

Обикаляне около кофите за смет

История на чувствата

Идва тъгата и знам, че е време да пиша.

**Тъгата ми винаги идва отвътре, някъде от стомаха, а щастието го усещам като полъх отвън, сякаш ме обгръща вятър и леко ме гали и после бавно си отива.
Научих се да усещам и щастието вътре в себе си, да му намирам място и да го задържам за по-дълго.**

Улица Миджур

I част

Дали ще започна от началото или от края, няма значение. Ще стигна до едно и също място...една тиха, малка уличка в квартал "Лозенец" - улица Миджур. През пролетта на 1995 година бях в трети курс и с невероятно смущение влязох да се запиша на два семинара от програмата на „Седмица на еволюция в психотерапията”. Бях избрала темите: „Структурният подход във фамилната терапия” и “Ериксоновианска хипнотерапия”. Подавайки таксата за участие попитах:

- Кой ще са водещите?

- Ами-и, ние сме група от професионалисти – Румен Георгиев, Женья Георгиева, Никола Атанасов, Боян Страхилков.

Тогави още не знаех, че едно от изброените имена е на мъжа, с който разговарях - Румен. Така или иначе по това време не познавах нито един от тях, така че не продължих разговора, а побързах да си тръгна. След мен на групички идваха още студенти.

Няколко дни по-късно за първи път седнах в кръг, за първи път станах права, за да се разходя из стаята, да я огледам, да свикна с обстановката, да почувствам как съм в момента, да избира партньор, с който най-малко се познаваме и да започнем работа по двойки. Когато водещите се представиха разбрах, че са Румен и Жени Георгиеви, че са се обучавали и работят заедно от дълги години и че работят “над средното европейско ниво”. През цялото време изпитвах страхопочитание и гледах какво става, внимавах да не изпусна нещо и да запиша всичко, за да мога след това и аз да правя това, което и те. Писах като луда. До ден днешен, през всичките години не съм писала повече на семинар отколкото на този първи workshop. Това са шест страници голям формат, гъсто изписани. Всяка вметка, всяка дума, всяко направено упражнение.

„Структурният подход във фамилната терапия се заражда през 70-те години и е най-разпространения сред фамилните подходи. Смята се, че когато има проблем то е защото семейството отхвърля алтернативите. Членовете се придържат към една и съща структура, ригидност. Целта е да се покажат новите възможности, които досега не са били използвани... Joining – приобщаване към семейството. Изисква активност и спонтанност от страна на терапевта.” И т.н. и т.н.

- За да разберете какво е системен подход – каза Румен Георгиев - ще ви дам пример с водата: молекулата на водата съдържа кислород и другото... (тук видимо се затрудни), сещате се, няма значение, както и да е. Когато са свързани в молекула те имат едни свойства, а когато са поотделно като самостоятелни единици кислород и другият елемент, имат съвсем различни качества. Дори да знаем свойствата на всеки елемент поотделно не можем да предположим на тази база какво ще се получи, когато са в една система. Искам да кажа, че системата не е сбор от елементи, а нещо повече, нещо трето, с нови качества и свойства, които не са просто съвкупност, а резултат от някакво взаимодействие между тези елементи, от които се поражда трето нещо.

Докато го слушах в мен се породиха различни чувства. От това “леле, тоя не знае името на водорода”, до облекчение колко лесни и прости са нещата и възторг как достъпно ни ги обясни. Бях зашеметена и развълнувана. Бях разбрала какво е фамилна терапия. След няколко дни компетентно споделих с мой колега, който не беше на този семинар:

- Смятам да се занимавам с фамилна терапия, много ми харесва.

Разбира се, че той не ми остана дължен и веднага ми обясни той пък каква психотерапия е научил и е решил да практикува.

После още много пъти слизах на семинарията и се спусках по тишината на „Миджур”, пресичах „Кръстю Сарафов” и от далече съзирах няколкото стъпала, които трябваше да изкача, за да вляза в стаята и да седна в кръга. Там неизменно винаги заварвах Румен и белите листа, на които рисувахме. *(Методът, по който се провеждаха нашите групови сесии се нарича синелактика или Образна системно-интеракционна техника. Това е авторска методика на д-р Д. и В. Василиу от Атинския институт за изучаване на човека “Антропос”. Процедурата е следната: членовете на групата рисуват, след това представят рисунката си в кръга и се избира една от тях чрез гласуване. Всеки споделя спомен. След това има свободна дискутиране между членовете на групата. Водещият накрая по правило обобщава, но не винаги. Методиката стимулира излизането на много чувства и спомени и дава възможност за намиране на връзки между тук и сега и там и тогава).*

Това беше първата ми тренинг-група, която продължи една календарна година. През периода на първите 10 сесии, преди началото на лятото започнах да пиша и да откривам различни неща. Открих, че за една седмица, между две групови срещи се случва какво ли не и започнах да отчитам разликите от миналата сряда до тази седмица в сряда. Дневникът ми беше като някакъв часовник. Показваше ми как минава времето вътре в мен. Едно от първите неща, които открих е, че когато мълча с цел да остана незабелязана и дистанцирана от групата в крайна сметка всички ме забелязваха много повече и че мълчанието също е общуване, понякога много по-силно от думите. Така ми каза Румен през 1995. Тогава се почувствах *неразбрана*. През есента се събрахме цялата група отново и решихме, че искаме да продължим да работим заедно и през следващата година. Аз се върнах в кръга и започнах все повече да *разбирам*.