

## DZIENNIK PRZETRWANIA

Luty 2020

Wiadomości podają, że w Chinach pojawił się niebezpieczny wirus. Ludzie łatwo się zarażają, drogą kropelkową, objawy są podobne do grypy - kaszel, osłabienie, duszności, gorączka. Cóż, Chiny są tak daleko... Z kuzynką planujemy wyjazd do sanatorium na Wielkanoc, już zarezerwowałyśmy miejsca. Cieszę się, a nuż zabiegi mi pomogą, może będzie fajne towarzystwo i wspianała ucztą wielkanocna przygotowana przez kogoś innego...

Początek marca

Wirus zaczyna się rozprzestrzeniać, mnóstwo Chińczyków choruje, są ofiary śmiertelne. Co gorsze... jest roznoszony poza granice Chin, już jest w innych krajach. Nadano mu nazwę "koronawirus", bo jego cząsteczka ma wypustki jak korona.

5 marca, czwartek

Mamy zebranie z naszym szefem. COVID 19 już jest poważnym zagrożeniem. Włochy przeżywają inwazję... to okropne! Szef ostrzega, że palacze są szczególnie narażeni... No tak, wystarczy zainfekowaną rączką trzymać papierosa i wraz z dymkiem wciągnąć wirusa... Śmiejemy się z tego z kolegą, oczywiście paląc w przerwie na balkonie.

6 marca, piątek

To już nie jest śmieszne. We Włoszech sytuacja staje się coraz bardziej dramatyczna. Widmo COVID 19 jest w Polsce, są osoby zarażone.

10 marca, wtorek

Zebranie redakcji, drobne żarciki z koronawirusa... A wiadomości coraz bardziej niepokojące. W Panoramie podają, że jest 290 000 zakażeń na całym świecie...

11 marca, środa

Moja psycholog odwołuje nasze spotkanie. Teraz będzie terapia przez telefon, ambulatoria zamknięte. Jeszcze czuję się w miarę dobrze, nie mam lęków. Ostatni kryzys depresyjny miałam około 4 lata temu, nabrałam przekonania, że wyzdrowiałam.

12 marca, czwartek

Dzwoni kolega, pyta, czy robię zapasy. Nie robię, po co... ale... może rzeczywiście trzeba?!?

13 marca, piątek

A może jednak zrobię zapasy? Cholibka, mam ostatnią rolkę papieru toaletowego. No to wyruszam z moim mercedesem - wózkiem na zakupy. W sklepie... konsternacja... nie ma ani jednej rolki papieru... wykupili też wszystkie mydła w płynie i żele antybakteryjne. Dobra, papier kupię gdzie indziej. Idę do innych sklepów w okolicy i... nigdzie nie ma papieru, mydeł, żeli... Półki z makaronami i kaszą też puste... Wróciło wspomnienie komuny.

W wiadomościach zapewniają, że niczego nie zabraknie, że będą dostawy.

14 marca, sobota

Zaczynam czuć niepokój. Wirus grozi śmiercią, jeśli występują choroby współistniejące. Na świecie coraz więcej ofiar śmiertelnych. Decyduję nie wychodzić.

19 marca, czwartek

Muszę wyjść na zakupy, żarcie się skończyło. Czuję paniczny lęk, jak ja wyjdę? Dzisiaj są imieniny mojego taty, który zmarł 20 lat temu. Proszę więc tatę, żeby poszedł ze mną, tyle razy przecież odprowadzał mnie do domu wieczorem. Z nim będę bezpieczna! Przygotowuję się, ubieram rękawiczki i idę. Na ulicy... lęk znika, przypominają mi się piosenki włoskie, które tato lubił. Nucę je w myślach, tato, jesteś, to nie urojenie! Zakupy robię śpiewająco, wstępuję nawet do kościoła kapucynów, gdzie bez obawy nabywam pismo "Głos ojca Pio" - tata był jego czcicielem. Obecność taty pomogła, czuję ulgę.

W domu wyciągam zdjęcia z dawnych lat. Wszyscy moi najbliżsi, których już nie ma na tym świecie. Na ławie przed fotelem ustawiam ich zdjęcia, potrzebuję ich widzieć, czuć ich obecność, bo samotność daje w kość.

21 marca, sobota

Rano budzę się z uczuciem lęku, niepokoju, niechęci do wstania. Depresja? Już myślałam, że nigdy więcej mnie nie dopadnie. A tutaj koronawirus zburzył moje dobre samopoczucie. Cholera, pralka okropnie łomocze, chyba jej żywot się kończy, wytrzymała ze 20 lat. Akurat teraz, kiedy trzeba częściej prać i odkażać?!? Niepokoją mnie dźwięki w domu, lodówka dziwnie brzęczy i szumi, też się psuje? Aniołowie, pilnujcie mojej lodówki!!!

Wiadomości wieczorne: liczba chorych w Polsce zbliża się do 500. "Wirus chwieje światową gospodarką", właściciele małych firm boją się plajty. Rząd polski wprowadza stan epidemii. Mówią, że liczba chorych może wzrosnąć w szybkim tempie. Pięcioro Polaków zmarło. W Madrycie wojsko stawia szpitale polowe. Apelują do młodych, żeby pozostali w domu, wirus jest zabójczy dla starszych - możesz zarazić swojego dziadka! Szkoły są zamknięte. Nie wychodźcie z domu!

23 marca, poniedziałek

Stan depresyjny trwa. Jest też niepokój, lęk przed wyjściem. Trudno mi nawet wyrzucić śmieci, bo trzeba zejść do śmietnika. W "Cafe piosenka" starszy mężczyzna śpiewa Modlitwę Okudźawy, kończąc słowami: "Choć jestem, już dawno mnie nie ma, gdy umrę, na nowo mnie stwórz". Tak właśnie się czuję, jestem, a jakoby mnie nie było. I lęk przed śmiercią, najbardziej boję się bólu, tylu moich bliskich umierało w bólach. Chwilami mam wrażenie, że to wszystko mi się śni, że obudzę się i będzie normalnie. Ale nie jest. Moja psycholog wspomina, że to reakcja obronna. Teraz dzwoni do mnie raz w tygodniu. To i tak za mało, ale nie chcę ją nękać telefonami, więc nie dzwonię, czekam na jej inicjatywę. Życ muszę sama... i tak boli świadomość, że nikogo koło mnie nie ma. Rozmowy telefoniczne nie wystarczają. Potrzeba fizycznej obecności...

24 marca, wtorek

Rozmowa z psycholog. Chodzi do pracy, terapię prowadzi przez telefon. Mówi, że lęk obniża odporność... o kurcze, wiem... więc lęk przed lękiem?!? No nie, za dużo już tego!!! Muszę wyrzucić śmieci, kubek pełny i śmierdzi. Mój Boże, wyrzucenie śmieci to istna szkoła przetrwania! Najpierw przebieram się w ubranie wyjściowe, zakładam rękawiczki, zostawiam otwarte drzwi do łazienki, żeby po powrocie bez dotykania ich od razu umyć ręce. Jak wychodziłam, minęłyśmy się w drzwiach z inną kobietą... ojej, czy nie za blisko? Pod blokiem para bezdomnych zbiera puszki z koszy na śmieci. Dla nich to dopiero ciężki czas... Znowu obawa: czy nie za blisko przechodzę? Wcale nie mam ochoty na żadne spacerki. Wreszcie w domu, w rękawiczkach ściągam buty i kurtkę, wyrzucam rękawiczki. Kilka razy myję ręce. Dłonie mam wysuszone, bo nawet w domu myję ręce po każdej czynności. Jestem wykończona tymi zabiegami bezpieczeństwa, a przecież "tylko" wyrzucałam śmieci. Wiadomości wieczorne: od 25 marca obowiązuje zakaz wychodzenia z domu. Można wyjść

tylko w przypadku udania się do pracy, zakupów, wizyty w aptece. Nie mam siły notować dalszych wiadomości, są okropne. Siedzę i płaczę.

25 marca, środa

Budzę się z płaczem. A może i dobrze, że się wypłaczę, czasem w depresji nie można nawet płakać. Mam tyle książek do przeczytania, a nie mogę czytać, nie jestem w stanie skupić się na słowie drukowanym. Pozostaje telewizja i muzyka. Nie może być ciszy, cisza mnie niepokoi jeszcze bardziej. Wiadomości: w Polsce liczba zarażonych wzrosła do 1000, 4 osoby zmarły. Mówią o zamykaniu targowisk, o gospodarce, która upada, o pomocy państwa. Policja przypomina, żeby pozostać w domu. We Włoszech liczba chorych dochodzi do 75 000, dziś zmarło tam 600 osób. Koronawirus paraliżuje świat. W USA dramat, powoli stają się epicentrum pandemii. Hiszpania, Francja - koszmar! Cały świat zarażony! Może wiadomości lepiej oglądać rano? Ale wtedy dzień będzie przesiąknięty strachem... a wieczorem... też niedobrze, to wszystko może się przyśnić... Sytuacja patowa. Nie oglądać wcale... to nie będę wiedzieć, co się dzieje! Na szczęście od dzisiaj w TV są rekolekcje wieczorne, prowadzone przez mądrego dominikanina, ojca Jacka Salija. I mówił o modlitwie. Plutarch twierdził, że Pan Bóg bardzo mądrze stworzył człowieka, bo dał mu dwoje uszu i jedno usta: żeby lepiej słuchał i mniej mówił... To było takie spokojne, jasne, bez żadnych wzmianek o wirusach. Uspokoilo mnie po dzisiejszym trudnym dniu, nabrzmiałym od rozmów telefonicznych. Szef chciał mi załatwić laptop, bo mój wysiadł. Zaprotestowałam, niewdzięczna! Dobry Boże, toż to dopiero sprawiłby mi problem! Nie dość, że naraziłabym człowieka, który miałby mi go dostarczyć, to naraziłabym siebie: nie tylko na wirusy w koronie, ale na stres związany z odkażaniem laptopa, nie mam płynu do dezynfekcji, bo w sklepach koło mnie został wykupiony. Poza tym nie przeskoczyłabym lęku przed podłączeniem sprzętu do prądu, mam wieloletni uraz. Kosztowały mnie te rozmowy dużo nerwów, więc położyłam się i szczerze otuliłam kołdrą. To takie kołderkowe przytulenie, przynajmniej kołderka mnie utuli, jak nie ma człowieka. Już dość na dzisiaj!

26 marca, czwartek

Wiadomości: sejm obraduje, narażając kilkuset pracowników. A politycy atakują się i oskarżają. No comment. Włochy: jest więcej zakażeń i ofiar śmiertelnych, niż podają. Pokazują rzędy trumien i urn. Wirus zaatakował cały świat. W Hiszpanii brakuje miejsc w kostnicach, zmarli przechowywani są na lodowiskach. A w Chinach iskierka nadziei: ruszyła komunikacja miejska, ludzie zaczynają wychodzić. Lekarze z Chin wyruszają z pomocą do innych krajów. Zmarło 22 000 osób. Przetrawiałam kolejny dzień. Nie mam siły pisać.

27 marca, piątek

Nie chcę wstawać, ale wstaję. Znowu zaczynam dzień z płaczem. Już mam dość. Boję się wyjść, a kończy mi się codzienna strawa. Mieszkam w dużym, 10-cio piętrowym bloku, tyle ludzi, a są tak daleko. Nawet ich nie znam. W łazience słychać czasem, jak sąsiadka puszcza wodę w kuchni. Mam ochotę zastukać w ścianę, dać znak, że jestem. Samotność wśród tłumu... Na zewnątrz to samo, ludzie w maseczkach, zachowują dystans, nie ma z kim pogadać. Atmosfera jak w filmie katastroficznym o czasach zagłady... Nie mogę czytać, ale otwieram książkę Joachima Badenigo, może chociaż kilka słów do mnie przemówi. I znajduję takie: "Poczekaj trochę, wejdź w tę ciemność, bo tam w środku jest światło. Ciemność nie ogarnie tego światła, choć je otacza. Nie zgasi tego światła." Czyli światło jest we mnie, otulone przez ciemność. Jak do niego dotrzeć, żeby rozjaśniło życie?

30 marca, poniedziałek

Dwa dni temu odważyłam się pójść do sklepu. Co to była za wyprawa! Długie przygotowania i modlitwy, zwlekanie z wyjściem. Była ładna pogoda i niestety dużo ludzi wyszło. W aptece przede mną była para młodych ludzi, czekaliśmy na zewnątrz i nawet zamieniliśmy parę słów. Biedna pani aptekarka, chyba wykończona nerwowo, zrobiła mi krótkie kazanie o tym, że powinno się siedzieć w domu, a nie rozprzestrzeniać wirusa. Nie wiedziała przecież, że mówi do osoby, która nie wychodziła od ponad tygodnia. Poszłam do sklepu ze zdrową żywnością, najbliższego i niedużego. Na drzwiach kartka, że może wchodzić 5 osób. Nikt nie sprawdzał, było więcej, czekałam. W sklepie młoda mama z dwójką dzieci, około 4-5 lat, widocznie nie miała ich z kim zostawić. Jakiś mężczyzna zwrócił jej uwagę, dzieci wierciły się a ona zareagowała nerwowym wybuchem - jak może ją upominać, itd itp. Nastrój zgęstniał od awantury, chciało mi się płakać. Jak najszybciej do domu! Po powrocie długo się odkażałam, za długo. Tym razem jednak nie umyłam wszystkich zakupów, tylko umieściłam je na stole w kuchni, niech wirus sobie obumrze, a ja się oswoję. Wybrałam się na zakupy dzięki mojemu psychiatrze. Mówiłam o swoich lękach przed wyjściem, jestem w grupie ryzyka i boję się okropnej śmierci przez uduszenie. Wysłuchał i złożył mi zaskakującą propozycję: wychodzi do pracy kilka razy w tygodniu i może mi zrobić zakupy i przynieść pod drzwi! Dodał, że w normalnych czasach byłoby to skracanie dystansu, ale teraz czasy są nienormalne i może to zrobić. I właśnie to mnie zmobilizowało. No bo jak to... pan doktor, który ma żonę i dzieci, będzie ryzykował życie dla mnie, osoby samotnej? Po mnie nikt nie będzie rozpaczał... Dlatego przełamalam się, nie chcę, żeby ktoś dla mnie ryzykował. Dziękuję, panie doktorze! Ale jak mnie przyciśnie niemoc, kto wie, czy się do pana nie zgłoszę... Co prawda moja psycholog twierdzi, że powinnam wychodzić, bo się całkiem odzwyczaję. Już się odzwyczaiłam, nie chce mi się wyjść nawet na krótki spacer.

31 marca, wtorek

Rano depresyjny ciężar. Usiłuję się modlić, ale uczucie beznadziei nie mija. Wstaję około 11-tej. W TV jakieś idiotyczne programy, już nie mogę tego oglądać. Góra betów do prania, kiedy się z tym uporam? Przebiegam przez wszystkie kanały, znowu wiadomości i wirus w koronie, basta!!! Włączyłam TV Trwam, może mnie uspokoi. Nie uspokaja, ale zostawiam, żeby coś do mnie gadało. I nagle... przepiękna muzyka, muzyka mojej duszy - Kamil Radzimowski grający na duduku, coś w rodzaju piszczałki, pochodzącej z Armenii a wyrabianej z drewna morelowego. Niezwykłe, przejmujące brzmienie. Okazało się, że to koncert pasyjny. Przeplatany słowami z Drogi Krzyżowej, a tłem dla muzyki były obrazy kreślone palcami na piasku, delikatne i ulotne. Kiedy rysująca kobieta kończyła jeden obraz, przesuwała ręką po szybie z piaskiem i zaczynała następny. Muzyka i piasek, dźwięki i obrazy dla duszy, ulotne jak całe życie. Dobrze, że działają na mnie nawet w depresji! Mam nadzieję, że w rajku będzie boska muzyka, nie tylko anielskie pienia, ale najlepsza muzyka, jaką tworzono tu, na ziemi! No to chyba zrobię jedno pranie ręczne. Wiadomości wieczorne: w Polsce 2 215 zarażonych, 32 osoby zmarły. Od dzisiaj zaostrzenie przepisów. Sklepy od 10 do 12 otwarte tylko dla seniorów, obowiązek noszenia rękawiczek w sklepach, zmniejszono liczbę klientów, spacerów tylko krótkie, zachowanie dystansu społecznego. We Włoszech szczyt zakażeń. TV proponuje nowy program: "Rozmowy w czasach zarazy".

1 kwietnia, środa

Nastrój bynajmniej nie primaaprilisowy. Nocą niech będą "Rozmowy w czasach zarazy", pora późna, ale i tak późno się kładę. Psycholog Maria Rotkiel mówi, że kryzys jest okazją - do zmiany. Uczucia i myśli są naturalne, ale to, co z nimi robimy, to nasza odpowiedzialność. No dobrze, ale jak zrobić, żeby nie przytłaczały? Może puszczać dalej, nie zatrzymywać. Próbuję, ale te przykre się przyczepiają i zostają. Wirus będzie z nami długo, więc trzeba się nauczyć puszczać złe myśli w eter... Marzena Rogalska współprowadząca program wspomina, że podobno Lem pisał w liście do Mrożka: "Bądź dobrej myśli, bo po co być złej?!?" Zgoda, po co...

3 kwietnia, piątek

Wiadomości: do tej pory wyleczono w Polsce 90 osób. W Hiszpanii wyzdrowiała kobieta mająca 101 lat! Pozostałe wiadomości są okropne, nie będę ich zapisywać.

6 kwietnia, poniedziałek

W You Tube znajduję koronawirusowe piosenki. To przeróbki znanych przebojów: "Coronavirus Rhapsody" czyli Bohemian Rhapsody Queen. Dobrze! Rozśmiesza mnie "Quaranqueen", przeróbka "Dancing Queen" Abby. Młody mężczyzna w rozchełstany

szlafroku, turbanie z ręcznika i szortach w lamparcie cętki. Pozuje na Króla Kwarantanny i śpiewa, jak to wreszcie będzie pięknie, gdy uda się na piwo do knajpy i będzie jadł pizzę z przyjaciółmi... Zaczynam szukać czegoś śmiesznego w tej całej sytuacji. Ale testament napisałam. Wiem, że może być odręcznie napisany i podpisany, bez notariusza. Taki testament zostawiła moja mama i był ważny. Mój testament leży na stole, tak, żeby go łatwo znaleźli w razie mojej śmierci. Bo kto wie, czy mnie nie dopadnie? Jak zachoruję, mogę nie mieć siły go napisać, a nie chcę, żeby moja bratanica miała problemy. Z własnego doświadczenia wiem, że po śmierci najbliższych pojawiają się chętni na spadek. Próbuję owoić myśl o śmierci, zarazą zwraca uwagę na sprawy ostateczne. Cóż, przeżyłam wiele dobrych i złych lat, były chwile piękne i okropne... Może już mi wystarczy? Po co mam żyć dalej, w samotności, bez najbliższych, bez przytulenia? Czy mogłabym już odejść? Chyba tak, tylko boję się bólu przed śmiercią. Moi najbliżsi umarli w bólach... A może nie boli tak bardzo? Na to nikt mi nie odpowie. Nie wiem, czy będę jasna i gotowa, kiedy przyjdzie po mnie "zegarmistrz światła purpurowy"...

17 kwietnia, piątek

Nie miałam siły i ochoty pisać. A jednak zrobiłam stroik świąteczny z tego, co miałam w domu. Wysłuchałam mszy świętej w TV. W święta odpoczęłam. I wyciągnęłam gitarę z futerału, tak dawno nie grałam. Jeszcze coś pamiętam. Ułożyłam koronawirusowe słowa na melodię "Przez twe oczy zielone..." Zenka Martyniuka. Próbuję odczarować lęki, kiedy gram, udaje się. Czasem gram ludziom przez telefon. Twórczość potrzebuje odbiorców. Niektórzy znajomi całkiem dobrze radzą sobie w czasach zarazy, a są to w większości osoby po kryzysach. Kilka z nich jednak wpadło w depresję. Psychozy nie ma nikt. Są tacy, którzy intensywnie pracują zdalnie, łącząc się na ZOOM. Ci, którzy nigdy nie chorowali psychicznie, też mają lęki i niepokoje. Uruchomione są linie telefoniczne z poradami psychologicznymi, podobno można dzwonić i pogadać. Wszyscy przeżywają... W TV apelują: będzie dobrze! Tak, tylko kiedy...

A msze święte i Droga Krzyżowa w Rzymie w przedświątecznym tygodniu były przejmujące. Oglądałam te prowadzone przez papieża Franciszka, w olbrzymiej Bazylice Świętego Piotra, przeraźliwie pustej. Droga Krzyżowa odbyła się na placu przed Bazyliką, ze względów bezpieczeństwa, nie jak zawsze przed Kolosseum. Ciemno i pusto, krzyż nieśli przedstawiciele służby zdrowia, lekarze, pielęgniarki, strażnicy więzienni, a słowa rozmyślań napisali więźniowie, strażnicy więzienni, rodziny więźniów. Jesteśmy wszyscy w jednym wielkim więzieniu. Włochy cierpią okrutnie, tyle ofiar. Widać, że Franciszek to wszystko przeżywa.

20 kwietnia, poniedziałek

Odważyłam się pójść na pocztę i do sklepu. Chciałam wysłać parę numerów "Dla Nas" znajomym. Pewnie, że się bałam. Przed pocztą kolejka. W środku musiałam wypełnić druczki na polecane, żeby na pewno doszły. Pytałam się, czy mają maseczki. Nie mieli, ale powiedzieli, że tuż obok w zakładzie krawieckim takowe szyją. W zakładzie pan krawiec miał na sobie czarny podkoszulek w deseń z białych kościotrupków. Powiedziałam mu, że świetny, a on na to, że na czasie... To mnie trochę rozbawiło, czarny humor jest mi bliski. Mieli ostatnią maseczkę, czerwono różową. Niech będzie. W pracowni spotkałam młodego sąsiada i mogłam chwilę porozmawiać na żywo. Chłopak nie przejmował się zbytnio wirusem, był bez maseczki i rękawiczek. Mówił, że znajomi przychodzą do niego, też się nie przejmują. Oj, chyba trochę mu zazdroścę... A sąsiadka, z którą rozmawiam przez telefon, powiedziała, że piekarnia całkiem niedaleko naszego bloku jest zamknięta, na drzwiach kartka: jeden z pracowników ma koronawirusa, reszta na kwarantannie. No to mamy wirusa na osiedlu, niewesoło...

28 kwietnia, wtorek

A jednak dostałam laptop, już jakiś czas temu. Mój wysiadł już dawno. Nie pisałam o tym, bo dużo nerwów mnie ta akcja kosztowała. Przede wszystkim nikt mnie o niej nie powiadomił wcześniej. Z zaskoczenia zadzwonił dopiero kolega, któremu zlecono przywiezienie mi tego laptopa i to w tym samym dniu, kiedy miał przyjechać. Myślał, że wiem o wszystkim. Umówiliśmy się na popołudnie. W takich czasach nie można człowieka zaskakiwać, zwłaszcza takiego, który jest pełen lęku. Żeby chociaż ktoś zadzwonił parę dni wcześniej, jakoś bym się przygotowała, psychicznie i fizycznie. W dodatku kolega, który miał do mnie przybyć, nie ma samochodu, a wiele osób, które to organizowały, ma. Czekałam, już było po czasie, a tu nic. W końcu kolega zadzwonił, że nie może się do mnie dostać, bo już nic nie jeździ. Rzeczywiście komunikacja jest teraz mocno ograniczona. Umówiliśmy się na następny dzień. Przyjechał przed południem, stał w przepisowej odległości, w maseczce. Cieszyłam się, że go widzę, ale bliższą pogawędkę musimy odłożyć na lepsze czasy. Później zadzwoniłam do niego, chciałam dowiedzieć się, jak dotarł do domu. Okazało się, że szedł na piechotę, kawał drogi, bo następny tramwaj był za godzinę. Współczułam mu, tyle nerwów... Laptop zostawiłam w korytarzu na kwarantannie. Przez tydzień nie miałam odwagi go tknąć. Kiedy go wreszcie uruchomiłam, znajomy psycholog biegły w informatyce pomógł mi zdalnie otworzyć program Teams, przez który szef chciał prowadzić z nami wykłady ze studentami medycyny on line. Biedny pan psycholog próbował ze dwie godziny i nie udało się. Stwierdził, że mam za słaby internet. Nie udało się też zainstalować programu do pisania. Tak że laptop nie spełnił funkcji, do jakiej był przeznaczony. Dzwoniłam do firmy, która dostarcza mi internet i powiedzieli, że jest jakiś błąd w karcie. Próbowali naprawić, ale do tej pory jest kiepska łączność z internetem. Udaje mi się otworzyć pocztę, ale nie zawsze i długo to trwa. Tyle emocji, lęków, zdenerwowania i na nic... Ten artykuł piszę na notatniku.



11 maja, poniedziałek

Są też u mnie dobre wieści. Lubię malować, rysować, rzeźbić, ale nie mogłam się za to zabrać, depresja nie pozwalała. I zadzwoniła do mnie artystka malarka, terapeutka zajęciowa, która prowadzi zajęcia z ceramiki, na które chodziłam. Dzwoni do wszystkich osób z tej grupy i mobilizuje ich do tworzenia w domu. Powiedziałam, że nie mam na to siły. Ale rozmowa z nią była tak ciepła, serdeczna, że mnie ogrzała. I zainspirowała, bo wspomniała, że można zrobić fajne rzeczy z rolek po papierze toaletowym. Tego jeszcze nie robiłam, a nowe techniki mnie pociągają. Zaglądnęłam do internetu i faktycznie, ciekawe były te prace z rolek! Więc spróbowałam i zaczęły wychodzić śmieszne sowy. Wciągnęło mnie, jak zaczynam tworzyć, zapominam o bożym świecie, mogę nawet nie jeść cały dzień, jak chcę coś skończyć. W ciągu dwóch tygodni powstało 9 stworków i cieszyło mnie to. Robiłam zdjęcia i wysyłałam kochanej malarce, która od tej pory dzwoni do mnie co tydzień. Rozmawiamy nie tylko o pracy twórczej, ale i o życiu codziennym. Jest miło, że ktoś się tobą interesuje. Może zrobimy wystawę naszych covidowych prac, kiedy już będzie można się spotkać. Narazie wysłałam zdjęcia różnym ludziom, także do redakcji "Dla Nas". Twórczość musi iść w świat. Teraz mam przerwę, tworzenie to zawsze duże emocje i gorączka pracy, trzeba trochę odpocząć, później do tego wrócę. Zrobiłam też uosobienie mojego lęku - sowę koronawirusową, w dużej koronie z trupią czachą i maseczce na dziobie.

12 maja, wtorek

Próbowałam też uruchomić Zoom, bo przez to łącze odbywają się spotkania redakcji, stowarzyszenia Otwórzcie Drzwi i Akademii Liderów. Udało się częściowo, mogę nawiązać łączność, niestety obraz i dźwięk co chwila zanikają. Nie jest to komfortowe, raczej męczące i przeważnie kończę spotkanie wcześniej. Myślę o ludziach, którzy też są samotni, a nie mają dobrego sprzętu albo w ogóle nie posługują się internetem. Co oni mają zrobić? Jak znosić samotność i brak kontaktu z ludźmi? Psychiatrzy, psychologowie pracują zdalnie, prowadzą terapię telefoniczną. Moja psycholog mówiła, że niektórym to pasuje, wolą telefon niż dojeżdżanie na spotkanie. A inni tęsknią za osobistym kontaktem. Psychiatra dzwoni do mnie raz w miesiącu, psycholog raz w tygodniu. Poza rozmowami jest codzienne życie, z którym trzeba się borykać. Kiedy będziemy mogli się spotykać? Prognozy nie są optymistyczne, walka z wirusem potrwa ze dwa lata, szczepionka też wymaga czasu, może będzie za rok, ale tak naprawdę nie wiadomo. Wirus już z nami zostanie, trzeba będzie się przystosować i znosić ryzyko zakażenia. Obostrzenia są powoli znoszone, w sklepach może być większa ilość ludzi, w kościołach też, otwarto galerie, różne sklepy, podobno od 18 maja fryzjerzy wrócą do pracy, ruszają hotele. Nadal obowiązuje nakaz noszenia maseczek, co jest uciążliwe. Niektórzy mówią nawet o lęku przed maskami, o psychicznych trudnościach z oddychaniem przez materiał. Radzą oddychać spokojnie przez nos. Dla pokonania oporu przed maską, zamówiłam sobie prześmieszne egzemplarze. Jedna to pysk psa husky z otwartą paszczką i językiem na wierzchu, druga pysk lwa - bo chcę mieć jego odwagę i trzecia z kotem

wyglądającym przez dziurę w gazecie. Tak mnie ośmieliły, że wyszłam wyrzucić śmieci i spontanicznie poszłam na spacer. Miałam na sobie tę z rozdziawionym psim pyskiem i było mi wesoło. Doszłam do kościoła i zobaczyłam, że ludzie wchodzą na mszę. Nie byłam w kościele od wybuchu pandemii, więc weszłam. Proboszcz z drugim księdzem liczyli wchodzących - do naszego kościoła może wejść 70 osób. Jak mnie zobaczył z tym pyskiem, zaśmiał się i powiedział, że genialne. Cieszę mnie takie reakcje, niech się ludzie pośmieją w tych smutnych czasach. I cieszyłam się, że byłam na mszy. Jutro wyruszę na zakupy z pyskiem lwa.

Wiadomości wieczorne: w Polsce zarażonych jest 16 921 osób, 839 zmarło, w tym 28 ostatniej doby. Zmarła 52-letnia pielęgniarka z Torunia, po miesiącu leczenia. To już trzecia ofiara wśród pielęgniarek. 6131 osób wyzdrowiało. Niestety epicentrum jest teraz na Śląsku, chorują górnicy. Trwa debata nad wyborami prezydenckimi, kiedy, jak, czy korespondencyjnie, czy częściowo bezpośrednio. Oprócz horroru wirusowego są też inne wiadomości. Minęło 50 lat od śmierci generała Andersa. Odroczone uroczystości na polskim cmentarzu na Monte Cassino. Składała kwiaty tylko córka generała, Anna Maria Anders, ambasador RP we Włoszech. Pustka i cisza. Tak jak wyludnione miasta, które jednak powoli wracają do życia.

Czy potrzebujecie teraz więcej serdeczności, troski, uwagi? Nawet od terapeutów... Trzeba więc prosić o pomoc, mówić o swoich potrzebach. Przyznam, że mam z tym trudności. Na pewno nie można siedzieć cicho i zapadać się w samotność. A może potrzebne są wskazówki, gdzie tej pomocy szukać, gdy nie ma nikogo... Co będzie dalej? Jak będziemy żyli? Czy długo będę wkładać moje zwierzęce mordy? Jaki będzie nowy świat? Nie będzie już taki jak dawniej...

Dorota Dużyk-Wypich