większość terapeutów jest w podobnej sytuacji, że jakoś sobie radzą, więc ja też sobie poradzę. Wiedziałam, że teraz będzie etap pracy zdalnej, że to globalna zmiana dla wszystkich, ale dla mnie było w tym coś, co trudno było pomieścić.

Nagle musieliśmy ogarnąć sprawy domowe, od tych podstawowych, jak zakupy. Podeszliśmy do sprawy racjonalnie, tak się przynajmniej nam w tamtym momencie wydawało. Pierwszy sygnał - zaczyna brakować niektórych produktów. Pomyślałam, że ludzie oszaleli, że przecież nie może być aż tak źle. Sprzeczne informacje nie pomagały w odnalezieniu się w sytuacji, więc i my się zaopatrzyliśmy, głównie w produkty z dłuższym terminem ważności. Z jednej strony w poczuciu, że to dwa, góra trzy tygodnie, a z drugiej strony coś w środku mówiło mi, że ta sytuacja jest poważna i że potrwa to dłużej.

Bardzo nie chciałam tego wewnętrznego głosu słuchać, kojarzył mi się z czymś, co w mojej rodzinie było od zawsze wyczuwalne w tle, kojarzył mi się z paraliżującym lękiem o przetrwanie, ze zrujnowanym poczuciem bezpieczeństwa. Ten lęk zwiastował coś, czego osobiście nigdy nie przeżyłam, ale co było bardzo blisko. Nagle zaczęły mi się pojawiać wspomnienia wojenne mojej mamy. Znałam te historie od dawna. Niektóre w opowieściach towarzyszyły mi już od dziecka, z niektórymi faktami zapoznałam się już w dorosłości. Klimat grozy, niepewności, lęku o to, czy przeżyjemy, lęku o przyszłość, ba, o jutrzejszy dzień, zaczął się coraz bardziej wkradać i panoszyć w moim wewnętrznym i zewnętrznym świecie. Z jednej strony moje prywatne życie – ja, mąż, dzieci, których uczucia muszę pomieścić, z drugiej strony bardzo wymagająca praca, w której muszę też pomieścić uczucia pacjentów. W pewnym sensie czułam się jak na wojennym froncie, gdzie nigdy nie wiadomo co i z której strony się wydarzy.

Nagle musiałam się przenieść z pracą do domu. Z tym szybko sobie poradziłyśmy, ponieważ dzięki temu, iż mieliśmy szczęście funkcjonować w dwóch domach, moja praca nie była zakłócona codziennym życiem rodziny. Trudny był sam fakt, że muszę znaleźć odpowiednie miejsce - coś, nad czym w ogóle nie musiałam się zastanawiać pracując w gabinecie. Czy mam pracować z salonu z laptopem na kolanach, czy pracować przy biurku, do jakiego stopnia mogę być swobodna w tych wyborach, jakie wybrać tło, na ile można się odsłonić. To, co wcześniej nie zaprzętało moich myśli w pracy w gabinecie, teraz stało się ważne (choć być może nie było ważne, patrząc teraz z perspektywy czasu). Jednak z czasem zdałam sobie sprawę z tego, że teraz bardzo konkretnie, wyraźnie, i dla mnie, i dla moich pacjentów, praca wtargnęła w moją przestrzeń, nie tyle domową, co wewnętrzną, pojawiła się sytuacja, w której trudno o transparentność, neutralność, anonimowość.

Wraz z rozmowami o warunkach zewnętrznych przyszły rozmowy o wnętrzu. A prawda o wnętrzu była taka, że ja też się bałam. Bałam się tego, co teraz będzie, jak długo ta sytuacja potrwa i do czego będziemy wracać. Moi pacjenci też się bali o rodzinę, zdrowie, przyszłość, pracę. Baliśmy się więc wspólnie, o podobne sprawy. Nagle zaczęliśmy przeżywać podobne stany, co niosło ze sobą nowe wyzwania – jak się w tych uczuciach nie złać, jak skontenerować siebie, pacjentów, patrzeć na sytuację z perspektywy trzeciego.

Drugi moment, z którym przyszło się nam zmierzyć, to moja choroba. Kwarantanna, izolacja. Zmiana trybu pracy, tym razem z całą rodziną w domu, zamknięci (uwięzieni!?) na sześć tygodni. Po raz kolejny niepewność, co będzie, jak ta nieznana choroba będzie przebiegać, czy dam radę funkcjonować, pracować, czy przeżyję. Z tym lękiem musiałam się zmierzyć ja sama, moja rodzina i moi pacjenci. I tu kolejne wątpliwości, jak to powiedzieć pacjentom, czy nie nadszarpnę i tak już naruszonego przez pandemię poczucia bezpieczeństwa, jak ta informacja wpłynie na pacjentów, czy będzie szansa to omówić, czy i jak pracować z domu, w nieidealnych warunkach, które mogą zostać zakłócone codziennym życiem rodziny. Można powiedzieć, nic szczególnego, tysiące ludzi na całym świecie się z tym zmagają, jednak nagle stało się to bardzo namacalne, stało się to moim osobistym doświadczeniem i doświadczeniem osób, które są ze mną blisko, doświadczeniem także moich pacjentów.

Te lęki były, są i będą, zarówno we mnie, jak i w moich pacjentach. Te lęki przechodziły i przechodzą też przez różne etapy, od zaprzeczenia, racjonalizacji, dysocjacji, wyparcia, do uznania i integracji. Szczególne znaczenie ma to krótkie słowo “TEŻ”. Ja też się bałam, ja też bywam w podobnej sytuacji. To “też” bardzo głęboko dotyka, trafia w miejsce, w którym możemy się spotkać, nie w określonej roli, ale tak po prostu, jako ludzie, bo w gruncie rzeczy wszyscy przeżywamy podobne stany. To “też”

staje się uniwersalnym doświadczeniem sprawiającym, że łatwiej nam myśleć o swoich problemach, lękach, traumach, łatwiej sięgnąć po pomoc. Myślę, że bardzo ważnym doświadczeniem było pozwolenie sobie na poczucie tego lęku i powiedzenie o nim, tak normalnie, po ludzku, przyznaniu, że “ja też tak mam”. To uwalniające zarówno dla terapeuty, jak i dla pacjenta. W momencie, gdy można poznać, uznać i powiedzieć prawdę o sobie, przychodzi poczucie swobody i bliskości w relacji.

W całej sytuacji pandemii było i jest jednak coś, co nawet trudno nazwać, co czuć pomiędzy słowami. W terapii zaczął się wyłaniać taki rodzaj więzi, porozumienia, jakie nabywa się w przyjaźni. Choć są w tej przyjaźni blaski bliskiej i czulej więzi i cienie niepewności, czy to nie jest za blisko, czy ta pomieszana sytuacja nie spotęguje dodatkowo wzajemnych klaustro-agorafobicznych lęków, które mogą rzutować na przerwanie relacji. Choć jest to taka nietypowa przyjaźń na odległość, pomieszana z nadzieją i lękiem, czy i kiedy będzie nam dane znów się spotkać na żywo. Doświadczenie psychoterapii stało się bardziej ludzkie, można powiedzieć, że dla mnie osobiście psychoterapia psychoanalityczna “straciła na zadęciu”. Nagle też i moja praca zaczęła inaczej smakować. Zaczęłam wyraźniej doświadczać tego, że poza potrzebą stabilnego, silnego kontenera, odrębnego umysłu, bardzo ważne jest to wspólne przeżywanie, że wtedy buduje się silna więź. Coś, co dotąd wiedziałam, czułam, teraz zaczęło być jeszcze bardziej odczuwalne, jeszcze bardziej doświadczane. Na głębszym poziomie można poczuć, że ta więź to “produkt” z długim terminem ważności. Mam taką intuicję, że niektóre z tych procesów terapeutycznych, prowadzonych w czasie pandemii pozostaną wyjątkowe, właśnie ze względu na wspólne przeżywanie tej sytuacji, na ten szczególny rodzaj współodczuwania, wzajemnej empatii, która w takim wymiarze być może nie zaistniałaby w innych warunkach.