

Обикаляне около кофите за смет

История на чувствата

Валентина Маринова

Съдържание

Предговор	4 стр.
Първа част Улица Миджур (1995)	7 стр.
Втора част Отново в кръга (1997)	21 стр.
Трета част Една супервизия (2000)	38 стр.
Четвърта част Пътуване до Итака (2001)	42 стр.
Пета част Фрагменти (2000-2004)	47 стр.
Шеста част Атински институт за изучаване на човека Антропос (2005)	51 стр.
Седма част Работа с процеса, Портланд , САЩ (2006)	58 стр.

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.

София, 2004

Предговор

Заглавието, което съм избрала, „срещнах“ като част от метафора в една книга на Вирджиния Сатир „Да преоткрием семейната хармония“ през 1997. Харесах го много, разбрах го, почувствах го като написано за мен. И още тогава поисках да напиша книга с това заглавие. То някак много отговаряше на купчините тефтери и бележници, в които тогава водех записките си от моето обучение – стари, поскъсани, понамачкани, с дати отпреди 5-6 години, изостанали и някой ми ги е дал.

„Обикаляне около кофите за смет“ е моята мечта да пиша. „Обикаляне около кофите за смет“ е моето начало в професията ми като психолог и психотерапевт. Обикаляне около кофите за смет е най-точната метафора, която съм срещала за моя собствен живот. Тази метафора ме плени с това, че дава възможност да погледна без страх честите ужаси на живота, да търся и намирам ценност в нещата, които се случват, но са необясними и трудни. Помага ми да бъда близка с хора като мен, но и с тези, чийто опит и преживявания са много различни. Да мога да се доближа до това, което ме плаши и да остана с отвореност, която помага да продължа. Тази метафора също така ми помага да се усмихна, да се засмея, надсмея и направо да се подиграя на себе си, когато започна да се чувствам прецакана и горко да се самосъжалявам.

Реално започнах да пиша, по-скоро „да качвам“ на компютър записките си, през 2004. Девет години след събитията, описани в началото тук. Малко колеги, не повече от 5-6, прочетоха тези страници и това беше. Все повече се отдалечавах в следващите години от желанието да довърша тези записки, да ги оформя, да станат подходящи за четене. През 2016 си направих личен блог, в който публикувах мои статии, посветени на различни аспекти от психичното здраве, наблюдения от практиката ми и няколко разказа. Писането постепенно стана нещо, с което започнах да се идентифицирам все по-силно, а и моите колеги започнаха да ме разпознават като човек, който пише. Рубриката в блога ми за тези авторски материали, естествено нарекох „Обикаляне около кофите за смет“. Но „книгата“ беше отдавна забравена.

В началото на 2021, при едно гостуване на Лилия Ахтарова, директор на Музикотерапевтичен институт – София, заговорихме за далечното начало на нашето познанство, колко много неща помним все още от тези мили години, колко много сме забравили и така се стигна до „книгата“. По-късно ѝ я изпратих, тя я прочете тогава за първи път, обади ми се след ден и каза: „Защо не я довършиш, направи я в PDF и ще могат да я четат младите колеги, които сега навлизат в професията“. И това беше повод да се върна отново към ръкописа, да си припомня след толкова много години какво съм писала и да започна да го оформям като завършен продукт. Така че искам да кажа на Лили едно голямо благодаря. Без теб, Лили, нямаше да се реша, наистина нямаше. Този файл отдавна беше затворена страница за мен.

Текстът на моменти е доста наивен и дори „компрометиращ“ зрелостта, която сме свикнали да очакваме от терапевтите. Така е, защото това са моите стъпки и мисли, още преди да знам изобщо какво представлява тази професия. Оставила съм го почти без редакция, за да личи, че това е началото.

Първите хора, на които искам да благодаря са Румен Георгиев и Женя Георгиева. За мен те са първите учители. Много години от формирането ми като психотерапевт те бяха и единствените ми учители. Те ме учеха по начин, който вдъхновява, вгълбява, ядосва, омиротворява. Не всичко, което знам в психотерапията знам от тях, но без тях нямаше да знам всичко, което знам днес.

Благодаря на Мариета Дюлгерова, фамилен психотерапевт, преподавател в Института по фамилна терапия, моя дългогодишна приятелка, с която се познаваме от групата ни за личен опит и психотерапевтичен тренинг. Усещам особената интимност на връзката си с нея като човек, с който знаем много една за друга, за разни други неща също знаем много и дори не говорим за това, просто си знаем, че знаем. На моменти сякаш цялата ни дълга история е събрана в нейното възклицание: „Ех, Валя, Валя...” и моята разбираща усмивка след това.

Благодаря на Диана Алексиева и Албена Трандева, с тях направихме заедно първите си стъпки в професията като част от екипа на Центъра за семейството и децата към Службата за социално подпомагане през 1999-2003. Много хъс вложихме в работата си тогава, много се подкрепяхме и умеехме да се забавлявахме също така.

С някои от тези хора отношенията доста се промениха през годините. Променихме се ние самите, пътищата ни закриволичиха по различни траектории и вече не е толкова лесно и обичайно, както преди, да се видим, да се чуем, да се съберем.

Извън тази новела са и други забележителни хора в моя живот, които искам да спомена. Бисер – моят съпруг, свидетел и спътник на почти целия ми професионален път, дарил ме с огромна подкрепа и вяра в силите ми.

Доротей Панова, колега и приятел, фамилен психотерапевт, съосновател на Центъра по емоционално фокусирана терапия през 2018. За мен тя е пример за човек, който може да черпи сили и кураж да продължи в своята посока, намирайки упование и вяра единствено в себе си, когато няма подкрепа от други. Адски трудно, адски важно умение, което за мен беше сериозен дефицит. Гледала съм я с възхита и съм се учила да бъда себе си, независимо колко е трудно.

Елена Кръстева, колега и приятел, фамилен психотерапевт и съосновател на Центъра по емоционално фокусирана терапия през 2018. Тя толкова категорично откликва, когато имам нужда от нея, тихо и спокойно, но категорично. Имаше времена, в които е била основна опора за мен. Изпитвам истинска радост от това да виждам как нейната нежност може да лекува. И това ми беше дефицит, защото дълго време бях толкова твърда и смела, че бях обърнала гръб на нежността.

Никола Атанасов, психоаналитик и преподавател в Нов български университет. За кратко той беше мой ментор и ми помогна да изпитвам наслада от това да се доверявам отново и да спра да се колебая и срамувам.

Ани Василиу, социален психолог, заради дълбоката емоционална наситеността на всеки жест, разговор, писмо, които съм получавала от нея. Познавам Ани Василиу чрез Румен и Жени Георгиеви. Винаги съм имала усещането, че тя е тук, общува, раздава се, отправя послания далеч отвъд рамката, в която е срещата ни – семинар или супервизия. Тя за мен е като стихия, която променят целия ландшафт. След един малък жест дори има толкова неща, в които се налага да се вгледам, сякаш съм общувала години наред с нея.

Антоанета Христова, колега и приятел, фамилен психотерапевт, основател на Консултативен център Плиска и Фондация „Социални общности”. Тя ми напомня чрез поведението си за нуждата от скромност в нашата професия.

Татяна Кючукова, колега и приятел, художник, социален активист. Таня е божествен пример как можеш „да свърнеш” по нова пътека без да си учил и да си се подготвял, стига сърцето ти за запее, че иска тъкмо това.

Иван Павлов, колега и приятел, фамилен психотерапевт. Той е моят далечен колега, най-далечен от всички по-близки. С него някакви неведоми пътища ни срещнаха лице в лице, да се видим с нашите си очи и да се окаже, че всичко, което

искаш е толкова наблизно и вече дори е готово, само трябва да протегна ръка. С Иван създадохме Института по системна психотерапия през 2020.

Към младите колеги, които ще прочетат тези страници

Тук няма да намерите никакви мъдрости, насоки, съвети. Ще се радвам да усетите *процеса на израстване* в професията. Не вярвайте и не се подвеждайте по мантрата, че за да бъдеш психотерапевт трябва да си се родил такъв, да го имаш в себе си и че това не се учи. Напротив, учи се. Никой не се е родил психотерапевт, всички сме се научили да практикуваме в резултат на много години труд и усилия. Така че трябва да ви учители. Да си психотерапевт е преди всичко избор. Когато за първи път направите този избор, той ще е повече емоционален, неосъзнат, наивен. После още стотици пъти ще правите този избор отново и всеки път ще е все по-истински и зрял. Разбира се, че може да направите избор и да се откажете, както във всяка друга професия. Осъзнаването на избора, който правите, е свързано най-вече с личната ви терапия. Там ще разберете искате ли да препотвърдите този свой избор и дали сте готови да практикувате. Така че трябва да имате и своя лечител и супервизор. Трябва също така и една здрава група от колеги, с които заедно да израствате, да се лутате, да споделяте, да се държите един за друг в трудни моменти. Психотерапията не е магия, макар че терапевтичния процес често води до магични преживявания. Тя е работа, в основата на която стоят много опит, изследвания, научни приноси, открития, както всяка друга научна дисциплина.

Успех по пътя!

София, февруари 2021

Всички имена са отбелязани с инициали. Само имената на терапевтите и обучителите са изписани напълно.

І част

**Улица
Миджур
(1995)**

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, Жена Георгиева, Никола Атанасов, Боян Страхилков.

Тогаваш 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, той 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 отдалеч 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 рисувахме¹.

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 новата година. Аз се върнах в кръга и започнах все повече да *разбирам*.

10.01.1996

Първа среща на групата през новата година. Мисълта за сестра ми ме беше обсебила напълно, бях доста нервна и неспокойна. Чувствах се виновна и през цялото време се опитвах да си представя тя как се чувства. Още като влязох в стаята усетих някакво тягостно настроение. А. я нямаше. Между М. и мен имаше празен стол отново, но сякаш през тази „дупка“ виждах по-добре. Виждах М. цялата, по-просторно ми е, а А. обикновено застава така, че една част от нея скрива М. Когато се събрахме в състав 4 души се замислих дали ако още някой се откаже от групата това ще ми се отрази и си реших, че ако се случи такова нещо, аз не бих се отказала. Докато всички тези неща са минавали през ума ми, всички се умълчахме. В подобни моменти се отпускам и сякаш оставам без сили, леко ми е и изпитвам истинско блаженство. Това е същото състояние като преди заспиване, последните мигове, когато все още мога да мисля и да имам спомени за това, което ми е минало през главата. Вечер това е най-приятното усещане за мен, сякаш ставам безтегловна и хем принадлежа на себе си, имам тяло и тежест и едновременно с това вече съм някъде другаде. Сетих се как преди 2-3 дни ходихме на църква със сестра ми и как за първи път усетих какво е това смирение. Седнах на един стол и се абстрахирах от всички неща, които досега са ми пречели да вляза в храм и да разбирам защо толкова много хора правят това. Чуха се камбани, започна вечерната служба. Точно под най-големия купол едно момиче много горещо се молеше. Аз се чудех за какво ли толкова силно може да се моли. Тогава си помислих, че това сигурно е нещо, което много силно желае или с молитвите си иска да изкупи своя голяма вина. В един миг само разбрах, че много неща ме правят грешна, че много от мислите ми са дори страшни. В този момент чух камбаните и се успокоих.

Седнали така в стаята, всеки вгълбен в себе си, се почувствах точно като в църквата преди 2-3 дни. Разбрах какво е това смирение, по-скоро го почувствах, но сега не мога да го опиша с думи, а сигурно бих могла, но друг път.

Ф. каза нещо, от което ми стана много приятно. Разбрал е, че се чувствам зле, че ми е тъжно, каза, че е почувствал послание към себе си. А посланието беше..., не се сещам точно как се изрази той. Боля ме глава и все още ме боли. Румен попита:

¹ * 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". Използва се рисуване, споделяне на спомени, групови интеракции и анализ на последователността.

- Какво си пожелаете за Новата година, планирахте ли нещо, за какво мечтаете?
Моят отговор е един - любов.

17.01.1996

Точно сега завърши поредната сесия на нашата група. Снощи рисувах акула, черна, зловеща, с отворена паст, с гадно зелено око и захапала АВТОРА. Това ми хрумна като си спомних за любимото ми стихотворение на Константин Павлов „Прекрасното в поезията или жертва на декоративни рибки“. Д. и А. казаха, че нямат рисунки и аз се почувствах по същия начин както когато майка ми каза за една снимка, на която аз съм усмихната, а сестра ми плаче:

- Ти беше много изпълнителна. Затова си така усмихната. Казаха сме ти да се засмееш и ти просто си го изпълнила.

Тук случаят е по-различен, защото аз рисувам с удоволствие, рисувам и извън групата, но тази случка ми навява спомени за детството ми. Тогава действително бях много послушна, кротко дете, така ме определяха възрастните, много се страхувах от баща ми и изпълнявах всичко, което той ми казваше. За първи път разиграхме една ситуация, която М. сподели с нас. Аз бях много напрегната през цялото време и все си мислих за М. За това, че гледайки отстрани ситуацията, в която се е чувствала зле, сигурно се напруга още повече, само за това мислех. Сигурно човек би изпаднал в ужас ако може да види себе си отстрани, как тече животът му, какви отношения има с хората. Искан ми се и аз да имам тази възможност. Накрая се почувствах добре, защото имах усещането, че ние поне малко успяхме да ѝ помогнем, всички заедно направихме нещо за нея.

24.01.1996

Не знам как да разкажа за тази сесия, защото изобщо не бях в час. Беше ми скучно, неинтересно, изобщо не ми се стоеше в тази стая и макар, че Румен накрая направи две много интересни съобщения, ми се искаше час по-скоро да си тръгна. Не мога да стоя на едно място и затова изобщо не мога да уча, някаква постоянна възбуда и напрежение има в мен. Не заспивам бързо, а ми се спи. Правя много тъпи и безсмислени неща – разхождам се из стаята, сресвам се, ям, чета, защото нещо отвътре постоянно ме човърка. А още не е минал дори един от многото ми изпити. Танцува ми се, разхожда ми се и не ми се стои сама. Ужасна еуфория ме е обхванала. Какво ще последва, не знам. Хем ми е доста кофти, защото трябва да озъбтявам това вътре в мен, хем някаква безпричинна веселост ме кара да не се тревожа и да гледам на нещата отгоре. Какво става с мен? Питам и искам отговор, до неделя трябва да го получа. Непременно. Единственото нещо, което днес ме заинтригува беше собствения ми спомен. Сетих се как майка си идваше от работа, а аз стоях и я чаках и още щом ме видеше отдалече тя грейваше в усмивка и аз бях безкрайно щастлива, че имам такава слънчева майка. Много готино ми стана от този спомен и в същото време изобщо не ми се слушаха другите. Изпитах истинска досада. Това ми се случва за първи път. Толкова са ми чужди, с техните сковани пози, просто изпадам в ужас като си представя как стоим в кръг. Искан сега, в този час някой да почука на вратата и да се разкарам от стаята си. Още много неща мога да напиша, но вече и това не ми се прави.

31.01.1996

Искан да изразя голота. Съвършена, истинска и незамаскирана голота. Бих нарисувала един зловещо черен гарван и едно голо женско тяло, но толкова голо, че да те хване срам като го гледаш. Понеже не мога да рисувам аз пиша. Този лист ще прибавя към останалите, които описват какво преживявам в групата. Този път ще

е по-различно описание. Няма да си обяснявам нещата. Искам да се видя гола, незащитена, грозна и отблъскваща. Искам да науча всичко, най-вече за тази долна и гадна част от себе си, да завра глава между краката си и да отворя очи. Попаднала в собствената си кухня да започна да пая, гласа ми да кънти вътре в мен и да отеква по вътрешностите ми.

12.02.1996

Доста време не писах нищо за последната ни сесия. Може би дори щях да я пропусна, но си мисля, че отключи много важни за мен чувства. Прекрасното морско дъно на М. ми напомни три неща: за любимата ми книга с любимото ми стихотворение „Прекрасното в поезията или жертва на декоративни рибки“, а може би това има и нещо общо с рисунката на акулата, която изяде АВТОРА, която бях направила през януари. Другият ми спомен беше от времето, когато бях ученичка, може би в девети клас. Тогава гледахме няколко рибки и майка ме накара да им сменя водата, но едната рибка падна в канала, а другата на пода и се мятеше в ужас, а ние се опитвахме да я хванем. После тя отиде под пералнята, а аз пицях и сърцето ми биеше силно. Виждах как майка полага големи усилия да я спаси, но нищо не можахме да направим. Много гаден спомен! Последният спомен е пак свързан с риби, но този път приготвени за обяд, които една котка отмъкна под носа ни и ние така и не ядохме риба. Мислих си за кой от спомените си да разкажа и когато казах, че съм готова не бях искрена, защото всъщност още не бях решила. Докато се чудех кой да избира почувствах, че не искам да говоря за изпуснатите рибки, защото изпитвах срам от това, което се беше случило. Помислих си, че другите ще си кажат: „Има толкова приспособления за смяна на вода на рибки, а това чудовище ги е уморило“. Усетих се сякаш наистина нарочно съм постъпила така и докато си мислих и слушах другите, повлияна и от техните спомени разказах за Г. За това как дойде точно преди изпита ми по експериментална психология, скитахме цял ден заедно, а на другия ден ме скъсаха. После заговорихме за предателствата към себе си и към другите. Опитах се да се сетя за най-големите предателства, които съм направила. Сетих се за една моя изневяра и за предателството спрямо майка ми, когато бях на 10 години и за непоносимата близост с баба ми. Тогава татко беше за дълго в чужбина и майка ми нямаше никаква опора, дори аз я предадох. После ме смаза нечовешка вина. Предстои ми изпитание, подобно на това, което е имала А. В момента не знам какво точно искам.

17.02.1996

В сряда всичко се завъртя около белия лист, а всъщност каквото и да имаше на този лист главата ми така или иначе си беше пълна и препълнена само с мисли за Г. Отидох със страхотна досада, дори закъснях. Мислих си с отегчение, че сега ще трябва да им разказвам спомен. Точно така – да им... Но после се отпуснах. Най-силно впечатление ми направи спомена на М. за нажежените до бяло камъни в Гърция. Това е всичко. Тръгнах си в много добро настроение.

23.02.1996

Тръгнах си доста тъжна и замислена. В главата ми беше само сестра ми. Хрумнаха ми толкова неща, които сме правили заедно и ми се прииска да я видя. Изпитах умиление към тези спомени и страхотна любов към нея.

7.03.1996

Пропуснах една сесия, по уважителни лични причини. Вчера бях доста напрегната и притеснена за това, че докато ме е нямало може да са сменили деня за провеждане на групата, защото имаше такава идея. Имах чувството, че отдавна не съм била с тях и че много неща са се променили. Обзе ме страх, че може би толкова много съм изпуснала. После се притесних ужасно много, когато всички бяха готови със спомените си, а аз - не. Мисълта, че всички чакат само мен, ми беше неприятна и още повече ме затрудняваше. Казах, че съм готова без това да беше така. Накрая се напрегнах и от това, че всичко се завъртя около моя проблем, че всички поеха товара да ми съдействат. Мъчно ми беше да гледам отстрани картината на собственото си семейство. Когато Ф. сподели че се е чувствал самотен, изолиран и копнеещ за разбиране в ролята на моя баща, останах изумена. Доста пресрочихме времето от два часа и това отново ме накара да се чувствам виновна, защото беше заради мен. Сега като пиша си давам сметка, че става въпрос за моите страхове:

- Страх, че другите очакват нещо от мен, а аз не мога да го изпълня.
- Страх да стана център на внимание, защото не заслужавам помощта им и след това се чувствам длъжна да върна жеста.
- Страх, че бавя групата, когато последна съм готова със спомена си. Това ме кара да се чувствам виновна.

Така си обяснявам факта, че рисунката ми беше със съвсем бледи и незабележими контури, едно момиче, колкото да има нещо на листа, макар че изобщо не ми се рисуваеше. Просто не ми стискаше да занеса празен лист. За първи път обръщам толкова внимание на страховете си, а колко ли още има?

14.03.1996

Вчера... Нямам желание да описвам какво точно се случи, дори имам чувството, че трябва да отложам записките си в дневника. За първи път ми се случва да започна да пиша и след това да прекъсна писането си. За мен най-важното е, че си признах на глас пред други хора защо не понасям И., една колежка от университета. По-точно първо Румен подхвърли защо смята, че това е така, а аз потвърдих. И друг път ми е минавало през ума, но никога не съм спирала мислите си задълго върху това предположение. Това струва ми се беше най-важното за мен от тази сесия. А балоните на А. ужасно ме подразниха.

20.03.1996

Днес беше различно, не си спомняхме, а писахме. Усетих, че черна пелена пада пред очите ми и се почувствах много слаба. Сякаш нещо ме удари в главата и не знаех още колко ще издържа да вървя. Бях съвсем близо, но дори и тази малка част от пътя, ме плашеше ужасно. Все едно за тия няколко минути спрях да виждам, все едно не бях човек, а автомат. Останала бях без капка кръв. Повтарях си само едно, че трябва да стигна и тогава всичко ще е наред. Толкова малко още, а можех всеки момент да падна.

21.03.1996

След като мина тази по-различна сесия и ме сполетя падането, днес си мисля с голямо нетърпение за следващата ни среща. Става нещо магическо на тези срещи. Последният път историята ми завърши с „падна“, споменът ми се казваше „Падане“ и ето че днес падането стана. Има много неща, които искам да споделя с групата и още отсега си фантазирам как това ще стане. Падането от автобуса сякаш дойде като отговор на някакъв мой въпрос, сякаш аз сама си го направих, за

да мога да се видя по-отблизо. Но ще оставя фантазиите ми за следващата сесия да си текат, а сега искам да опиша състоянието на моята глава вчера.

Завладя ме една унесеност, след което усетих черната пелена да пада пред очите ми. Това продължи дълго. Премина физическата болка, но сомнамбулното ми състояние остана. Когато играехме съня на А. ми беше много топло, цялата горях, бях трескава и като болна с висока температура, сякаш не стъпвам по земята. Мислих си какво ли е задълго и много по надълбоко да бъдеш в такова състояние на „необикновена реалност“. Макар, че преживяването ми беше болезнено, сега то не ми носи неприятно усещане, дори напротив. Бях много слаба, беззащитна и немощна и олекотена, като перце – меки крака готови всеки момент да се огънат, празна глава, отмалялост. По сходен начин се чувствах и в групата, когато бях прозорец, а после разходка и след това думите: „Поглеждам в теб и виждам себе си“. Завиждам на А., че имаше щастието да види своя сън на живо. Това е голямо, неповторима чудо. По-късно се върнах към мои прозаични мисли от ежедневието. Мълчах и си мислих какво се случи, че сега съм на това дъреждане, какво и най-вече защо. И ето ми на, на другия ден две насинени колена, сигурно тук има някакъв отговор. Заговорихме за промяната. Интересува ме тайнството на това вътрешно преобразяване у хората, как става. Чувството ми е много неопределено, чувство за мистериозност, горчивина и тъга и желание да разбере.

30.03.1996

Иска ми се да мога да записвам всичко, което става на сесиите ни, всяка дума, всеки жест. Като се връщам назад и чета какво съм написала за миналите ни срещи оставам с впечатлението, че много неща ми убягват. Сега искам да опиша до най-малка подробност това, което стана, защото то беше много важно за мен.

Когато Румен ни попита има ли нещо важно, което се е случило през изминалата седмица аз разказах за падането си от автобуса. За това, че в момента се чувствам и вътрешно като паднал човек и че това ми идва като отговор на моите въпроси. След това А. каза за дома за деца без родители, че едно нейно желание вече се превръща в реалност. Започнахме да разглеждаме рисунките и А. и М. избраха моята. Приех това като солидарност от тяхна страна, знам, че го направиха, за да ми дадат думата. Това много ме трогна и веднага се почувствах и малко неловко. Още преди това се бях замислила, че това, което имам, за разлика от всички мои познати, е групата. Вече бях решила да се опитам да разкажа за най-важното за мен сега нещо. Споменът ми дойде сравнително бързо, аз го „повиках“, търсех го, исках да е тъкмо този спомен.

Бях в девети клас и бях излязла с приятеля си на среща. Скарахме се, не помня за какво. От страх, от своенравност и най-вече, защото нямах представа какво да правя с чувствата си към него, просто станах и си тръгнах. Взех разстоянието до нас почти на бегот, исках да избягам. Когато стигнах до нашата къща той стоеше там и ме чакаше, беше минал по някакви обиколни улици и ме пресрещна. Така се казваше и споменът ми: „Пресрещане“. Това е много точна метафора на това, което той прави откакто сме се разделили - пресреща ме навсякъде. Пресреща ме в мислите ми, без да мога да се отърва от него и да започна нови отношения. Нещо подобно казах и пред групата, но когато Румен поиска да бъде по-конкретна, аз се затрудних и млъкнах. Спомените на всички останали бяха свързани с някакво произшествие. Ф. каза, че приел оранжевата топка в рисунката ми като някаква силна болка и разказа за паданията си по време на тренировките си по Айкидо.

- В Айкидо те учат да падаш, защото това е най-добрият начин да останеш жив и здрав. Да останеш прав може да ти коства здравите кокали. Затова падни. Това е най-доброто, което можеш да направиш за себе си.

М. разказа за някакво свое принудително спускане по писта на Витоша. Първо е била ядосана и гневна, а след това си е мислила, че въпреки всичко тя може да управлява нещата и да направи така, че да не се разбие в някой стълб. А. разказа как се е радвала под дъжда след филма „Какво общо има тук любовта“, как е била щастлива и свободна. Д. разказа как са я уцелили в час по физическо с волейболна топка. След като всички споделиха спомените си, Румен изведнъж рязко стана и каза:

- Аз мисля, че Валя стана и си тръгна, но аз предлагам да ѝ направим едно ПРЕСРЕЩАНЕ.

„Пресрещането“ беше в това, че всеки от групата си избра да говори от името на една моя емоция и да ми каже нещо с няколко изречения.

А. беше любовта, Д. объркаността, Ф. страха и кошмара, М. силата. Аз трябваше да предложа как да се разделят по двойки и аз избрах да бъдат любов и обърканост и сила и страх. Другите приеха това. После започна страшното. Любовта ми застана отляво, а объркаността отдясно и започнаха да говорят. Напрежението ми растеше, имах чувството, че ще се пръсна. Любовта ми беше настойчива, неумолима, безжалостна, говореше убедително, удряше ме право по болното ми място, шамар след шамар.

- Все още го обичаш, нали? Никога няма да го забравиш, нали?

И така докато не издържах и се обърнах и казах:

- Много си гадна.

Вече отдавна бях взела страната на объркаността, макар че в главата ми бучаха думите на любовта. После ужасно съжалих, че казах тези думи на А., защото тя всъщност беше просто моята любов, така както си я представя. По-късно си помислих, че всъщност аз не ги казах на А., казах ги на любовта. Да, любовта може да бъде гадна понякога... Стана ми ясно, че предпочитам всичко друго пред любовта си към моето първо гадже, бих предпочела и кошмарите ако трябваше да избирам между тези две неща, пред това да се върна към тази любов. При следващата двойка емоции – страх и сила, избрах силата. В крайна сметка предпочетох объркаността и силата. Не знам как се връзват двете неща заедно. Не знам. Изживях страховтно напрежение от това, че чувах различните мои гласове да говорят вкупом. Все пак направих крачка в обратната на любовта посока, което вярвам, че няма да остане само в тази стая. Последното, което искам да споделя е, че Д. каза, че ѝ се догадило, когато Румен е предложил да си изберат емоция, от чието име да говорят. Попитах я:

- А искаше ли ти се да не участваш?

- Да – отговори тя.

- Защо не каза?

Помълча малко и отговори:

- Не знам.

А според мен знаеше, но не искаше да каже.

Може би това е достатъчно. Ето защо тази сесия беше толкова важна за мен.

7.04.1996

Какво се случи в сряда?

Избрахме рисунката на Д. и после се опитахме да разиграем три ситуации. Учудих се Д. като каза, че аз я напрегам най-малко, мислих, че е точно обратното. Докато гледах нейните превъплъщения усещах напрежението ѝ и се реех в собствените си мисли. Споменът ми отново беше свързан с Г., който страховтно много искам да видя. Изплува в съзнанието ми такъв какъвто го помня в училище.

Обхвана ме копнеж по него. Сега ще се оставя на спомените си, за да мине по-лесно вечерта и да посрещна утрешния ден и още много утрешни дни.

17.04.1996

Румен ни предложи днес да имаме самостоятелна работа в парка. Отначало беше слънчево и топло, вървахме заедно по една алея, а после всеки тръгна по своя си пътечка. Аз поех по едно неутъпкано място, трябваше да отмахвам клонките на храстите и в тоя момент се сетих как преди няколко седмици на спецкурса в университета учихме за хайку. Стигнах до едно дърво, облегнах се на него, то много добре прилегна на гърба ми и написах следното:

Всяко клонче

сочи

нечийи стъпки.

Постоях малко така и тръгнах нагоре, бях останала последна. Взех си едно листо от бръшлян. Когато пресяхох шосето и минах от другата страна, още в началото се отклоних от пътеката и там видях едно странно растение.

Сред многото високи дървета изглеждаше наистина странно. Най-едрата му пъпка беше отделила сок и лепнеше. Сложих върху нея сняг, за да може като се разтопи да я освежи. Искаше ми се да седна и да погледам този стрък, но навсякъде беше мокро, затова само приклеках. Ослушах се и чух птичките и си спомних, че Румен ни даде идеята да разговаряме с природата. Реших да задам въпрос на птиците и първия звук, който след това чух да се опитам да разтълкувам. Въпросът беше много личен. Единственото, което чух след това приех като присмех, някакво не просто весело, а направо насмешливо чуруликане. В следващия момент усетих, че много бързо и на малки парченца късам бръшляновото листо. Усетих яда в себе си, болката, страха си, своето безсилие и написах:

Моята тревога, моето вълнение, моят страх – всичко е в ръцете ми.

Когато го написах единственото, което имах предвид е, че при мен емоциите излизат в ръцете ми. Те се движат спрямо състоянието, в което съм в момента. Човек, който ме познава добре може само като ме види какво правя с ръцете си да разбере как съм. Но сега като прочитам тоя ред виждам, че в него има и друг смисъл - *нещата зависят от мен*. Колко често се случва така, че нещата, които мислим, винаги имат и друга страна, невидима от пръв поглед, но е чудесно ако можеш да я видиш – все някога. Ето, сега се чувствам спокойна. След като видях накъсаното листо в ръцете си, вече изобщо не ми се стоеше там и *тръгнах назад*. Още като поех в обратната посока си помислих „*защо точно назад тръгвам, може да е напред или встрани*“? Тогава обаче имах силно желание да се върна. Вървах бързо и стигнах до една пейка. Постоянно се чуваха трамваите. Аз бях много доволна, че седях на пейката, че се бях върнала, макар че това ме ядоса в началото. Чувствах се сякаш нямах избор, как да вървя напред като ми се връща назад. Сетих се за тази песен:

...и сред толкова стъпки на хора чувам твоите стъпки до мен...

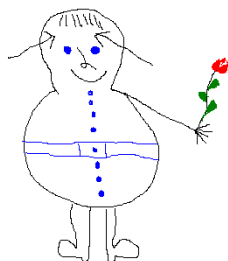
Вдигнах глава и видях, че Румен идва към мен, каза ми къде ще се чакаме и се отдалечи. Реших преди срещата с другите да отида отново до дървото, на което се бях облегнала. Минах по същия път. Стъпките ми бяха останали в снега и това ми помогна да го намеря. Застанах до него по същият както първия път и едва тогава погледнах нагоре. Видях, че няма никакви листа за разлика от останалите дървета. Това ме накара да се усмихна. Когато се събрахме всички, не ми се говореше. Същия ден, малко по-късно на едно кръстовище едва не ме блъсна кола. Шофьорът наби спирачки, аз се изплаших, чух го да вика нещо, показва ми с жест колко съм

луда, момичето до него също. Погледнах се в една витрина и ми се стори, че изглеждам като шемет.

27.04.1996

Тази сесия беше много богата и наситена на емоции и споделяне. Преди да отида на ул. Миджур, имах лекцията в университета. Понеже не ми беше интересно, нарисувах едно човече.

Направи ми впечатление, че на всички ни рисунките бяха много бедни на цветовете, моята дори беше с химикал. Само на Д. се отличаваше, но дори тя не беше много цветна. Аз нарекох моята рисунка „Извратеност“.



Сега моето човече не ми изглежда така извратено, симпатично ми е. Радвам се, че сътворих такова чудовище. Избрах рисунката на А. Спомних как баща ми ми удари два шамара, когато бях в девети клас. Не мога да се сетя какво разказаха Ф. и Д., помня само на М. и А. По-късно в дискусията започнахме темата за родовата памет, всички разказваха много интересни неща. Както си знаех и преди аз никога не съм любопитствала да науча нещо повече за бабите и дядовците си. Това ми е

като някаква дупка, като бяло петно, но за първи път го чувствам като недостатък. След тази сесия бях много богата. Вече дори не си спомням какво най-ме е развълнувало и ми е направило впечатление в разказите на другите, но сякаш това, което се е случило на тях, се беше случило и на мен.

4.05.1996

Днес разбрах, че дядо е починал. Разбрах го случайно, защото телефона в общежитието не работи и майка и татко не са могли да се свържат с мен. Обадих се просто, за да ги чуя, можех да разбера чак след няколко дни. Утре заминавам на село. Надявах се поне да го видя. За първи път умира мой близък и за първи ще бъде на погребение. Дядо беше много болен. Не знам дали може да има очаквана смърт. Чувала съм хора, които са загубили близък да казват, че на погребението всеки плаче за себе си повече отколкото за мъртвия. С мен се получи така. Като се прибрах от пощата, си легнах с мисълта да поспя, но страхотно неудържимо ридание се изтръгна от гърлото ми, сякаш не бях аз. Плаках много, но вече далеч не само за дядо. Почувствах се много излъгана и изоставена. Ужасно е да ти липсва някой.

14.05.1996

Отново пиша за последната сесия със закъснение, този път рекордно, цели 6 дни. Напоследък не мога да се организирам да си свърша работата навреме. Тази сесия беше много мъчителна. Два дни не се бях сещала за дядо ми, но изведнъж... се разплаках. Плаках почти 2 часа без да мога да спра. Цялата сесия премина в това, че аз плаках, а другите бяха до мен. Беше неудържимо. Румен мълчеше. Само в началото попита какъв човек е бил дядо ми, дали искам да разкажа. Не можах да отговоря. Толкова много болка изригна от мен, като вулкан. Оттам нататък не помня изобщо някой нещо да е промълвил дори.

Ф. и А. в началото споделиха много интересни сънища и отначало смятахме да разиграем някой от тях, но после всичко се обърка. Когато трябваше да дадем име на рисунката си отново ме обхвана онова силно чувство от последните дни, че

съм измамена и излъгана, без да знам какво точно поражда това чувство. Не съм знаела никога преди смъртта му, че толкова обичам дядо.

18.05.1996

Този път си проведохме сесията без Румен, той ни предупреди, че ще отсъства и ни каза ние да си работим както досега. М. е ухапана от куче. А. няма да заминава да работи на кораб. Д. си тръгна почти цял час преди края на сесията. Ф. не каза да му се е случило нищо интересно. Аз съм все по-тъжна, все по-объркана, ядосана и на моменти дори отчаяна, измъчена, излъгана. Много съм зле.

Румене, къде си?

30.05.1996

Бях уязвимостта на М. Но много повече бях своята собствена уязвимост. Когато стана дума за нейния страх, аз се замислих за моя страх. Страхувам се, че винаги ще си остана на това положение на което съм и няма да мога да направя решителната стъпка към промяна в моя живот. Знам, че външно изглеждам много уверена и силна. Това ме ядосва понякога, защото моята крехкост и уязвимост остават в сянка и така не изразявам пред другите една много съществена част от себе си. Много, много, много се страхувам.

7.06.1996

Първото, което почувствах когато избрахме рисунката на А. беше страхотно раздразнение. Яркото цвете ми беше абсолютно натрапчиво. Споменът на А. също ме подразни. Звучеше като реклама и беше съвсем неадекватно на моето настроение. В един момент раздразнението ми беше толкова голямо, че го изпитах към всички с изключение на М. Постепенно обаче ядът ми се размина и когато трябваше аз да разказвам, вече съвсем се развеселих, макар че случката ми не беше весела. Споменът си кръстих „Махни се“. Много силно беше отхвърлянето, неприемането, искаше ми се да изкрещя тези думи. Аз разказах за работата си в сладкарницата и за оная учителка, която ми даде 5 лева, за да изчистя целия ѝ апартамент. Всички имаха подобни спомени с гадни шефове, така че в крайна сметка падна голям смях. Говорихме си и за преживявания в детската градина. Това, което ми направи впечатление е, че аз много повече си спомням разни неща от времето, когато сестра ми ходеше на детска градина отколкото, когато аз съм ходила. А. разказа сън, в който и аз съм присъствала. А той е следният:

На групата сме, аз съм с много хубави, лачени, тъмночервени обувки и А. ги гледа. Аз я питам:

- *Да не би да са мръсни?*
- *Не, не, много са хубави – отговаря тя.*

След това тя си помислила: Блазе ѝ на Валя, че не се страхува да си носи хубавите обувки, а аз моите ги държа в къщи, за да не ги съсипя по автобусите.

А. каза, че действително има такива обувки, които точно по тази причина не носи и стоят в къщи. Почувствах се добре, когато тя разказа съня си, защото по този начин сякаш ми казваше: „*Не ти се сърдя за глупавото раздразнение и яд, които изпита към мен*“. Всъщност моето чувство на дискомфорт сякаш бях прехвърлила на нея и тя чрез спомена ми каза: „*Вместо ти да ми се извиняваш за раздразнението си към мен аз ти се извинявам, че те ядосах и ти подарявам този сън*“. Благодарна съм на А., че ме избави от неловките ми чувства и ми оправи настроението.

16.06.1996

На последната сесия имах много интересни спомени, които отдавана не са ми минавали през главата. Нарисувах моето омагьосано дърво, което много обичам, само че сега дървото беше червено, а гнездото и птичето черни. Не ми се пише за тази сесия. Понякога имам чувството, че, както казва сестра ми, думите погубват истинския смисъл. Само ще спомена спомените си:

- Откровението, което направих пред една приятелка за чувствата ми към Г. Тогава се напих, трябваше ми много кураж, за да разкажа за него. Говорех, говорех, не можех да спра. Защо ми е толкова трудно да говоря за чувствата си, дори с приятелка? Един постоянен срам има в мен, че това не е редно, че се излагам, че другите ще ми се присмоят.
- Как татко ме накара да се грижа за двата гълъба, които той остави преди да замине за СССР. Излюпиха се пиленца, но майката и бащата отлетяха и малките загинаха. Аз се стараех, наистина, но ничия грижа не може да замени родителската.
- Татко е заклал два гълъба и ги приготвя за ядене. Този спомен ми е особено мъчителен и изпитвам срам като се сетя. Питам се защо го е направил. Той обичаше гълъбите, развъждаше ги, гледаше ги, направи им специална къща, тренираше ги да летят и да се връщат при него. Като се прибера в къщи ще го попитам.
- Спомних си за патето, на което размазах главата докато слизах от черештата на двора. Беше абсолютно неволно, но после се чувствах зле, като убиец. После цяла нощ се грижихме за него и се надявахме да оцелее, но то умря. Волно или неволно това си беше убийство.

Споделянето на Ф. за дълго насъбираната любов и мъка по баща му, който отдавна е починал, отговаряше и на моите мисли. В мен има някакво сходно дълго насъбирано чувство, което прерасна в откритие, че аз открай време съм подвластна на нещо много силно. Това нещо е действало изключително подмолно и е било определящо за толкова много неща в живота ми, които едва сега правя опит да си обясня. Наистина шокиращо откритие. За миналото, за усещането на *нещото*, което е все още без лице и образ.

Нещо, ще те търся и ще те намеря.

19.06.1996

Предпоследната ни сесия беше посветена на организационни работи. Не разглеждахме рисунките и не си разказвахме спомени. Чувствах се гадно, защото всичко е много трудно и става все по-трудно. М. попита Румен:

- Какво се прави, когато някой от групата много ти харесва.
- Не знам, направи каквото искаш – отговори Румен.

Тогава М. се обърна към мен и каза:

- Валя, много ми харесваш, като те гледам много се радвам.

Благодаря ти, М. Едва ли си даваш сметка какво страхотно нещо направи за мен.

26.06.1996

Какво оставих и какво взех от групата като се разделяхме?

Румен каза много неща, които дълго ще помня и без да записвам. Аз оставям в групата някои мои страхове. Искам да взема със себе си своето място, бих си взела дори стола. Надявам се, че ще намеря мястото си в живота оттук нататък.

.....

Така приключи нашата група. Аз започнах работа в една от многопрофилните болници като санитарка и за първи път изкарах цялото си лято в София. Беше много

самотно и тъжно лято. Предстоеше ми последна година в университета, трябваше да решавам какво ще правя, къде ще живея, какво ще работя, ще уча ли още. Наесен не се събрахме в същия състав. Ф. и Д. се включиха в групите за собствен опит на Софийски университет към специалността клинична психология. А. замина за чужбина. Аз продължих да работя и след края на лятото на пълен щат. Отделението беше много тежко, а и нощните смени ме натоварваха и изнервяха. Тази последна година беше изключително важна за мен. Научих много неща в болницата, изкарвах си парите и колкото и да беше малка, всяка заплата ме радваше. Това е време, в което вечер почти не лягах без да напиша нещо в дневника си. Реших да продължа обучението си в „Софийски Институт по Социална Екология на Личността“ и да участвам в тренинг група и през тази година. Можех да се включа в групите на университета, но реших да се върна там, където вече бях. Всъщност не само, че можех да участвам в групите на университета, беше задължително щом си в специализацията по клинична психология да участваш в група за собствен опит. Отидох да говоря с един от преподавателите К.С., че предпочитам да продължа да работя в групата извън университета, там където съм започнала преди година и половина. Беше в 21 аудитория на Софийския университет, след една лекция по Консултативна психология. Помня части от този разговор като че ли е бил вчера. След като предишната година ме бяха приели в специализацията по клинична психология, единствената специализация, за която се кандидатстваше по това време, не знам как намерих сили да отида да кажа, че няма да посещавам тези групи. Истината е, че не помня никакво напрежение от този разговор. Нито преди, нито след това. Тогава бях доста плаха пред авторитети и често изобщо не казвах какво мисля, за да не си навличам конфликти и напрежение. Освен това контекста, в който взех това решение е на един почти култ към К. С. от страна на студентите, които гледаха на този преподавател като на най-добрия в професионалист в психотерапията и с най-голям опит. Затова и на никой не му е хрумвало да се отказва. Аз наистина не помня как стигнах до това решение. Но знам защо го направих. Това е едно от интуитивните ми решения, подкрепени с няколко силни сигнала, които ми дадоха спокойствие, че съм на прав път. Това беше, може би, една от първите стъпка към моята автономност. Удивителното (удивително за мен, защото аз не съм такъв човек) в тази ситуация беше, че не отидох с нагласата да питам „Може ли да проведа моя личен опит в друга група, извън университета?“. Отидох просто да съобщя решението си, не да искам позволение, че няма да участвам в групите в университета. Бях невероятно спокойна. Може би това беше причината това да не се отрази на цялостното ми участие в тази специализация, например да ми кажат да напусна. Била съм толкова убедена в правотата си....

К.С. тогава ми каза:

- Това, което казваш по принцип не може да бъде, да учиш на две места едно и също нещо. Това е все едно да учиш два чужди езика едновременно.

Аз не исках да уча два езика едновременно, аз исках да уча един-единствен език, този, който вече съм избрала. После отидох два пъти на груповата супервизия, в Клиниката по психиатрия на Четвърти километър. Мои колеги, които вече бяха започнали да „работят“ с пациенти от отделението на болницата, представяха случаите си. Бях толкова силно впечатлена, че си спомням дори с какво бях облечена в тези дни. При това никога не съм писала нещо в дневниците си за тези супервизии. Просто те са ми оставили дълбок отпечатък. Общо взето всеки казваше какъв му е случаят, а другите правеха анализ с колкото може повече психоаналитични термини. Може би по-скоро псевдопсихоаналитични термини. Преподавателят често им казваше:

- Вие сте страхотен курс, много талантиливи психотерапевти, не съм имал по-добър випуск от вас. Мисля, че сте готови да работите.

След представяне на един случай на мой колега той ме попита какво мисля. Аз отговорих, че се чувствам безнадеждно и доста тъжна. Чувствата ми увиснаха във въздуха и се въдвори тишина. Повече не стъпих на тези супервизии. Започнах да ходя в упражненията по динамично интервю на Златка Михова, които тя водеше в Александровска болница. За първи видях видео сесия на семейство на терапевт извън България, която Златка Михова беше подготвила за упражнението. Беше зашеметяващ анализа, който направи тя на сесията. Беше от тези неща, когато цял ден си в плен на нещо, което се е случило. Бях очарована от интервенцията към семейството, от проникновения подход, от това колко очевидни са уж проблемите в отношенията в това семейство, а толкова скрити. И отново си дадох сметка колко сериозна подготовка е нужна, за да се работи с хора и колко отговорна е тази професия.

Беше моята последна година в университета. Най-важното за мен беше да завърша без отлагане и да си взема дипломата. Върнах се отново в голямата стая за групова работа, където сяхахме в кръг и рисувахме и започнах отново да минавам през себе си.

II част

ОТНОВО

В

кръга

(1997)

Преди да започне следващата ми тренинг-група преминах поредица от интервюта за моята мотивация относно участието ми и за моя избор. По това време беше и първата ми лична терапевтична сесия при Жени Георгиева по въпрос, който аз заявих, че искам да работя. Преди година имах такава сесия, но заявката беше на сестра ми, аз просто я заведох и после я посрещах. На втория път, когато я заведох за следващата сесия, Румен ме покани и аз да участвам. Бях много изненадана от това, стана ми неприятно, че трябва да присъствам на някаква сесия при положение, че сестра ми има проблеми. „Защо ме кара да влизам с нея? Да не мисли, че и аз имам нужда от помощ? Е, добре, ще вляза и само ще си мълча, все едно не съм била“. Ето такива мисли ми се въртяха в главата, имах план как да изляза чиста от ситуацията и хем да съм била, хем да е ясно, че аз нямам проблеми и съм тук само заради сестра ми. Голям срам изпитах докато я слушах да говори. Съжалих, че съм я довела. Тя разказа какво ли не за нашето семейство, такива неща, които аз на никого не бях казвала и които не исках Румен да знае. Почувствах се в капан, защото още на петата минута разбрах, че не мога да не участвам, дори да мълча през цялото време и че всичко, което сестра ми разказва касае и мен. Помислих си: „Боже, това ли е терапията, това е ужас, повече няма да стъпя нито на група, нито на семинар.“ А Румен все едно ми прочете мислите и каза с усмивка:

- Е, така и така се изложихте като семейство, вече можеш да кажеш, каквото прецениш.

Докато бяхме вътре си мислих, че щом излезем, веднага ще се скарам на сестра ми защо е разказала всички тези неща. Направо ѝ бях бясна. Но като излязохме навън ме обхвана една меланхолия и спокойствие и не направих нищо такова. Просто я прегърнах и това беше всичко, всъщност ѝ бях благодарна. Така сестра ми стана моят вход към психотерапията, което ѝ признах години по-късно. Отбелязвам тези малки стъпки напред в обучението ми, защото те са камъчетата, които описват изминатия от мен път.

И ето че година по-късно стигнах до моята първа лична сесия. Преди да се обадя на Жени, за да се уговорим за сесията, аз сънувах сън, в който беше тя. Събудих се през нощта много развълнувана и още на часа ми хрумна, че точно сега е моментът да се обадя. Сънят ми не беше тежък, нито страшен, но сякаш много важен. Останах с чувството, че нещо важно става с мен, че нещо много сериозно се случва, при това тази голяма промяна идва отвътре, но аз не мога да разбера какво точно е това. Това, което излезе като тема на сесията (за мое най-голямо учудване) беше за ситуации, в които някой вече е взел решение и само фиктивно е седнал уж да преговаря с мен и ситуации, в които аз съм взела вече решение, а давам вид, че съм готова да преговарям и обсъждам. Каква е връзката между тези две неща и как едното подхранва другото, често доста деструктивно. Това се отнасяше до голяма степен за разговора ми с К.С., когато казах, че няма да участвам в групата на университета. От една страна отивам при нея с ясното съзнание, че вече съм решила, но давам вид, че сякаш още мисля по въпроса и това не е окончателно. Дали искам да участвам в групата на Румен, защото това наистина е важно и полезно за мен или просто, защото не харесвам К.С. и искам да покажа, че ще правя това, което аз преценя. Честно казано, когато Жени ме попита това все още не знаех отговора. А си мислех, че мотивацията ми е съвсем убедителна и съм напълно уверена в решението си.

„Дали желанието ми да се обучавам еди-къде си не е отговор на моя емоционална потребност, която идва от детството ми и касае отношението ми с авторитетите от моето семейство – баща ми. Би могло да е така, но поне да съм наясно какво стои зад това мое желание, да имам осъзнатост как взимам решения, как подхождам в отношенията си с авторитетите. Защото ако нямам тази

осъзнатост мога да повторя това и в групата на Румен, мога да го повтарям цял живот по един безсмислен и дисфункционален начин. Много е възможно да правя стъпки и поведение към някоя авторитетна фигура, които не мога да направя към баща ми, защото към него ми е по-трудно, тъй като той е най-големият авторитет за мен. И така изнасям конфликта и нещата, които трябва да разрешавам в друго поле – преподаватели, шефове. Това може да е полезно и да ме подготви за стъпките, които да измина в отношението към баща ми, но само ако имам осъзнатост за това. В противен случай просто никога няма да съм наясно с истинските си потребности и съответно никога няма да мога да се погрижа те да намерят истинска реализация и да бъдат удовлетворени”.

Да не мислите, че това, което сега пиша, тогава съм го разбирала. Не, не съм. Тези неща ги пиша десет години по-късно. Но нещо в мен остана. Това, че Жени не ме похвали за „мъдрото” ми решение да се чупя от групите на университета. Това, че не ми каза колко съм готина, че съм се разбунтувала срещу преподавателя ми К.С. Това, че ми каза, че участието ми в групата на Румен не е сигурно и те ще преценят дали е подходящо и ме остави да чакам не малко време без да знам какво става. Това, че не ми каза: това е хубаво, а това е лошо. Бях объркана и се чудех какво стана - аз искам да уча при тях, а те вместо да се радват, ме отхвърлят. За да бъда включена във втората си тренинг група чаках 2 месеца. Не беше лесно.

От тази сесия помня още:

- Когато бях ученичка в гимназията, много неща не ми харесваха в отношението на баща ми към мен. Смятах, че правилата и нормите, които ми поставя са прекалено строги и все завиждах на съучениците си, че имат повече свобода от мен. Искан да му се противопоставя и да кажа какво мисля, но бях толкова **слаба и неуверена**, че никога не изразих несъгласие.

- Щом си се чувствала толкова **слаба**, кой щеше да носи отговорност ако се беше случило нещо опасно с теб? - попита ме Жени.

- Татко – този отговор дойде светкавично, без да мисля, сякаш през цялото време е стоял на върха на езика ми. Като го казах дори не повярвах, че аз съм казала това. За първи път погледнах на тези отношения по нов начин. В този момент в мен настъпи някакъв прелом. В тази толкова позната дума „татко”, която изрекох по интуиция и без да съм се замисляла, имаше много любов и разбиране. Сякаш в този миг пораснах изведнъж много повече отколкото през всичките години, когато бях живяла самостоятелно в София и бях се справила с не едно и две неща.

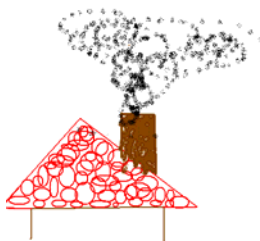
Това не се забравя.

20.01.1997

За онзиденшната първа среща на новата ни тренинг-група почти бях забравила. Дотолкова, че бях решила да ходя на кино по същото време. Изплаших се от това мое забравяне, защото дори съм си записала в бележника, който отварям всеки ден.

Веднага се сетих да нарисувам тази къща, на която се вижда само покрива и дима.

Това е един безразборен дим, който се носи из въздуха хаотично и без определена



посока. Пред групата казах, че очакванията ми са да насоча енергията си в нещо градивно и конкретно, а не така да си витае навсякъде, а всъщност на никъде. Сега си спомням за един инцидент, който преди седмица много ме беше разстроил. Става въпрос за този ден, в който закъснях за работа с един час. Часовникът ми е звънял, аз съм го спряла и съм заспала отново. Отидох на работа много притеснена и се разплаках. Не беше заради това, че съм закъсняла, а защото се почувствах изтощена. Сякаш бях похабена, неспособна вече да се справя с елементарно задължение като това да отида навреме на работа. Мисля, че по подобен начин бих се чувствала ако не се бях сетила навреме за групата. В

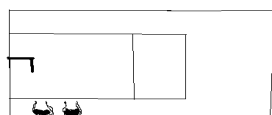
групата има двама ко-водещи, които са от по-напредналите студенти. Изпитах завист към тях, защото ми се иска да съм на тяхно място. На тази първа сесия дойде и Женья Георгиева, която е супервизор на групата. Румен ни каза, че в края на всяка сесия ще отговаряме на три въпроса.

1. Чие мнение беше най-важно за мен този път?
2. От кого почувствах емоционална подкрепа?
3. Кой смятам, че е затруднявал работата на групата?

От предишната група само М. участваше и тук. Това, че тя беше седнала до мен ме успокояваше. Бих искала следващия път да седнем по различен начин.

2.02.1997

Явно имам страхотни съпротиви относно последната среща, защото едва сега след цели пет дни сядам да пиша. Говорехме за напускане, за раздяла, за копнежи по далечни страни, за заминаване на близки в чужбина. Стана ми тъжно, баща ми три пъти е заминавал и все в моменти, когато много съм имала нужда от



него. Моята рисунка беше: врата на стая, пред която са оставени събути нечий чехли. Споменът ми дойде от шарената рисунка на Н. Спомних си за два свои подаръка. Единият от сестра ми, онова розово червило, което тя ми донесе от СССР, беше там на екскурзия. Това е първото червило в живота ми, което дълго време ползвах и така му се радвах. Другият подарък е от татко - часовник. Носех го повече като украшение. След време го захвърлих. Обхвана ме носталгия по това време, когато бях ученичка в Сливен. След

споделянето на спомените почти не говорих. Само казах какво възхищение изпитвам към Л., заради това, че сподели толкова интимно нещо с нас. Беше смело.

23.01.1997 г.



Вчера беше много наситен на преживявания ден за мен. Ето какво бях нарисувала. Това е една тръба, по която нещо тече, но не се вижда и не се знае какво. Толкова много неща ми се иска да напиша, че не знам откъде да започна. Може би с това, което каза Румен за котвата.

Когато един кораб пуска котва на пристанище трябва да даде преден ход, за да се закачи. След това, когато тръгва напред трябва малко да се върне назад, за да се откачи. И тогава продължава.

За мен това беше разтърсваща метафора, за много стъпки и действия, които досега съм предприемала. Винаги съм отчитала това, че се връщам назад вместо да вървя напред, като грешка, а сега разбирам, че е било може би за добро. Сигурно все пак интуицията ми е подсказвала, че това е най-сигурният начин да се откача, за да имам сили и желание за бъдещето. Има още много да науча за себе си и вероятно да се преоткривам и да се виждам във все по-нова светлина. Избрахме рисунката на Л. Тя представляваше множество хора, между които тук-там имаше някакви червени фигурки. После разбрахме, че това са деца. Фигурите бяха толкова схематични, че всеки ги е оприличил на нещо различно. Аз ги видях като ключове, многото ключове, които съм загубила. М. е видяла в тях арабски йероглифи, Н. като малки котви. Споменът на Н. беше за снимка на пет деца, седнали на една котва. Децата в рисунката на Л. също бяха пет. В края на сесията всички ние си „направихме снимка“. Това, че групата ни беше от пет души, че в спомена на Н. имаше пет деца и в рисунката на Лидия също, е много странно. Необяснимо ми е как се задвижват тези механизми. Румен ни каза, че нашата група е може би като децата от снимката в спомена на Н. Те са с различни съдби, ще преминат през различни битки, жертви, героизъм. Питам се какво ще стане с мен. Този въпрос ме изпълва с тревога. Л. разказа как след като на техния етаж са сложили, врата, която се заключва настъпила промяна в отношенията между хората. Някои, които преди това не са се поздравявали дори, сега започнали да си говорят, дори се появила топлина в отношенията между тях, сигурност и уют. Аз също се почувствах по-сигурна. Всички ни интересуваше темата за това как общуваме с нови хора. На купон, в университета, където и да било и какви начини сме си изработили за такива ситуации.

7.02.1997

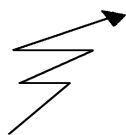
Искам да разкажа за целия вчерашен ден. Ходих в библиотеката, но не можах да прочета повече от 1-2 страници. Обхвана ме меланхолия и реших преди да отида на група да седна в оная чудесна градинка, откъдето едно време се е виждала почти цяла София. Седнах и запалих цигара и ако не беше студено щях да си стоя

там още дълго. Бях сама, само от време-навреме минаваше някой. Един мъж ми поиска огънче. А гледката наоколо беше толкова тъжна. Една запустяла градинка, занемарена и обрулена от страсти и съдби като целия град. Имах желание да мълча, да се вслушвам в тишината. В това състояние нарисовах с химикал една пейка, една улична лампа, една купчинка със знаме и едно врабче, а на земята сърце. И в групата мълчах. Сетих се за моето любимо място в градината в къщи, откъдето се вижда залеза. Сетих се, че отдавна не съм стояла там и че вече нищо не е същото. Л. я нямаше. Докато другите говореха гърба ми изтръпна, заболя ме цялото тяло. В един момент всички ми обърнаха голямо внимание. М. каза, че се тревожи за мен, а Н., че се страхува от мен. Понякога не мога да дам нищо на групата от себе си, само присъствие. Задаваха ми въпроси. Аз не им отговорих. Имам усещане, че другите ще ме намразят.

Е, това е.

15.02.1997

Рисунката ми за сесията на 13.02 беше:



Закъснях. Отново липсваше един член на групата, този път Д. Много ми хареса рисунката на М. Искаше ми се да я помоля да ми я подари, но не го казах на глас. Това бяха едни таралежи, огрени от голямо слънце. Така се чувствах: настръхнала, с бодли, пренапрегната. Не знам какво да правя, да гледам ли направо в слънцето или да се свия на кълбо. Спомних си за екскурзията с майка и татко до Гърция, когато отидохме с ферибот до остров Тасос. Тогава изпитвах щастие, страхотно щастие, сила и свобода. Чудесно беше. Спомних си за една от последните ми безсънни нощи. Беше ми горещо, мятах се в леглото като луда, главата ми пулсираше от мисли и така до сутринта. Споделих, че живея на малко пространство, със съквартирантки и че това вече физически започва да ме измъчва. Толкова съм погълната от мисли за себе си, че понякога ми убягва какво става в групата.

22.02.1997

Този път я нямаше Н., защото на другия ден щяла да ходи на изпит. М. закъсня с 15 минути, така че започнахме само трима души. Румен попита:

- Какво става?

Въпросът му остана без отговор.

Аз доста се ядосах на Н., защото никога не бих пренебрегнала групата заради изпит, при това на следващия ден. Тя си е останала в къщи, за да учи, невъзможно ѝ е да отдели два часа от скъпоценното си време за изпит. Изпитах яд към нея.



Това е рисунката ми. Три потока, които се събират в един и две капки вода. Избрахме моята рисунка, за първи път в тази група. Споменът ми беше за онова нощно дежурство, в което за първи път присъствах на реанимация на пациент в клинична смърт. Чувството, което ми остана от тогава е ужасен първичен страх, какъвто не съм изпитвала никога досега. После облекчение и радост, истинско щастие, че тя се върна към живота. Сякаш присъствах на

раждането на нов човек. Толкова бях развълнувана, че цялата треперех. Никога дотогава не си бях давала сметка колко е крехък човешкия живот. От друга страна наистина имах чувството, че присъствах на нещо като чудо, все едно бях в някакъв филм, не мога да го опиша. Лекарите в интензивните отделения правят това всеки ден, но аз все едно бях в храм, не във болница. Когато седнахме и четиримата колеги да си отдохнем между нас имаше толкова мълчание и много цигарен дим. Представям си как лекарката си е мислила: „Можехме да я изпуснем...“. Но не я изпусна. Искаше ми се да ѝ целуна ръката, гледах я с такова възхищение. После всички се загледахме в телевизора и вече никой не спомена за това геройство, за това събитие. И се почувствах много гадно, все едно нищо важно не е станало, а беше спасен един човешки живот. Не знам, това ме плаши, как може хората да не забелязват такива чудеса покрай себе си, как могат да живеят вперели поглед в телевизорите?

Л. разказа за „Храма на водите“ в Тунис и така образно описа как тече и се пени водата, че аз тутакси ожаднях.

Всъщност поставихме темата за необяснимите неща, знаци и сигнали, които съдържат много информация, но ние не можем да я разчетем. Сетих се за сестра ми, която казваше, че като порасне ще стане водолаз, алпинистка или писателка. В действителност тя пишеше разни разкази и дори беше започнала една книга. Аз също само преди две години имах желание да напиша книга и бях почти сигурна, че това все някога ще стане. Сега си мисля, че това е една неизпълнима мечта и съм спряла дори да мисля за нея. Знаците, знаците....

4.03.1997



Как започнахме?

Отидох последна, но навреме и заварих всички заедно около масата да рисуват. От три сесии все някой липсва, така че сега още щом ги видях и ми стана много радостно. Започнахме да си бърборим нещо весело и да се смеем докато рисувахме. Коментирахме как изглеждаме отстрани - големи хора, които рисуват. Малко по-късно отново се появи тази тема: как наши познати гледат на заниманията ни по психология, как ни възприемат. Пиша за тази сесия десет дни след като се състоя. Румен отбеляза, че в тази сесия за първи път говорим за групата като за нещо отделно от всичко останало. Рисунката ми беше провокирана от цветовете, които ми грабнаха окото – червено и оранжево. Беше едно голямо сърце и под него разпален огън.

Всички избраха моята рисунка. Л. сподели, че получила сърцебиене докато гледала това сърце в пламъци. Всички спомени бяха свързани с някакви взаимоотношения. Спомням си всеки разказ. Аз разказах за писмото, което получих от моята приятелка В. То много ме разстрои и нарекох спомена си „Разминаване“. В началото се изумих и разгневих на това писмо, а после, когато писах отговора си, изпитах тъга. Бях и обидена донякъде, защото толкова близък човек като тази моя приятелка възприемаше съвсем погрешно моето поведение, сякаш не ме познава и не ни свързват толкова неща. Разминаването идва от това, че хората ме възприемат като много силна и самоуверена, дори самонадеяна, а моето вътрешно усещане не само, че не е такова, а дори е противоположно на това. Сега, като пиша се сещам за последния семинар, на който работихме по приказката „Скъсаните обувки“. Тогава аз бях в ролята на войника, който трябва да пази принцесите, да не излизат и да не си късат обувките. Искях да направя нещо хубаво

и голямо, а всички „принцеси“ ми се смееха зад гърба. Зле се почувствах, имаше някаква несправедливост в това. Когато споделих чувствата си, Румен ми отговори, че съм разбрала много от тази роля, щом съм изпитала пренебрежението на другите. Това да си войник и да знаеш своята мисия може да те сблъска с неразбирането от страна на другите и дори с тяхното пренебрежение.

Но днес той обърна внимание на това, че две поредни сесии избираме рисунки, които символизират някаква стихия - вода и огън. Огънят винаги се свързва с някаква опасност.

- Дали в групата не става нещо опасно за вас? – попита той.

Никой не отговори. Румен винаги задава толкова трудни въпроси, че те все остават без отговори. Стана ми тъжно за М., защото тя все разправя за неща, които преди е имала, а сега няма. Сетих се как на една сесия за няколко мига само забелязах очите ѝ пълни със сълзи, сякаш сега ще започне да плаче, толкова ужасно тъжна беше, но се овладя. Няколко пъти вече се сещам за този момент. Имаше много неща в тази сесия, но вероятно поради изтеклото време сега ми убягват. Удовлетворена съм от тази среща и си тръгнах изпълнена с нещо.

7.03.1997

Вчера беше един съсипващ за мен ден, не знам как оцелях до вечерта. Бях нощна смяна, едно кошмарно дежурство. В сектора имаше 8 болни. След като се прибрах не легнах да спя, защото дойде една колежка, за да ми разкаже въпросите по психология на изкуството. Само след два - три часа трябваше да ходя на изпит, за който нищо не бях погледнала, единствената ми надежда беше, че тя ще ми помогне. Полагах страхотни усилия да я слушам и да си държа очите отворени. На изпита минах втора, за да не закъснея за групата. В крайна сметка пак закъснях, при това нямах рисунка. Можех оставяйки си палтото да нарисувам нещо, но нямах никакви сили, а рисунката е послание, тя съдържа енергия от мен. Ако бях оставила част от енергията си на белия лист сигурно щях да падна омаломощена. Седнах без рисунка, но не се чувствах виновна. М. закъсня както и миналия път, дойде ядосана и сякаш беше смутена от нещо. На мен Румен ми даде бял лист. След като всички избрахме рисунката на М. той ме попита:

- Ако сега имаш възможност какво би нарисувала?

- Този бял лист напълно отговаря на състоянието ми и не бих искала нищо да слагам на листа.

- И все пак? – смръщи вежди Румен едва доловимо. Усетих укора му към мен.

Сякаш каза: „Не съм очаквал такава безотговорност от теб, за какво изобщо идваш тук.“ Точно в този момент видях на стената пред мен една пластика с риби, която винаги си е била там, но сега ми помогна.

- Бих нарисувала риби, защото мълчат – отговорих аз.

С разказването на своя спомен М. отключи една много женска тема и в един момент стаята приличаше на говорилня, всеки приказваше, без дори да се изслушваме и настояваше на своето мнение. Темата ни беше как една жена се справя, когато е в криза, трябва ли всичко да се прави за децата, важно ли е да изглежда добре на външен вид ако всъщност се чувства зле. За момент имах чувството, че всички прокарват идеята за грозното пате и изразих несъгласие с това. М. повтори моите думи, но в някаква си нейна интерпретация и аз я прекъснах грубо:

- Не е вярно, нищо не си разбрала.

След това млъкнах и ми стана гадно, че така я нападнах. Мисля, че бях доста груба, но ужасно ме изнерви тази говорилня. Чувствам, че връзката между мен и М. сякаш се губи и сега съжалявам за тази моя грубост. Накрая тя сподели, че много сме ѝ помогнали с този разговор. Аз изказах съмнение, че сме успели с нещо да ѝ

бъдем полезни. Останах с болката, че нищо не направихме за М. За мен остана усещането, че тя си тръгна с яда и гнева както си беше дошла. Иначе споменът ми беше много слънчев и хубав. Спомних си деня, в който трябваше да ми се обади леля ми от София и да каже дали съм приета в университета. Спомних си, че бях с татко в този ден, неговата бурна реакция, роклята, която облякох след това, за да изляза. Цялата сияех и бях много щастлива. Споменът ми се казваше „Полет“. А сега съм толкова различна.

14.03.1997

Бих искала да мога да запиша абсолютно всичко, което става в групата. Спомените на другите много биха ми помогнали в някои ситуации, сигурна съм. Л. каза, че спомените ѝ тежат и че съжалява, че има толкова много спомени. Аз не се чувствам така. Искам да ми се случват все нови и нови неща, да имам още много спомени. За първи път рисувах с темперни бои. Открих ги ненадейно. Повечето от тях бяха изсъхнали и затова използвах малко цветове. Цялата се изплесках, но много исках да пробвам нещо ново. Още като рисувах разбрах кой ще бъде моя спомен, защото имаше едно жълто петно, което ми напомни онзи чуден изгрев, който видях преди няколко сутрини. Не мога да предам точно рисунката си. Ще опиша само някои от елементите ѝ: корени, дим, въздух, слънце, усмивка и бузи на клоун, смешника шапка и едно цвете. Румен ни попита още преди да си разгледаме рисунките как се чувстваме днес и дали искаме да споделим нещо за отминалата седмица. Зарадвах се на този въпрос. Още повече, че аз се чувствах чудесно и много ми се искаше да кажа какво ми се е случило. А аз току-що си бях взела последния изпит, т. е. завърших семестриално и отивайки към „Лозенец“ си мислех какво ли ще правя оттук нататък. Настроението ми беше чудесно и този въпрос не ме разтревожи, нито изплаши. Мислих си, че с каквото и да се захвана то ще е нещо хубаво и за добро. Започнахме само трима човека, Н. и М. закъснях. Румен попита:

- Какво става?

Този път дори и този въпрос не ме разтревожи. Добре ми беше от факта, че вече нямам никакви изпити и че като че ли от мен започва да става нещо завършено. Много ми се работи, истинска, смислена работа. Всички други споделиха тягостни настроения. Д. и Л. казаха колко много ги разстройва тази блъсканица по автобусите с всички тези измъчени, изтерзани и мръсни хора. Н. сподели, че седмицата ѝ е била много кофти, защото учила за изпит, който не успяла да вземе. М. разказа за някаква групова супервизия, на която са я направили на пух и прах и на нея ѝ беше много гадно. На предишната ни група тя беше споделила за подобен



проблем, само че на упражнение по динамично интервю. Тогава и аз се почувствах напрегната и имах голямо желание да ѝ помогна. Избрахме рисунката на Д. Беше някакво такова човече. Оттук нататък съм много затруднена как да продължа, защото бих искала да напиша всичко, а знам, че не мога. Говорихме за отношенията си с нашите братя и сестри. Д. разказа за брат си, който ѝ взел връзките на обувките и тя разбрала за тази

„кражба“ едва когато била вече готова да излиза и ѝ оставало само да се обуе. Н. сподели за някакво скарване с брат си. Тук се включих и аз със спомена за този изгрев, който видях сутринта към 6,30 часа, преди да отида на работа. Написах на съквартирантките си бележка: „Страхотен изгрев изпускате“ и дори ме хвана яд, че

са толкова заспали. Вече не ми беше гадно, че аз ставам рано, а те са в топлите легла часове след като аз вече съм започнала работния си ден. Видях нещо, което те проспяха и ми беше така леко и се радвах, че така започна деня ми. М. продължи със спомен от ученическите си години, когато едно дете ѝ взело топката. Тя отишла след това да си я вземе заедно с майка си и разбрала, че това момче няма родители и го гледа по-големия му брат. Тя си взела топката, но това не я радвало, напротив, почувствала се глупаво като човечето от рисунката на Д. Последна беше Л., която каза, че си е спомнила как е гледала баща си в болницата, докато е бил тежко болен и се разплака. Той вече не е жив. След като всички си разказахме спомените аз казах:

- *Иска ми се този път Румен да не напуска кръга, а да остане с нас. Искам също да ни насочва повече. Все ни оставя да решаваме сами какво да правим, а аз имам нужда да ни каже той.*

Никой не обели и дума на това мое изказване. Румен също. Настроението ми започна да помръква. Разбрах без да говоря с никой, ей така докато си седях и си мълчах, за няколко секунди ми стана кристално ясно, че Румен няма да ми обещае, че ще ме разбира и подкрепя, че групата ще свърши скоро и ще трябва да се чудя какво да правя, че нямам основания за голям оптимизъм, защото всичко е трудно и не знам изобщо докъде ще стигна. Разбрах, че съм сама и това няма да се промени само защото съм завършила университета и се чувствам по-голяма. Мъчно ми е, че съм само едно грозно пате, което няма да стане лебед.

21.03.1997

Вчерашната сесия беше по-различна не само защото се разплаках, а и защото се казаха неща, които досега не бяха изричани. В мен остана огорчението, че Н. не ме уважава и че превратно разбира думите ми. Тя сякаш постоянно се защитава без никой да я е нападнал. От вчера си мисля, че на следващата сесия може и да не дойде. Единствения момент, в който се подразних беше, когато тя каза:

- Днес се чудех дали да идвам и без това съм болна и вече със сигурност знам, че си загубих времето.

След това открито заяви, че я ядосвам и че не съм ѝ симпатична. Открих две важни неща за себе си: първо никога не съм предполагала, че имам провокиращо поведение и второ, открих, че не се притеснявам да бъда тъжна или весела, не се опитвам да бъда такава каквато смятам, че в групата ще ме харесат. Остава ми обаче неудобството, когато се заговори за мен. Не се притесних или напрегнах от моето разплакване. Едва сега като си го припомням ми става неловко от това, че други хора са ме видели да плача. А ето как се случи всичко. Бях първа смяна на работа и още с влизането в отделението си помислих, че ми е писнало да гледам старци, при това болни. Цялата тази болнична обстановка адски ме потисна и още от сутринта настроението ми беше тягостно и си остана такова през целия ден. В трамвая ми хрумна да рисувам една ябълка проядена от червеи. На фона на всичко това, гледайки рисунката на М. и слушайки Жан Мишел Жар си спомних още толкова тъжни неща, че ми стана непоносимо мъчно. Рисунката на М. беше едно огледало, в което се оглеждаха само едни очи и отвъд него се виждаше златна пътека и чуден хоризонт. Гледах белия таван и си мислих за всички студени, мъртви тела, които бях видяла в болницата през тези месеци. Ужаса и грозотата на смъртта са нещо, от което ме побиват тръпки. Скоро сънувах, че се разхождам в моргата, вървя сред труповете и около мен е адска разруха. Какво ли ще погребвам скоро? Спомних си също как татко веднъж влезе много надълбоко в морето да гони топката, която аз изтървах. Сетих се колко много плаках, когато го изпращахме на летището. За всички мои раздели се сетих. Стана ми мъчно, защото отдавна не съм

си била в къщи, натъжих се, защото на една моя съученичка баща ѝ е болен от рак, за това, че искам да съм на 30 години вместо на 22 и за още много неща. Заглавието ми беше: „На колко години съм?“. После Л. ме попита:

- А защо искаш да си на 30 г.?
- Не ми се говори за това – млъкнах аз.

Още преди това казах, че спомените ми са много тягостни и че не искам да ги споделям. Въдвори се мълчание, за което Н. упрекна мен. Не исках да говоря по единствената причина, че тогава плачът ми би бил неудържим. Н. просто не ме разбра и на мен ми стана мъчно за всички недоразумения. Ето така много често се случва и в живота ми извън групата. Другото, което ме натъжи е това, че Д. ще заминава в чужбина. Всички заминават. Точно както в моя опустял личен живот. Как да не заплача. За мен беше важно, че знаех какво става с мен и затова времето ми не беше загубено. Чудя се колко ли време ще се запазим като група.

28.03.1997

Отново съм разтворила този чуден тефтер, за да опиша вчерашната сесия. Понякога ми е много трудно да правя това, защото има сесии след които се чувствам ужасно объркана, толкова объркана, че нищо не разбирам. В такива случаи много ми липсват обобщенията на Румен и се чудя аз дали някога ще мога да откривам общите неща и да го изразявам така точно в няколко изречения. Друг мой недостатък е, че не съм наблюдателна и за това вероятно не успявам и да обобщавам. Не успявам да направя връзката между това, което става в групата и това, което става в моя живот извън нея, това ми убягва. А точно това сега ми е най-нужно. Нещо, върху което трябва да работя в личен план е това, че много повече ме интересува какво другите чувстват към мен, отколкото аз към тях. И с последното момче, с което излизам така постъпвам. Постоянно си задавам въпроса той какви чувства има към мен, а не си отговарям аз какви чувства имам към него. Чакам да разбере първо неговия отговор и после да изразя моето отношение към него. Въпрос на моя лична работа е да започна да променям тази нагласа и да си задавам въпроса за чувствата първо на мен самата и после на другите. Това, което забелязвам като повторение между всички сесии е, че всеки път, когато стана център на внимание се смущавам и се чувствам неудобно. И в живота ми е така. Стана ли обект на грижи и внимание, някой започне ли да се държи по-специално с мен в душата ми настъпва смут и аз вместо да се радвам започвам да се съмнявам. В групата имам сигурността, че и симпатии и антипатии са истински и неподправени, а в реалния живот всеки е с някаква маска. Нямам желание да описвам тази сесия по начин, който съм правила преди, много повече искам да се вгледам в себе си. Румен каза, че общото между спомените този път е това, че говорим за ситуации, в които сме в ролята на „жертва“. Аз все повече забелязвам, че от всяка моя връзка излизам като по-силната, но и неизбежно оставам сама. Този път се получава същото. Не давам на никой да ме надскочи, забранено ми е да показвам слабост. Ще мисля по тези неща и ще пиша още много, тепърва.

4.04.1997

Тази сесия беше по-различна от всички останали, защото не разгледахме рисунките, нито разказвахме спомени. Аз закъснях много, с половин час, защото 40 минути чаках автобус. Бях си нарисувала рисунката вкъщи, но така се ядосах, че я изхвърлих в едно кошче, като преди това я скъсах. Запитах се дали изобщо има смисъл да ходя на група след това огромно закъснение. Бях ужасно ядосана, но в същото време се чувствах и виновна, че ще нахлуя по никое време и другите вече ще са започнали да работят. Като влязох говореше Л. По израза на лицето, по

интонацията, по всичко личеше, че е за нещо, което много ѝ тежи. Това е първото, което усетих, защото не можах веднага да разбера за какво става въпрос. Усетих тъга, съмнение, колебание, безпокойство, страх, болка. Потопих се в тази атмосфера или по-скоро тя се просмука в мен и без да разбирам всичко, за което се говори бях погълната от тази тъга. Постепенно започна да ми става ясно, че случката, която така вълнуваше Л. се отнася за едно дете, което от две години е изоставено от майка си и живее от хорската милостиня и спи в едно кафе на няколко стола. Предизвиква симпатии у хората и те го хранят, обличат, дават му пари и т. н. Дъщерята на Л. (тя заминава след седмица в чужбина) преди няколко дни го завела в къщи, за да го изкъпе и предложила на майка си (Л.) да го вземе да го гледа. Това е случката. Аз бях така блокирана и обзета от яда си, че почти не се включих в разговора. Само слушах и чувствах без да мисля. По едно време се сетих за случка от преди два дни, когато си бях в Сливен. Сестра ми се прибра от някакъв купон в 6 ч. сутринта и легна да спи. Майка ми, отивайки на работа, влезе в нашата стая и ми каза:

- Валя, разчитам на теб да събудиш сестра си, за да отиде на училище.

И така без да искам някой вече ми вмени задачи и отговорности, които да изпълнявам. После, когато Румен каза, че подхващаме темата за авторитетите, аз се замислих за това какъв авторитет съм аз в моето семейство. Сестра ми ме чака да се върна в къщи, за да ѝ дам съвет, майка ми ме чака, за да поговоря с нея, защото тя „мен ме слуша“, татко ме чака, за да завърша, да започна работа и да го освободя от отговорността за мен. Не знам дали не преувеличавам, но ми се струва, че в този момент в къщи аз съм най-големия авторитет и това е много натоварващо. Аз добре знам, че много малко мога да направя за проблемите на сестра си, а вероятно няма да оправдая и очакванията на татко. От тази сесия най-близка ми беше темата за съмнението. Аз от известно време се чувствам разколебана във всичко. Вчера дори се колебаех дали да отида на деня на психолога, защото се запитах що за фарс е това. Какъв психолог съм аз и кой, по дяволите, има нужда от мен. Що за мания е това да помагаш на хората и какво добро мога да направя аз. Както каза Л. и всички останали, никога не се знае какво е за добро и какво за лошо. И ето за това този ден на психолога ми се стори пълна идиотщина. Накрая всички трябваше да кажем по една дума, първата, която ни хрумва и аз казах „съмнение“. Споделих пред всички, че едно от нещата, с които групата ми помага е регламента, че до 16 часа трябва да остана там, в кръга, колкото и силни и неударжими чувства да изпитвам. Това е да няма как да избягам от болката си, нито чрез цигара, чрез книга, да отида на гости или да скъсам лист хартия. Просто оставам сама с чувствата си. Още на семинара Румен каза, че терапевта трябва да се научи да живее със своята болка и да удържа тази на другите. В това отношение мисля, че имам някакъв напредък. Все се питам как да намеря своето място под слънцето. Как, как, как?

14.04.1997

За последната сесия нямам какво толкова да напиша, все повече се обърквам и все по-голям смут ме обзема. Не мога да направя никаква връзка между това, което става в групата и това, което става в личния ми живот. Наистина все повече се обърквам и ме обзема луд страх. Това е всичко за отминалия път. Страх, объркване и напрежение. Много сънувам, вече ще си записвам сънищата.

21.04.1997

Не знам какво ми става, нямам никакво желание да си записвам сесиите, за разлика от преди. Може би по-късно. Чувствам всички ужасно чужди, както е и в

живия ми живот извън групата. Закъснях, нямах рисунка, Румен ме попита защо?, прозвуча ми като упрек. После попита какво бих нарисувала ако можех сега да нарисувам нещо. Аз казах тичащ човек с часовник. Групата избра моя празен бял лист. За първи път се замислям, че сестра ми я нямаше, когато изпращахме татко за Либия и за първи път това ми изглежда странно. М. е гледала фокуси и по време на представлението фокусникът е казал:

- Гледайте ме внимателно, колкото по-внимателно ме гледате, толкова по-малко неща виждате.

Аз се запитах дали човек, който изучава себе си не е в същата позиция: опознаваш себе си, а все повече неща не са ти ясни.

26.04.1997

Рисунката ми беше свързана с онова отчаяно писмо, което писах през лятото на моята приятелка и на което така и не получих отговор. В това писмо за първи път признавах на някого, че съм отчаяна. Н. не дойде, но този път тя не ми липсваше много. Румен го нямаше, той дойде половин час преди края на сесията. Попита ни кое е било различното, когато го няма и когато е с нас. За мен различното е, че въпреки отсъствието му аз го усещах близо до нас, защото ни беше гласувал доверие, защото беше заложил на наши добри качества като на добри деца или по скоро добри ученици. А иначе какво става в групата? Тази група за мен е като писмо без отговор. Така си бях кръстила спомена. Понеже Румен беше казал, че иска да знае за какво сме говорили, ето какво бих му написала.

Румене,

Това, което ти пиша е лично мое и не касае никой друг. Обзема ме ужасна тъга, когато вече сме разказали спомените си. Слушам ги с голямо внимание, те за мен са безценно богатство. Но след това ме обхваща тъга. Може би очаквам от групата нещо, което тя не може да ми даде, а и не ѝ е това задачата. Трудно ми е да разбирам какво става с мен, може би тази професия въобще не е за мен. След всяка сесия се чувствам все по-самотна и все по-объркана. Нищо не ми се изяснява, само се обърквам все повече... Аз на моменти се чувствам дори по-обедняла, по-изчерпана, а не обратното. Мисля да попитам Л. как пренася опита си от нашите срещи в реалния живот, защото тя сподели, че успява да го направи. Аз не мога, не знам дали някога ще мога.

А ти мълчиш и нищо не ми казваш. Не ми казваш дали нещо съм научила, защото аз не знам дали съм научила, искам ти да ми кажеш. Искам да разбера добра ученичка ли съм, или е по-добре да се откажа и да не се мъча повече да уча. Каж ми докъде съм стигнала, кажи ми нещо, не ме питай...

9.05.1997

Вчера сесията ни продължи 8 часа. Това е най-дългата ни сесия, а аз като че ли за нея мога да напиша най-малко. Имам да мисля за много неща, а на мен не ми се мисли изобщо. Днес съм толкова еуфорична, пълна с енергия и живот, цял час танцувах без да спра и се почувствах щастлива. Има моменти, в които нищо не ми изглежда трудно и съм голям оптимист и такива, в които искрено се отчайвам.

Има промени при мен. Намерих си страхотна квартира, таванска стая, едно невероятно уютно местенце в „Лозенец“. Оттам небето е страхотно, а въздухът кристално чист. Имам желание за по-интензивно обучение. Отдавна не съм виждала Жени. Две седмици няма да имаме сесия и след това ни е последната сесия. Най-напрегнати и трудни са ми моментите, в които Румен ни пита какво става. Иде ми да си скрия главата в земята, защото наистина не съм чувала по-труден въпрос в живота си.

22.05.1997

Последна сесия.

Направихме обща групова рисунка и обща история.

Ето историята

Имало едно време през девет планини в десета...
Внезапно осем души се появиха на хоризонта.
Всеки беше яхнал, но аз се чудех метла или кон.
И в този момент изригна вулканът.
Камбанен звън се носеше от всякъде.
Над тях кръжеше облак.
И охлювите разбраха кой какъв е.
Над разцъфналото хищно цвете бавно плуваха риби.
И в този миг слънцето изгря.
Имаше едно странно лице, витаещо сред тях.
Огромен облак закри всичко.
И охлювите на можеха да се открият кой е мъж и кой жена.
Всеки откри, че нещо му липсва.
А на лицето - устата му зелена, очите му кухи.
И никой не им постла легло.
И тогава То започна да се случва.
Една къща се срути.
Построиха нова.
Рибите изядоха сърцата си.
Дървото помъдря.
Една внезапна сила хвана ъглите, изтърси одеалото и нищо не остана.
Дървото се разцепи.
Беше много старо.
В лилавата саксия погребяха елха.
А птичките си пееха весело.
В полета им ги чакаше един розов храст с много бодли.
Отсечени глави се мятаха заедно с фойерверките.
Ръцете и краката също липсват.
Някой донесе сандък с уши.
И всеки се нареди на опашка за уши.
А облачното ми туловище по немски се усмихваше.
Енергията свършваше.
И облаци бъркаха с крака в очите на хората.
И тогава аз открих ползата от слънчевите очила.
Те криеха кухините, в които нямаше очи.
Двама души си размениха очите и единият ги си използваше вместо нос.
Защо окото ти дълбае в мене? Какво цели, какво то иска?
Нещата са естествени, когато са по двойки.

Приключих участието си във втората си тренинг-група почти по същото време, когато завърших университета. Приключи един голям етап в живота ми. Имах диплома, а чувствах, че имам още много да уча. За малко се върнах назад, в Сливен и известно време живеех с мисълта, че това е за постоянно. После, след по-

малко от месец, обратно в София и поех вече много истински напред, както беше в онази метафора с котвата. Започнах лична терапия.

След това още много пъти съм сядала в кръга с мои колеги на семинари, но в същото време все повече влизах в ролята на човек от екипа. Все повече се отдалечавах от това да бъда в блажената роля на обучаващ се, който има грижа да мисли единствено за себе си. Няколко пъти споделях, че ме преследва носталгията по това време, когато стоях в кръга и се опознавах. Този период никога повече нямаше да се повтори в същия си вид. След това се учех и опознавах себе си непрестанно, но с други отговорности. Всяка супервизия, всеки написан протокол, са ме научили на нещо, но се простих с безгрижието, минавах все по-настойчиво в общността на професионалистите. И всеки път, когато Румен ни искаше обратна връзка какво мислим по даден случай, когато ни питаше в почивката на поредната семейна сесия какво ни е направило впечатление, аз както и другите ми колеги казвахме по-скоро какво ни е направило впечатление в неговата работа, как сме възхитени от предписанието, което е дал на семейството и т. н. Тогава той ни отговаряше:

- Аз им соча луната, а те ми гледат пръста.

Една вечер, след такава семейна сесия реших да се загледам в луната и видях следното:

Луната тази вечер е пълна и е събрала образите на всички мъже, които съществуват за мен на този свят. Тя е недокосната от мен, както недокоснат завинаги ще си остане Д. Те са еднакво далечни, но в същото време еднакво реални за мен. Обичам ги, тъгувам за тях, плача, когато си мисля за него и когато видя нея така красива и съвършена. Трескавите му очи приличат на луната. Татко е така заседнал и тромав, упорито непроменлив и кръгл като пълнолунието. Това е невъзможността на луната и на татко да бъдат на друго място освен единствено възможно – в къщи. Друго, на което ми прилича тази нощ луната е на горчиво хапче, което трябва да изпия, за да оздравея. Това е Г. Обратната страна на луната, всичко, което не мога да видя е С. Мисля, че той е хиляди неща, защото не знам какво е. М. е нежната светлина, която образува кръг около лунната топка. Той е като тези детски болести, които е добре да преболедуваш, за да не ти се случат в по-късна възраст, когато излекуването е много по-трудно и понякога с неизвестен край.

Оттук нататък ми е много трудно да продължа. Това е книга посветена на учителите ми. Не само на Румен и Жени. Тук е и Таня Еленска, учителката ми по история от гимназията. От нея помня жеста ѝ, с който влизаше в класната стая и как ни поздравяваше. Помня как изпитваше и това, че видя в мен неща, за които аз дори не подозирах. Това е един учител, който живееше с ясното съзнание, че дава нещо на учениците си, независимо дали те разбират това в момента. Тя е изключителен историк, макар че при първа възможност ще ме поправи:

- Аз не съм историк, аз съм учител по история.

Таня, дори не знаеш колко ме възхитиха навремето тези думи.

Това е книга за това какво значи да учиш и да избереш от кого да учиш. Не да седнеш и да записваш докато другия говори. Не да участваш в интерактивни групи и групи за собствен опит както ходиш на кино или на пазар. Учителят е човек, който разбираш, че те обича и прави пътя ти не по-лесен, а напротив по-труден, по-задълбочен и те връща назад, подобно на котвата, преди кораба да напусне пристанището и да потегли отново напред.

Бяха минали години от първото ми отиване на „Миджур“, бях завършила груповия си тренинг, бях преминала през не малко лична терапия, тежка и болезнена, бях работила вече не само под супервизия, но и самостоятелно, когато

дойде момента да се запитам: Аз съм тръгнала към тази професия с потребността да се лекувам. Сега, за да вляза в психотерапията като професионалист ми трябва време да се отдалеча и дистанцирам и да реша дали пък не съм била до тук? Може би това да лекувам себе си е по-важно от това да лекувам другите и като че ли вече не е ясно защо и с каква мотивация стоя в тази професия. Изобщо може би не е нужно да продължавам като професионалист, а да поема по друг път, с друга професия, но много по-зряло, по-осъзнато. Това е голямо преимущество и изключително предимство, така че дотук, каквото взех от тези години тренинг за себе си, това е. Минах през много неща и сега трябва да си продължа пътя нататък, не с тези колеги, не с тези отговорности, не в тази насока. Избирам да правя други неща.

Не знаех всъщност дали ми се правеха други неща или просто се изплаших от това, че малко по малко дойде времето да работя и да нарека себе си психотерапевт. Трябваша ми няколко години докато си позволих да се представям като такава. Мислих си, че има неща, които се опитвам да правя, а те не са за мен. Задавах си този въпрос непрекъснато за професията ми. Това съмнение ме измъчваше в продължение на 6 години по различен начин, но в определени моменти не ми даваше мира. Обикновено това ставаше, когато работя с клиенти продължително време. Ако контакта ми с някой не се получише и той повече не идваше бях спокойна, казвах си, ето в този случай не мога да помогна, бях наясно със себе си и чувствах облекчение по някакъв начин. Ако обаче правех по-дълга психотерапевтична работа с клиент, започвах да ме глождат съмнения дали реално помагам и дали давах това, което наистина е добре за ситуацията на това семейство или човек. В такива моменти си задавах въпроса дали съм за тази професия.

По това време някъде се сетих за една случка от ученическите ми години. Беше зима и майка и татко ми дадоха пари за зимни обувки. Аз харесвах едни, които не бяха зимни, но бяха страхотни: червени, без връзки, просто се нахлузваха на краката и дори дебели чорапи не можеше да се обуят с тях. Толкова ми бяха влезли под кожата тези обувки, направо се влюбих тях. Парите нямаше да ми стигнат и за тези обувки и за други, подходящи за зимата. Освен това червените обувки бяха и с два номера по-големи от моя и решението ставаше съвсем трудно. Но само на пръв поглед. Не съм имала никакви колебания дали да си купя тези изцяло неподходящи обувки и така да се лиша от топлина през зимата. Взех ги и ги носих натъпкани с вестници отпред, където са пръстите, за да не ми хлопат. Радвах се всеки път като ги обувах. Никога не съжалих, че съм си ги купила. Носих ги няколко години. Но сега се плаша от това, че се навирам в ситуации, които не са ми „по мярка“, може би така е и с моята професия. По моите сили ли е да се сблъскам с чуждата болка и да я преживявам заедно с човека отсреща всеки ден, не знам?

Беше труден за мен период. Минах през много съмнения, много плаках и не знаех какво искам. Нито Румен, нито Жени ме потупаха по рамото и ми казаха например „Горе главата, ще се справиш, всеки има трудни моменти, ще ти мине“. Бях абсолютно сама. Най-близките ми приятелки от последните години, с които и работехме заедно като екип, също не бяха до мен, едната замина в чужбина, а другата стана майка. Имах чувството, че всичко се разпада. Никой от тях не ме окуражи. Да кажа просто едно благодаря, че не ме ободрявахте, би било недостатъчно. Никога не съм била по-наясно със себе си по отношение на професията след този труден момент. Ако се бяха намесили в моите съмнения, нямаше да имам тази яснота и увереност, които имам в момента. Така получих един голям урок, че да стоиш отстрани и да не помагаш понякога е най-доброто нещо, което можеш да направиш за другия. Същевременно може би е и най-трудното. Много по-лесно е да помагаш, но да оставиш някой, който ти иска

помощ, който ти е близък и мил без твоята намеса, е адски трудно. Ето затова искам да кажа благодаря на Румен и Жени. Това, че ме научихте на толкова много неща е важно, разбира се, но не е на първо място. Важно е, че ме оставихте да избира и да реша съвсем сама. Това е валидно в пълна степен и за работата с клиенти. Да не отговориш, когато те питат и да си готов да приемеш решението на другия безусловно. Още по-трудно е, когато от твоя гледна точка това може да изглежда погрешно решение. Просто да приемеш правото на другия да не е прав и да сгреша.

След като съм писала, писала, вече няколко тетрадки, обичам да ги отворя и да ги чета, все едно разговарям със себе си. Някои страници вече знам наизуст, други са ми толкова непознати, че все едно не съм ги писала аз. През лятото на 1997, точно по времето, когато се колебаех дали да се върна в Сливен или да остана в София сънувах следния сън:

Аз съм на „Миджур“, облечена в червената ми лятна рокля, любимата ми рокля от това лято. С Румен се разхождаме из стаята така както правим, когато загреваме на семинарите. Разминаваме се всеки замислен и по едно време той се обръща и ми казва:

- Ще има още много неща, от които да се срамуваш.

От същия период е и един друг мой сън.

На семинар сме, но стоим на чинове като в класна стая. Едно момче от групата е на първия чин, а аз съм на последния. Румен е поставил някаква задача. Това момче взема думата и започва да говори много компетентно. Тогава Румен избухва и започва да крещи:

- Ти за какъв се мислиш, ти трябва да гориш като говориш, а ти ми се правиш на професор.

Румен го изгонва, но това просто сякаш не е той (той беше), защото никога не се държи така. Момчето напуска стаята. След това Румен поглежда към мен на последния чин. Имах чувството, че това което стана с колегата ми беше за мен. Сякаш тези думи ги каза, за да ги чуя аз. Като се събудих бях разтърсена.

И двата ми съня се сбъднаха. Толкова пъти след това наяве съм се срамувала от себе си и от това, което правя. И толкова пъти съм горяла в нещата, с които се захващам.

III част

Една супервизия (2000)

През март 2002 година в социално-психологичния център, в който работех по това време, дойдоха една възрастна жена и дъщеря ѝ за консултация, с които започнах да работя аз. Майката, която беше на 75 години каза, че всъщност идват заради дъщерята, която пие, не работи, има и някои медицински проблеми (няма цикъл от година и назначеното лечение от лекар не е довело до резултат). Съпругът ѝ е починал и тя тежко преживява това. Според майката всички проблеми на дъщеря ѝ бяха от стрес. На тази първа среща излезе ясна заявка на дъщерята, че иска да работи по своите си проблеми без майка си, има неща, които са лично нейни и иска да ги огледа сама. Ще я наричам Ваня. Тя беше на 42 години, с много тежка семейна история и трудни отношения с майка си и роднините на починалия ѝ съпруг. Беше недоверчива и затворена. Дадох ѝ задача в къщи да помисли какво от всички неща, за които говорихме на първата среща е най-важно за нея и с какво иска да започнем. Освен това да забелязва някакви промени около себе си, каквото и да било. Какво от нещата в живота ѝ е хубаво и иска да не се променя и какво иска да започне да променя. Видях я още два пъти. Общо имахме три сесии. На последната сесия тя съвсем не желаше да участва в работата, на всеки въпрос отговаряше с „нямам какво да кажа“, „нищо не искам да се променя“, „нищо не забелязвам в живота си“ и т. н. По едно време, след като явно вече много е проличало моето старание да намеря подход към нея тя ми каза:

- Ти ще научиш много неща от тази среща.

Бяха секунди на голямо изпитание за мен.

- Искаш да кажеш, че идваш тук заради мен? – попитах аз.
- Не, идвам заради себе си, но и ти ще научиш нещо.

Замълчах. Чудех се дали да направя почивка или направо да ѝ кажа да си ходи и ако иска да работим по нататък да се обади, когато мисли, че е готова. Бях почти готова да я отпратя, когато тя ми каза:

- Много съм изплашена. Миналата есен три дни измъчваха една жена под прозореца на стаята ми, в парка. После се качиха и на моя балкон. Имаше много светлини и ефекти. Аз ги гонех, а те стояха на балкона ми и продължаваха да я измъчват.

Няма как да не ми е проличало колко се учудих, направо зяпнах. Шокирах се. В главата ми се блъскаха различни предположения. Тази жена е психотична или може би историята е истинска, но украсена, тази жена споделя чувства, сега трябва нещо да направя, да я попитам, но какво като не знам. Тя се разплака.

- Разкажи ми какво се случи – промълвих аз.

Колкото повече тя разказваше толкова историята изглеждаше все по-невероятна, а аз се обърквах все повече, защото тя плачеше и болката ѝ ме заливаше.

- Ти не можеш да ми помогнеш, само аз мога да си помогна – каза тя.

Дадох ѝ задача да излезе навън и да види какво точно в този момент ще ѝ направи впечатление, да се огледа и да вземе нещо с нея от външния свят. Тя се върна. Носеше две борови клонки.

- Това ми хареса, защото са вечнозелени. Едното клонче е за мен, а другото за теб – каза Ваня.
- От тези клонки може да стане икебана, рисунка, стихотворение, история – отговорих аз.

Работихме още съвсем малко. Разбрахме се, че тя ще се обади за консултация, когато реши. Повече не се видяхме. Тя ми остави своя подарък – клончето – и беше ясно, че едва ли ще дойде отново. Но аз имах да свърша още много работа по този случай. Все пак трябваше да бъда готова ако тя отново почука на вратата на центъра. Така поисках супервизия. Работих с Женя Георгиева в продължение на три

сесии. Един от основните въпроси, който поставих е как да реагирам , когато някой ми казва, че не той нещо научава от мен, а аз от него. Жени ми отговори:

Аз научавам по нещо от всеки човек, с който работя, но тук сега не това е основната цел. Ако беше така аз щях да дойда в твоя кабинет. Мога ли да ти помогна да си помогнеш? Това е въпрос, който Джефри Зайг задава в терапията на клиентите си. Ако ти искаш да си продължаваш така никой не може да те промени. Това успокоява клиента по отношение на неговата автономност. Симптомът и болестта понякога са единствения начин, по който тези хора се отстояват. От друга страна е важно да си наясно действително какво получаваш от този клиент. Иначе, ако нямаш отговор на този въпрос, се налага самия клиент да ти го зададе. Ако избереш смъртта никой не може да те спре, но ако избереш живота аз мога да ти помогна да си помогнеш, така ни казваше Джордж Василиу. Отношенията терапевт – клиент често са битка за това ще допусна ли ти да ми помогнеш. Психотичните пациенти са много чувствителни към тази тема. Ваня ти дава урок за едно важно умение, което на теб ти трябва като терапевт. Да можеш да се затваряш, да дадеш знак, че контакта може и да не върви и да прекъсне. В същото време да можеш да се отвориш към другия. В къщи помисли какво те стъписва, с какво в тази жена мога да се идентифицирам, има много силна емоция от твоя страна, каква е тя? Има две тенденции в този случай: да давам и да получавам. Засили ги тези тенденции и виж какво става с тях като ги изнесеш в техните крайности. В крайна сметка ако можеш да погледнеш на този случай като на неуспех, не можах да дам нищо, но получих нещо, какво е то? Все пак никога няма да дойде клиент със същия въпрос. В някакъв смисъл това е шанс за теб.

Образите, които ми се появиха след това в моята самостоятелна работа в къщи бяха една огромна гъба, която набъбва и с всеки изминал ден става все по-голяма. Накрая се отделя от земята и започва да ходи застрашително, като чудовищен хищник. Това е за случая, в който само получаваш. За тенденцията само да давам ми дойде като асоциация кукла без ръка. Сетих се за едно момиче, дъщеря на моя бивша колежка. Дотолкова даваш, че накрая дори и части от тялото си. Ако гъбата и куклата продължат по същия начин да се развиват все повече в тези две крайности гъбата ще се пръсне, а от куклата няма да остане нищо. И двете неща водят до разрушение, до това да те няма. Гъбата в моя случай беше като някакъв паразит, но после ми хрумна, че може да бъде и метафора за човек, който само поема чуждите тревоги, болки и проблеми и ги трупва в себе си, нещо като постоянна жертвоготовност. Тук двата образа (на разрушената кукла и на гъбата – чудовище, т.е. на получаващия и на даващия) се сляха. Момичето, за което се сетих беше точно такава, поемаше всичко върху себе си. Нещо, което мога да науча от Ваня е как да показвам на клиентите, че има какво да научат от мен. Тя го правеше много самоуверено, а аз не притежавах това умение дори в малка степен. Следващата ми сесия–супервизия беше точно на 25 март, годишнината от смъртта на Милтон Ериксон. Тази година не отбелязахме датата, както правехме обикновено, но за мен не беше случайно, че точно на този ден се случи да продължа работата си по случая.

Жени:

Понякога клиентът прави наистина шокиращи разкрития, за да пробва дали терапевтът го приема безусловно. Човек ходи на терапевт обикновено с първоначалната нагласа да се потвърди неговото виждане за ситуацията, в която се намира. На първите няколко срещи разбира, че това не става и това е част от терапевтичната работа. Стъписването, което си изживяла в този контакт има защитна функция. То трябва да се уважи, не е просто така. Можеш ли да си даваш пауза в такива важни моменти, когато си стъписана от нещо, а не веднага да се

втурваш да правиш неща само и само да избягаш от напрежението. Как правиш това в отношения извън работата, в личните си контакти? Какъв е твоят модел за справяне с такива ситуации с твоя партньор, с твоите родители?

Действително повече не видях Ваня, но научих много неща от контакта си с нея. Имах шанса да ги науча поради нагласата ми да гледам на контакта с клиента не само като на отношение помагач-нуждаещ се от помощ, а като на взаимоотношение, което ме развива мен самата. И защото получих насоки от колега с изключителен опит и с виждане за психотерапията като един задълбочен, интимен човешки контакт.

IV част

Пътуване до Итака (2001)

За първи път посетих „Итака“ през 2001, но едва години по-късно за мен стана възможно да опиша опита си. Разстоянието от две години и половина изглежда много, но то е част от осмислянето и интегрирането на това толкова богато и вълнуващо лично и професионално преживяване. Да посетиш „Итака“, да живееш там, да разговаряш с хората – това не е просто учебна визита, тренинг или каквото и да било. Това е едно истинско пътуване, за което думите не стигат, среща с приятели, с колеги и най-вече със себе си. „Итака“ е въпрос и отговор едновременно и дано успея да предам поне малка част от многото, което взех оттам.

Малко история

„Итака“ е първата терапевтична общност в Гърция, създадена през 1983 година в Синдос, близо до Солун. Започнала е като част от пилотна програма, която е имала за цел да утвърди терапевтични услуги за зависими хора и семействата им. За четири години тази програма се развива в неправителствена организация с име КЕТЕА (терапевтичен център за зависими). КЕТЕА работи с подкрепата на министерството на здравеопазването и на социалните грижи на Гърция и като пионер в тази област прокарва пътя за развиване и утвърждаване терапевтичните и рехабилитационни програми за зависими и техните близки. Днес КЕТЕА е член на Световната федерация на терапевтичните общности (WFTC), на Европейската федерация на терапевтичните общности (EFTA), на Международната федерация на неправителствени организации за превенция на зависимо поведение. КЕТЕА е със статут на консултант по въпросите на зависимостите към ООН. Едва ли съм напълно изчерпателна, но и не мисля, че е необходимо да продължавам. КЕТЕА е изключително уважавана и утвърдена организация в Европа, и разбира се, в Гърция. Създаването на терапевтична общност изисква професионални знания и опит, но и приемането на определена философия, както и споделяне на житейски светоглед, които не могат да се научат без преживяване. Основната част от тренинга в КЕТЕА е чрез преживяване – живот в терапевтичната общност и участие в програмата като член на общността.

В КЕТЕА програмите за лечение и рехабилитация са високо структурирани и с ясни правила. Важно е да допълня, че тези правила са утвърдени чрез повече от 20 години опит и грешки, те са изстрадани буквално, и имат значение далеч отвъд думите.

КЕТЕА има няколко терапевтични общности в различни градове на Гърция, но оттук нататък аз ще разкажа за „Итака“. Ще разкажа малко, непретенциозно, пречупено през личните ми усещания преди толкова много години. Тези мои усещания бяха много интензивни тогава, заливащи, трудни. Сега вече отношението ми към модела на КЕТЕА за лечение и рехабилитация на зависими е улегнало, осмислено и ясно. Но минаха години и още десетки семинари и срещи с екипа на КЕТЕА, в които участвах и разговарях с тях вече като професионалист. Тук, на тези страници, са само първите ми, неосмислени все още емоции и усещания, страховете ми, опитите ми да разбера.

Намира се на около 10-15 километра от втория по големина град в Гърция, точно пред входа е автобусната спирка и през деня вратата е широко отворена. Описвам това, за да развенчая една изключително порочна заблуда, а именно, че зависимостта към наркотиците се лекува чрез изолация. „Итака“ е дом за живеещите там и като такъв е едно изключително сигурно и защитено място, но в никакъв случай не е изолирано място. Всеки може да си тръгне, когато пожелае, може да го направи по правилата, за това как се напуска или без да спазва никакви правила. Последниците от единия и от другия начин на напускане са различни, но

основното все пак е, че всеки е свободен да избира дали да остане и това е лично решение. „Итака“ е модел за семейство, за общност, затова основното там е грижата и доверието между членовете на общността. Всеки сключва договор с другите и със себе си, че докато е тук в пределите на тази програма ще дава и взима от каквото има нужда, за да се научи да живее без наркотици, да получи своите уроци от живия живот сред хората, от които години преди това е бягал и се е крил. Тук съм, за да се сблъскам с болката, без която не може да се живее, да науча за чувствата си и да повярвам във всичко, в което е нужно за мен, за да продължа напред. Това не става чрез изолация. Тя не е необходима не само от хуманни съображения. Не се налага и защото преди да влязат да живеят в своя нов дом, зависимите са били подготвени за това. Подготовката е изключително важен етап и без нея просто не може да има терапевтична общност. Тя продължава средно около 2 месеца и се осъществява в приемно-консултативен център. В този подготвителен етап освен екип от професионалисти участват и бивши зависими, които са завършили терапевтичната програма. Подготовката има функция на превенция на отпадане от програмата, защото създава реалистични очаквания и е предпоставка за синхронизиране на личните потребности и тези на групата. Този етап е грижа за общото и за индивидуалното. По съвсем различен начин биха изглеждали отношенията, правилата, духа в терапевтичната общност ако го няма този двумесечен престой в приемния център. Другият много важен етап от работата е напускането на терапевтичната общност. Това става след средно година и половина престой и е изключително труден и важен етап. Напускането на терапевтичната общност може да се сравни с напускането на дома от вече порасналото дете. Това е тази стъпка в живота, която много силно искаш и чакаш, а когато дойде момента, често вече не си сигурен в себе си. Примери от нашият личен живот има в изобилие. Колко пъти всеки от нас си е казал: „Аз като стана голям и като порасна ще се махна, само веднъж да се махна...“ . Колко пъти се връщаме назад преди истински да продължим напред и колко пъти сме се подвеждали в готовността си да направим определена крачка в нашия живот? Аналогията със семейството не е случайна. Този тип програми следват логиката и мъдростта на живота и точно затова говорим за философия. Рехабилитацията на участниците в програмата става в re-entry център и може да се преведе като завръщане.

Говорейки за семейство става ясно, че в тази програма се отделя изключително място на работата със обкръжението на зависимите. То е мястото и средата, от която идва и където евентуално се връща конкретният човек. Докато върши своята работа по лечението си в терапевтичната общност този, който е зависим, другите членове на фамилната система (родители, съпрузи, брат и/или сестра) участват в програма за семейства. За една година средно повече от 5000 души взимат участие в различните форми за семейна работа. Цифрата е внушителна!

На практика всеки извървява своя път към освобождаването от зависимостта: и зависимият и членовете на системата, в която живее. Работата във всеки един от тези етапи е подчинена на правила съответни на задачите, които участниците предстои да решават. Работата във всички центровете на KETEA е преобладаващо групова.

Защо е толкова важно професионалист, който иска да работи в такава програма да живее в общността и защо това се нарича тренинг?

На първо място, за да преживее контакта със зависимите не от ролята на професионалист, а на участник. Много психолози правят връзка с техните клиенти и пациенти от позицията на помагач и експерт. След време тази роля стават рутинна

и започва да се губи изживяването, че правиш контакт, който е преди всичко човешки и е среща на две уникални човешки същества, които имат какво да кажат един на друг. В терапевтичната общност няма как да застанеш от другата страна и да се барикадираш с ролята „аз съм знаещ професионалист и не съм наркоман и сега ще ти помогна и ти да не си“. Ако нагласата ти е такава, просто отпадаш, виждаш, че това не е за теб и си тръгваш.

Двадесет и четири часа в денонощието там се общува и нито миг общуването не е формално. Това е общност, в която ти си като тях и в същото време не си като тях. Трябва да намериш баланса, който по-късно много помага в работата. Във всяка терапевтична школа научаването става чрез преживяване. Когато лекуваме лечебната сила не е на техниката или инструмента, лечебният ресурс това е отношението, което се създава между клиента и професионалиста. В „Итака“ всеки ден се срещаш с болката. Каквото и да напиша сега няма да е пълно. Но след като съм била там аз знам какво е страхът от това да ти предстои завръщане. Знам колко бързо пада заблудата на това, че аз съм тук, за да помагам на другите и колко оголен и незащитен се чувстваш без тази маска. Преживяването дава възможност за среща на професионалиста с тази част от него, която при зависимия е изразена в крайност и се проявява чрез деструктивно поведение. Елитарното дистанциране от рода: „аз не съм такъв“ лишава професионалистите от най-директния и истински начин да създадат терапевтична връзка. Чувствата, които напираха в мен по време на моя тренинг са много силни и далеч не само позитивни. Напрежението е две трети от ежедневието. Животът в терапевтичната общност много убедително ме научи какво означава група и колко много всеки е важен за другите. Кризите и трудностите, през които минаваха хората от моя екип например, тези, с които ежедневно общувах, ме докосваха и ми връщаха спомени за случки от личната ми история. В „Итака“ всеки ден взимаш решения, малки, но важни и правиш стъпки към порастване. На това вероятно се дължи огромната промяна, която настъпва постепенно у всеки от членовете. Тази промяна първо проличава във външния вид. Усеща се в жестовете, в изражението на лицето, после идва поразителното откритие, че човекът срещу теб говори по-различно отпреди. Откриваш, че говори за бъдещето, пита те ти какви планове имаш, започва да се интересува какво става по света, сега се как като дете е обичал да рисува или е искал да стане еди-какъв си, но после задълго се е отказал.

Докато бях в „Итака“ за първи път разбрах какво е главоболие и като поразена от гръм си спомних неща от моя живот, които никога не съм забравяла, но мислих, че съм надживяла. Да се променяш всеки ден е трудна задача, а това беше основното в „Итака“. Борба за всяка малка стъпка напред. След като се върнах в България направих продължителна и много силна лична работа по спомените ми от времето прекарано там. За първи път разказах на глас за някои тежки моменти от детските ми години и отхвърлих товара на това да ги държа в тайна. Това нямаше да е възможно ако не бях отишла там, сред тези хора. Там всеки ден си задавах въпроса дали да не си тръгна и да зарежа всичко. Аз два пъти бях на косъм да заявя, че си отивам. Да останеш и да продължиш да се променяш е понякога непосилно. Но сега знам какво значи за хората, зависими от наркотици, да поемат по този път. Знам колко е страшно да дойде времето, когато трябва да се върнеш при близките си, макар че през цялото време и аз като тях, си мислих и мечтаех за това. Аз се плашех как сега ще се върна при моите близки, какво ще им разказвам, ще ме оставят ли на мира поне известно време докато се адаптирам. Чувствата са много противоречиви. Това обучение в Солун беше все едно да съм в тренинг-група, но за по-кратко време и много интензивно. Да се слея с група от 80 човека и да бъда

пълноценен член на общността, а след това да мога отново да се събера и да си очертая границите, беше въпрос на оцеляване всеки ден.

Един ден, когато вече се бях върнала в София, намерих този пасаж за „Итака“ в един тефтер. Писала съм го още докато съм била там:

„Намирам се на място, където срещам болката всеки ден, по 18 часа в денонощието. Понякога тук забравям за себе си, толкова силно е излъчването на другите. Това е едно място, където се стопяваш и от теб остават само краката, ръцете, ушите...

Ако не знаех датата на отпътуването си и ако нямаш спомени, щях може би да забравя дори името си. Вероятно това е една от причините сутрин всички да си викаме имената и другите да ги повтарят - да не губим чувството, че все пак сме различни, че една от целите ни е да открием и запазим своето различие. Ядосвам се на това, че другите ме поглъщат, но не мога да се съпротивявам. Ако преди съм била малка дъждовна капка, сега съм капка в огромно море. Нищо не ми напомня за произхода ми: от къде съм, как съм стигнала до тук? В морето капката няма голямо значение, нейният принос е почти неусетен, но животът ѝ е възнаграждаващо дълъг. Тя никога не може да се изгуби и сякаш е вечна. Не знам кой е по-добрият избор. Да бъде една малка, оформена и завършена дъждовна капка с кратък живот или част от нещо огромно и вечно, но без никакъв спомен за собственост.

Днес цял ден ме боли заради очите на Янис. Търся го с поглед всеки миг, за да видя дали е по-добре и да се успокоя. Сутрин обикновено съм като в транс. Вървя и още спя, движенията ми са роботизирани, автоматични. Но тази сутрин очите на Янис ме държат будна и мисля само за това: Защо на мен ми е мъчно за негоите зачервени и възпалени очи, а той е така безразличен към собствената си болка? Той е единственото момче тук с очила, така че бързо го запомних. Знам, че не е спал през цялата нощ, защото го нямаше на закуска, а това може да се случи само ако си работил нещо през нощта. Към 10 ч. го видях да си прави кафе, а физиономията му беше просто безумна. Очите му бяха като цепки, силно зачервени и подпухнали. Имах силното желание да направя нещо за него. Но той стоеше така непоколебим и търпелив към болката си и без изобщо да поиска помощ, че аз веднага разбрах: НИЩО НЕ МОГА ДА НАПРАВЯ ЗА НЕГО. Нищо не можех да направя и за Костас, който цял ден си държеше главата и си масажираше слепоочията. Каза ми, че има адско главоболие.

Описвам физическите страдания на тези хора, с които живея сега, защото това са страдания, които навън, в реалния свят не биха будили почти никакви притеснения, защото има лекари и лекарства. Но тук тези обикновени неща като главоболие и възпалени очи имат съвсем друг смисъл. Да се научиш да се справяш без дрогата, която години наред е била основен източник на облекчение и релакс. Да опознаваш себе си непосредствено в ежедневието като страдащо същество, което понякога просто трябва да понесе и издържи напрежението със силите, които имаш в себе си, не чрез силите, които идват отвън. Това е моят увод. Говоря за „Итака“ – един остров събрал в себе си целия свят и в същото време безкрайно далече от света”.

Искам да завърша този недовършен разказ за „Итака“ като кажа, че днес все още помня имената на някои много скъпи за мен хора, които бяха избрали да опитат да продължат живота си по нов начин. Искрено се надявам да са добре и да са далеч от дрогата и до днес.

Скъпи Федон², благодаря ти!

² Федон Калотеракис е вицепрезидент на КЕТЕА, създател на Итаки, голям приятел на България и изключителен професионалист. Без него този тренинг нямаше да е възможен.

V част

**Фрагменти
(2002-2004)**

През 2000 година имах следния случай

Работих с една жена, с хронично заболяване, която дойде по повод на проблеми със сина си, който е по-голямото дете в семейството. Опасенията ѝ бяха, че не може да се справя с него. Той е доста озлобен към по-малката си сестра, обижда майка си, изпада в ярост, хвърля, чупи. Клиентката ми, ще я наричам Илияна, нямаше никакъв авторитет пред него и смяташе, че това може да доведе до проблеми по-късно. Най-големите ѝ страхове бяха, че синът ѝ може да посегне към наркотиците, когато порасне и тя няма да може да го спре, защото той и сега за нищо не я слуша. Тя беше на 35 години, претърпяла тежка операция преди две години и в момента не работеше. Съпругът ѝ, на 37, работеше в железниците. Живееха при родителите ѝ, които са пенсионери. Тя бе буфера между всички в къщи, от една страна между децата и съпругът ѝ, а от друга - между съпруга ѝ и нейните родители. Описваше съпруга си като инертен човек, който не участва в семейния живот и възпитанието на децата. По нейните думи той живееше в свой собствен свят, четеше много фантастика, не правеше никакви планове за бъдещето и не се интересуваше какво става в къщи. Отношенията им бяха съвсем охладнели, почти не си говореха и когато все пак провеждаха някакъв разговор той завършваше със скандал и агресия от негова страна и накрая пълна безучастност и апатия. Колкото и да се опитваше да направи контакт с мъжа си, това не беше възможно, той отговаряше, че не му се занимава с глупости, че е уморен и не иска да разговаря. Споделянето на чувства с него беше толкова блокирано като възможност между двамата, че на практика у нея оставаше усещането, че няма съпруг и партньор. Това я правеше депресивна, много отчаяна и безпомощна. Илияна плачеше на всяка среща, в къщи това не беше възможно. Понякога имах чувството, че тя идва при мен единствено, за да се наплаче и да поседи някъде, където не се чувства като „мебел“. Споделяше, че се чувства напълно незачетена в къщи: и от съпруга си, и от вече попорасналия ѝ син, и от майка си, с която живееше под един покрив и която продължаваше да се държи с нея като с дете, което не може да се справи, ако родителите му не са наблизо.

Никога не видях друг член на семейството, макар че няколко пъти отправих покана да дойде със съпруга си. Тя искаше да реши за ден-два с години отлагани проблеми и неразрешени конфликти и веднага да заживее нов живот. Това ѝ пречеше да оцени малките стъпки, които постигаше: че най-после се осмелява да говори за своите проблеми с някой, това че излиза от къщи без да се страхува, че ще ѝ стане лошо, че успя да каже на майка си да не се меси в отношенията ѝ с децата и т.н. Веднъж сподели, че това, което най-силно желае е да има собствен дом, свое огнище, където да е с любимите си хора и никой да не ѝ казва как да живее, но „не виждам светлина в тунела, не виждам искрица дори“. И се разплака. „Нещата са толкова безнадеждни, нищо няма да се промени“. Тогава аз ѝ върнах следната метафора:

„Сега с теб строим едно огнище, за да можеш един ден в него да запалиш огън. Ако бързаш да запалиш огън без огнището де е готово, може да стане пожар и всичко да изгори. За да постигнеш нещо и да направиш промени в живота си, трябва да се подготвиш за тях, иначе вместо да са полезни и удовлетворяващи, тези промени могат да бъдат опасни, като огън. Запаленият в огнището огън ни топли и създава уют, но ако направим огън на неподходящо място той може да бъде опустошителен и да ни убие“.

Сътворих тази метафора съвсем спонтанно, не бях я чувала някога преди това, не се бях подготвила специално за тази сесия. Колко време ми е трябвало да създам тези няколко изречения и да намеря подходящия момент да ги кажа.

Една истинска история 2004

*Всяка среща води до нещо и за този, който
помага и за този, който търси помощ.
Останалото е просто техника.*

Когато по някакъв повод трябва да представя работата си като психолог всеки път се затруднявам какво точно да разкажа. Коя история, или както ние го наричаме казус, ще е най-илюстративен и най-пълно ще представи и човешката и професионална страна на едно терапевтично взаимодействие. Винаги ми е трудно как да започна. Например: мъж на 25 години, употребява хероин от три години, в момента не работи и т. н. и т. н. И историята от истинска става формална, става просто един случай. Затова си мисля днес да започна така:

В един много труден за мен ден, когато правех много различни неща, дойде и поредната консултация с Мишо. Бях напрегната, уморена и доста апатична. Влязох в кабинета и почувствах такава тежест на гърба си, че в един момент не бях сигурна, че дори ще мога да говоря. Попитах го:

- Какво носиш днес със себе си? За какво искаш да говорим? Какво се случи от последната ни среща насам?

- Всичко е нормално.

Стана ми още по-тежко. Беше усилие да продължа.

- Как си днес, сега, в този момент?

- Нормално.

- Днес ще работим по-различно отколкото досега. Оставям тук на масата един бял лист и кутия с пастели и моливи. Нарисувай нещо, което да изрази как се чувстваш в момента, това, което не можеш да кажеш с думи.

- Не мога да го направя това. Струва ми се глупаво.

- Просто досега никога не си го правил. Предлагам ти един нов начин да изразиш нещо от себе си. Това може да е просто щрих, някаква форма, не е важно да рисуваш хубаво, дори напротив. Така както го правят децата. Спонтанно и леко, взимат молива и почват и откриват света и го изучават с огромно любопитство. Всички ние сме го правили, когато сме били малки и го носим в себе си. Така че можеш, просто опитай.

Мишо придърпа към себе си листа, докосна моливите и рязко се дръпна назад.

- Не мога.

Погледнах през прозореца. Искаше ми се да мълча и да остана така, гледайки навън още дълго. Имах една стая, в която за час никой нямаше да влезе, да ме повика, да ми възложи нещо да правя. Взех белия лист пред себе си и отворих кутията с моливи.

- Тогава аз ще рисувам как се чувствам.

Започнах бавно, а после все по-уверено. Отдавна не бях рисувала, а толкова обичах да го правя. Не професионално, а така както предложих на Мишо да го направи: като игра, като общуване със себе си, като оставане насаме в един дълъг и труден ден. Той се отдръпна назад и ме гледаше в пълно мълчание. Аз гледах в рисунката си и за тези няколко минути не чувах и не виждах нищо освен изпълващият се с цветове и фигури лист. Усмивях се, защото това ми достави истинско удоволствие и защото този миг беше толкова неповторим. Без разговор и без въпроси, сякаш разказвах на моя клиент нещо за себе си. Обърнах рисунката към него и му казах:

- Днес ми е много тежък ден, може би както и на теб. Не знам. Чувствам се притисната от много неща и затова тук има една висока планина, която аз изкачвам.

Още съм в подножието, но вървя нагоре. По този път с мен има и други хора и всеки е на различно разстояние от върха. Това е слънцето, което огрява планината, а тук в подножието е този голям камък. По пътя нагоре има и едно дръвче, голо, без листа, но все пак това е живот, растение.

Настъпи пауза и после Мишо каза:

- Ето, ти можеш да го направиш, виж как го направи, а аз не мога. Чувствам се глупаво. Ти се справи, а аз не.

- Добре. Нека сега да видим какво стана днес. Когато работим по този начин заедно създаваме една реалност, която е толкова богата и има толкова много неща, че е невъзможно да обхванем всичките ѝ аспекти. И все пак, нещо от нея ни докосва по-ярко и по-силно, защото тъкмо този аспект в момента е най-актуален и най-важен за нас. Ще ти кажа аз какво виждам. Предложих ти да изпробваш нещо по-различно и ти отказа. Бързо и безапелативно, без дори да опиташ. Това може би поставя въпроса как реагираш в ситуации, в които се сблъскваш с нещо ново в живота си. Ти искаш да правиш промени, за това си дошъл, защото имаш желание да промениш живота си към по-добро. От една страна е така, от друга обаче ти е трудно да направиш първата стъпка. Тази стъпка винаги е трудна, прав си. Какви чувства има в теб по отношение на това: страх, срам, неувереност. Аз не знам, просто питам. Задавам ти въпроси, на които не очаквам сега да отговориш. По-важно е да ги чуеш и да им търсиш отговора по-късно, когато си готов. Имаше и нещо друго - усещането, че няма да се справиш и че няма да се чувстваш добре и отказа. Така ти съвсем категорично постави граница и каза „Не мога“. Едно много полезно умение. Това също не е лесно и изисква кураж да признаеш, че няма да се справиш и да кажеш „не“. Много по-лесно е понякога да приемем да правим неща вместо да откажем. После често у нас остава чувството за неудовлетвореност, за принуда, за измамност. Въпросът е как да ги има и двете неща и да ни вършат работа в ситуации, когато ни е необходимо. Не е въпросът да приемаме всяко ново нещо без да си даваме сметка дали изобщо е за нас, дали ни се прави, дали ни харесва. Не е полезно обаче и когато всяка нова ситуация ни плаши и буди в нас само съпротиви. Този баланс се намира трудно и човек се научава бавно, чрез опит и грешка.

Това бяха само част от нещата, които коментирахме с Мишо през този един час. Имаше още много важни въпроси, които се поставиха по време на тази сесия. Въпросът за доверието например. Накрая той ми каза:

- Чувствам се така освободен. Днес наистина беше по-различно.

Когато приключи сесията аз взех моята рисунка и я закачих на работното табло, където стоят списъци с всичките неща, които трябва спешно да направим. Рисунката ми беше забелязана от моите колеги и някои от тях също бяха докоснати от нейното послание. Такова каквото всеки го вижда и открива за себе си. Тя е там и до днес, може би все още е актуална, не знам. Или просто аз трябва да намеря момента, в който да я сваля от таблото.

VI част

**АТИНСКИ ИНСТИТУТ ЗА
ИЗУЧАВАНЕ НА ЧОВЕКА
Антропос
(2005)**

Имало едно време един човек. Веднъж той видял какавида. Забелязал, че тя има малка дупчица и отвътре се чувал шум. Бъдещата пеперуда се опитвала да излезе. Той бил добър човек и много искал да помогне и затова взел нож и разширил отвора. Пеперудата излязла, но... не можела да лети. Никога не се научила, защото той не ѝ позволил да опита. Тя за цял живот останала със слаби криле. Този човек не знаел, че да опитваш те прави силен. Много често това, от което имаме нужда в живота, е да положим усилия. Ако растем без да полагаме усилия и без ограничения, ще пораснем всъщност много ограничени. Няма да сме силни, няма да можем да летим.

И по нататък:

Аз поисках от Бог сила и той ми прати трудности, с които да се справям.

Аз поисках мъдрост и Бог ми прати проблеми, които да разрешавам.

Аз поисках добър живот и Бог ми прати разум и силни ръце да работя.

Поисках да се науча да летя и Бог ми прати препятствия.

Поисках любов и Бог ми прати хора, на които да мога да помогна.

Аз не получих това, което исках, но получих всичко, от което имах нужда.

Тази притча чух за първи път по време на моето посещение в Атински институт за изучаване на човека „Антропос“ през 2005. Бях там за една седмица на учебна визита, видях много хора, за които дотогава бях само чувала, участвах в различни семинари, семейни сесии, групи. Институтът е създаден през 1963 от Джордж и Васо Василиу, възпитаници на Атинския медицински университет (1953) и на университета Лайола в Чикаго. Това е първият институт по системна фамилна психотерапия в Гърция и един от първите в Европа.

Да посетя този Институт за мен беше като да вляза в храм, голяма мечта. 2005 година сякаш беше годината на сбъднатите мечти. През зимата на същата година заминах за САЩ за участие в най-голямата световна конференция по психотерапия „Еволюция в психотерапията“ и по-късно взех участие в Интензивен курс по процесна психология, в Портланд, САЩ. Ще се отклоня за малко, за да кажа, че никога не съм си представяла, че това е възможно. Ако трябва да отговоря на въпроса как се сбъднаха моите мечти, не знам какво да кажа. В началото, когато започна моето обучение, не съм и помисляла, че един ден ще посетя АКМА, че ще мога да видя д-р Салвадор Минучин, Ървинг Ялом, Васо Василиу. Истината е, че много хора помогнаха това да стане реалност и на първо място е подкрепата на Румен и Жени. А днес, толкова години по-късно, си давам сметка, че аз не съм била само пасивен получател на подкрепа. Дала съм очевидно доста ясна заявка, че това са важни за мен неща и „помощниците“ са се „появили“.

Но сега за АКМА. Като пиша тези редове си спомням за едно детско стихотворение, което майка ми ни казваше като бяхме малки:

„Отиде детето
с легена в морето....”

Разказва се за едно дете, което си играело и без да забележат възрастните то отишло навътре в морето и всъщност цитирания стих по-горе е възклицанието на бабата, която го е изпуснала от поглед и когато видяла къде е то, вече било малко късно.

Моето пътуване до Гърция не беше лишено от препятствия. Тръгнах за Атина съвсем сама, след като дълго се бях подготвяла за това. И все имах чувството, че не съм напълно готова. И се оказа, че усещането ми е било вярно. Върнаха ме от гръцката граница. Единствения човек, който върнаха от автобуса, казаха, че не е ясна целта на посещението ми. Естествено, че се ядосах много, наругах наум служителите на границата, но все пак този въпрос си остана за мен: Каква беше

целта на посещението ми? За една седмица нищо не може да се научи. Само да гледам? Просто да се изфукам, че съм била в АКМА? Не знам. Тръгвам за Атина, взимам пари от сестра си, не много, но все пак...., влагам мои лични пари в това пътуване, защо го правя? При цялата финансова непоносимост в онзи период от живота ми. Защо отивам там, какво толкова е важна тази седмица.... какво ще ми донесе? Не знам. Върнах се от границата като попарена. Беше много унижително това връщане, като престъпник, който са заловили на местопрестъплението. Като тези сънародници, които декларираха, че отиват на екскурзия, а всъщност нямат намерение да се върнат. Само че мен ме спипаха. И не спирам да си мисля какво толкова направих, че митничарите усетиха, че не е ясна целта на посещението ми.

Пътувах втори път, няколко седмици по-късно. Подготвена. Един от гръцките колеги се беше обадил на граничния пункт, че ако още веднъж ме върнат ще имат проблеми с пресата и с адвоката ѝ. Като пристигнах на границата името ми беше написано на една табела, „Валентина от България, отива на тренинг“. Нещо такова. Предавах си я и питаха коя съм аз, за да не сбъркат и пак да ме върнат. И така се отзовах в Атина. На улица „Ивис“ в един хубав квартал, близо до морето. Прекарах там 6 дни, почти по цял ден бях заета, когато не бях, стоях в двора на института и пишех или се разхождах край морето.

В АКМА участвах в няколко групи, супервизия, фамилна сесия, лична сесия, семинари.

Не съм и готова да го обобщя и днес дори всичко това като професионален опит. Но много ме впечатли, усетих го дори с порите си, че там има истинска професионална общност. Нещо толкова рядко срещано в българската действителност. Видях хора, които работят заедно, градят заедно и берат плодовете на труда си. Бях посрещната толкова топло и мило, като чакан гост. Госпожа Василиу плати билета ми за второто ми пътуване, защото каза, че аз съм била върната от гръцките власти и тя ще компенсира тази грешка и недоразумение по този начин. Опитах се да ѝ обясня, че билетът ми за връщане все още важи, защото не е минал месец, че съм загубила само едната посока от билета си и т.н. Тя ми каза:

- Виж, аз съм стара и всички тези сметки ме натоварват, не знам какво си платила и какво остава. В този плик са парите за билета, вземи ги и да приключим с това. Не ме обърквай.

Няколко месеца след като се върнах от Атина я сънувах. Бяхме се събрали в нейната къща, защото умираше. Разбираше се, че бяхме само близки нейни хора и аз сред тях. Тя ме извика и ми подари една роба, дълга женска дреха, нещо като нощница, но такава специална, везана, лично на мен ми я подари. Беше тиха, спокойна и усмихната в съня ми. Бялата ѝ коса грееше като корона. Все едно си отиваше, а не умираше. Никой не плачеше, всички бяха спокойни. Много светъл и озарителен сън.

После дълго мислих какво ми даде госпожа Василиу чрез този сън. Открих го по време на друго обучение – интензивния курс по процесна психология, в който участвах месец след това. Тя ми даде нещо, което ми напомни за моята женственост, беше като процес на инициация. Все едно за първи път разбирах какво значи да си жена. Даде ми го и ми го показа не с думи, а със символ, така както едно време бабите са правили към внучките си. Дълго време си мислих, че този сън е свързан с моята професия и че ми казва нещо в тази посока. Докато един ден не почувствах със сърцето си, че става въпрос за съвсем друго нещо. За моята интимна женска природа, позагубена в неспирното тичане от една работа на друга и в битката ми за оцеляване всеки ден. Един безценен дар. Даде ми желание да се завърна в моята женственост. Да облека моята женска роба.

Г-жа Василиу почина 2 години по-късно, през февруари 2007. Аз съм щастлива, че успях да я срещна и че получих от нея това, сякаш идващо от предците ми, послание.

В АКМА работят още други изключителни психотерапевти, които са учили при Дж. и Васо Василиу – Петрос Полихронис, Кириаки Полихронис, Йоргос Горнас, Дионисис Сакис, Димитра Кутуро и други. Тук обаче ще оставя малка част от записките ми от семинарите и групите, които видях да води Васо Василиу. Не търся изчерпателност, нито ми е по-силите. Надявам се между редовете да личи силното ми възмущение и респект към мъдростта, добротата и хуманизма на един от най-креативните създателите на различни подходи в системното мислене. Подходи, които две поколения по-късно все още ползваме за изучаване, развитие, лечение на човека и човешките групи.

Израстваме без да проследяваме това съзнателно. Но не можем да израснем без да имаме контакт с емоциите си. Знаеш ли колко усилие употребяваме, за да забравим някои неща? Когато решиш да напуснеш семейството, трябва да поемеш отговорност за себе си. В семейството, когато нещо е *същностно* добро за един от членовете, то е добро и за останалите. Осъзнаването е необходимост. Само 2% от наученото чрез опита и преживяванията, се забравя. А повечето неща, научени по когнитивен път, се забравят. Много е важно да се развива паметта за спомените и свързаните с тях чувства. Вирджиния Сатир кара децата да кажат на родителите и родителите на децата: „Аз те оставям да умреш тогава, когато избереш“. Това е много драматично и се използва за реконструкция на семейните взаимоотношения (family reconstruction).

В 21 век е важно да бъдеш такъв, какъвто можеш и искаш да бъдеш. Днес много хора си затварят магазините, защото децата им не искат да продължат да правят това, което са правили родителите им. Дори да продължиш бизнеса на баща си, не може да е същото, трябва да го развиваш. В 20-ти век се е казвало, че аз съм свободен и независим човек, а в 21 век е важно да стигнем до това, че аз съм отделен, но свързан със семейството си човек. Друга важна тема е за самочувствието. Трябва да се променяш, за да имаш самочувствие. Има неща, които е важно да останат от предишните поколения, но има и неща, които трябва да се променят. Например: вече изразяваме по различен начин самочувствието си към своите родители, но все пак остава това, че самочувствието е важно, както е било и в предишните поколения. И в традиционното и в модерното общество уважението е ценност, но например в модерното общество търпението не е ценност.

Родителската роля не е инстинкт. Това е нещо, което се учи. Ако си научил, че конфликтът е нещо лошо, е много трудно да отстояваш себе си. Да научаваш как да реагираш на конфликт, е много важно за партньорската връзка. Зрелостта на връзката минава през конфликт с родителите ни.

Въпрос от обучаващ се: Какво става, когато аз съм зрял, а майка ми не ме мисли за такъв?

В.В.: Това не е нарочно, не е за да ти пречи, а е защото тя още не знае, че си зрял. Аз казвам на родителите, които идват за първи път тук: „Не е важно какво детето иска, а от какво има нужда“. Ако дете се оплаче на майка си, че е имало конфликт с

учителката си, то майката може да му отговори, че не знае нищо за този конфликт, защото не е била там. Така детето разбира, че трябва само да потърси начин да оправи отношенията си с учителката.

Семинар за родители на тийнейджъри

Водещ: Васо Василиу

Участват родители на деца от 13 до 15 години. Децата на тези родители участват в превантивна младежка група два пъти месечно, водена от друг човек от екипа на АКМА. Водещият на младежката група също присъства на семинара, но не работи директно с родителите. В началото на групата, Васо Василиу прави договорка с родителите, че няма да говори за децата поотделно, а за групата като цяло. „Аз не знам много за всяко едно дете поотделно, но знам за групата”. Започва първо с това какви теми поставят децата в групата. Трябва много време да излязат тези теми. Децата говорят за различието и за това, че искат да правят неща заедно. Например едните са от ЦСКА, другите – от Левски, но общото е, че всички обичат футбола. Друга тема е как да разбере другия, без да го наричам лош. Детето се развива, когато са добре отношенията в къщи. Когато можеш да разбереш другия без да го критикуваш, разбираш какво те свързва с него. Важно е детето да се тренира да поема отговорност. Например да се къпе само. Първо родителят показва, после детето се учи да го прави само. Ако се научиш да се къпеш сам, ще те оставя да го правиш, но първо ще ти покажа. Как учим детето да пресича? Обясняваме му всяка стъпка, а не му казваме „ти не можеш”. Юношите искат сами да взимат решения, но това се учи постепенно. Един мой студент веднъж ме попита: „Как да разбере какво ми харесва и какво не?”. Аз му отговорих, че трябва да го направи, когато е уморен и ако след това е по-малко уморен, значи това ти харесва и е за тебе. Най-важно е да имаме качествена връзка с детето. Грешките и конфликтите не са нищо лошо. Те са подарък и шанс.

Каквото и да правим, децата ни ще имат трудности, които трябва да преодоляват без нас, без родителите, а понякога и сами. Голям въпрос е докъде трябва да защитим едно дете? Една майка споделя, че си е развалила отношенията с дъщеря си.

ВВ: не се чувствай виновна за променените (*не проблемните*) отношения с дъщеря ти. Важно е, че ги забелязваш и това е първата стъпка към промените. Това, че децата показват яд в къщи, не значи, че непременно са ядосани на родителите си. Просто в къщи е единственото място, където могат да изразят тези чувства без проблем. Може да й кажеш: „Ти изглеждаш много ядосана. Мога ли да направя нещо за това?”. Не е лошо двамата родители да имат различно мнение за децата, но е лошо, когато всеки смята своето мнение за единствено.

Ако пренасяме отношенията от миналото към днешния ден едно към едно, е много опасно. Важно е да има любов без зависимост. Много е важно майките да се научат да напускат децата си и да ги оставят, без да се чувстват виновни. Ако майката се чувства виновна, тогава как се чувства детето? Ако майката в традиционното общество удари детето си, тя не се чувства виновна. Майките, които днес удрят децата си, са го научили от своите майки, но разликата е, че днес майките се чувстват виновни. Същото е и в двойката, ако мъж удари жена си. Днес, когато един мъж удари жена си, това е по-лошо за него, отколкото за нея. Важно е какво може да направи този съпруг, за да се справи с гнева си. Ако просто излезе и се разходи, това все още не е справяне. Това е, че просто не я бие. Трябва да се

извини, че е направил нещо, което не е той. Човекът от 21 век трябва да знае как да продължи, какъв иска да бъде, какви да са му ценностите. Днес това е важно заради самите нас. На първо място трябва да имаме добро самочувствие и после да правим връзка, защото не може връзката да ти направи добро самочувствие. Как да си повишим самочувствието? Да видим какво имаме в настоящето, какво чувстваме, а не какво би трябвало да чувстваме. Фантазиите имат важно място в отношенията ни. Да искаме това, от което имаме нужда е важно умение, а не да очакваме, че другите знаят и ще се досетят. Друго важно умение за повишаване на самочувствието е да поемаме рискове и да издържаме на несигурност. Друго важно за самочувствието е какъв искам да бъда и как прекарвам свободното си време. Петте свободи според Вирджиния Сатир са:

- Какво чувствам вместо какво би трябвало да чувствам, мисля и правя
- Да преживявам настоящето, вместо да мисля за миналото
- Изразяване на чувствата си, това, което е в мен
- Какъв искам да бъда
- Поемане на рискове, вместо търсене на пълна сигурност и защитеност

Днес базисната нужда, е нуждата от промяна. Общуването за добрите отношения е това, което е дишането за живота. Без вътрешна диференциация, общуването става по начин, който ни разболява. Не може човек да използва ресурсите си, без тези пет свободи.

Да имаме повече внимание към личностната диференциация, отколкото към културната. Персоналната диференциация е много важно понятие на семинарите на АКМА. Предефинирането на културните условия минава през личностната диференциация.

Човек не може да използва ресурсите си без да използва петте свободи по Вирджиния Сатир. Без тях не можеш да се кооперираш с другите. Губиш мечтите си, страховете ти стават по-силни и се засилва зависимостта от другите хора. Доброто общуване гради добри отношения. Това става чрез диалог, но диалогът се гради чрез увереност и самочувствие, без да се опитваме да контролираме другия човек. За модерното време е важно да се придвижим в нашето развитие от въпроса „Кой съм аз”, към въпроса „Кой искам да бъда”. Към самочувствието имат отношение следните неща: дали разпознаваме собствените си нужди или се осланяме на само на възприятията на другите хора и техните изисквания, които ме притискат да бъда като тях, като родителите си например; дали значенията, които съм научил са гъвкави, разширени или са абсолютни и завинаги; дали правилата, които съм научил са реални и способстват моите умения да се адаптирам и променям или са ригидни и непроменливи; дали когато съм заплашен аз реагирам позитивно и конструктивно или реагирам деструктивно.

По време на семинар посветен на Карл Уиткър, Васо Василиу каза: „Терапевтът трябва да вижда своя пациент не като пациент, а като част от себе си. Колкото и да е дисфункционално едно семейство, то има и едно здраво зрънце. Един терапевт трябва да се доближи до лудостта на пациента си и да е в контакт и със собствената си лудост. Уиткър е бил обожаван от студентите си и за да не стане Бог в техните очи, той е обичал да казва: Ако видиш Буда на улицата, убий го. Ако два пъти направиш едно и също нещо, това не е терапия”.

Седмицата, прекарана в Атинския институт за изучаване на човека е едно е най-пълноценните ми преживявания в моето професионално израстване. Потопих се в атмосфера на грижа и любов към човека и на дълбоко разбиране за трудностите, които хората искат да преодолеят. И разбрах още веднъж колко важна е ролята на терапевта, на това да чувства, да усеща, да се свързва.

VII част

Работа с процеса Портланд, САЩ (2006)

Работа с процеса (Process work PW) е подход създаден от Арнолд Миндел през 70-те години на 20 век. Този подход се асоциира с трансперсоналната психология и пост-юнгианската анализа. Арнолд Миндел използва тялото и движението много активно в терапевтичната работа, както и сънища, отношения, телесни симптоми, на практика цялото обкръжение на човека.

22-01-2006

Първият ми контакт с града беше страхотен, мил и приятелски. Топла вечер, приятна разходка, приятен разговор с Йоан, който дойде да ме посрещне. Дженифър, която се обучаваше в Центъра по процесна работа в Портланд, и ме беше приела да живея при нея, видях само за 5 минути. Сега имам ключ, стая, тераса, цигари, кафе. Спах до 12 на обяд на другия ден. Мислех, че е най-много 9-10 часа. Вечерта си припомнях няколко пъти какво ми се беше случило, да не го забравя, защото много ме впечатли – чувството, че си добре дошъл, че има кой да се погрижи за теб, без да те обсебва. Ключ оставен в пощенската кутия с бележка "Welcome, Valentina". А Дженифър просто каза: „Аз съм уморена и си лягам”.

23-01-2006

Welcome evening с Арнолд Миндел и Ейми Миндел

Арнолд Миндел (А.М.): Аз съм ученик и се уча как да остана ученик. Вас искам да ви науча как да бъдете ученици.

И също ни каза: Всички проблеми в отношенията, са проблеми в общността. (All relationship problems are community problems).

Като гледах Арнолд Миндел много ми заприлича на героя на Джеръми Айърнс от „Часовете”. Как се движи и говори за усещанията си чрез тялото, наистина вълшебно.

Една от участничките в групата направи страхотна експресия на Кинг Конг. Навремето много харесвах този филм. И после това нещо подобно се случи и в моята работа с А. Беше толкова впечатляващо. Не съм допускала, че мога да бъда до такава степен отпусната, фриволна и пълна с живот. Той ме следваше много добре, много плътно и близо до това, което изразявам. Започнах като тъжен и глуповат човек, който си удря главата в стената от многото проблеми. После бях тийнейджърка, която куфее на концерт, дива и необузdana и после бях красива жена, която казва не „Светът е мой”, както правят тийнейджърите, а „Светът е в мен”. Целият свят е в мен. И това, което ми помогна да направя този преход, е някой вън от мен, който ме води, следва, задава ми кратки и ясни въпроси. И после неговия процес на маймуна, пълна с яд и един човек, който контролира всичко. Дивото животно и човека и накрая семето, което спи и почива, преди да порасне. Беше страхотно преживяване. И намерих накрая какво е посланието от съня ми с Васо Василиу. Да си нося „женските дрехи, робата”, да не се страхувам да бъда жена.

Джули Даймонд

Как конфликтите развиват демокрацията? Какви умения са ни нужни за това. При демокрацията трябва да можем да загубим, а това е чуждо на човешката природа. С демокрацията е като с медицината. Не можем да използваме методи от началото на 20-ти век. Демокрацията е въпрос на израстване и емоционална зрялост, а не на политически процедури. Не можем да бъдем цялостни личности без да допринесем нещо за развитието на света. Демокрацията е навсякъде, в ежедневието ни, дори в супермаркета. Демократичната личност приема и уважава всички части от себе си, сънищата си, несъзнаваното си.

Разбирането и осъзнаването, че човек, с който сте толкова различни, като култура, социален статус, историята на страните ни, дори по сексуална ориентация, е благодатно преживяване. Да си дадеш сметка, че някой „чужд“ може така ясно да изрази твоя вътрешен процес, както никой, който те познава от дете дори. Той да говори за себе си, а все едно е за мен. Той не ме познава, дори не знае, че съм в залата в този момент. Вади от себе си болка и гняв, които изкрещява и аз заставам до него. Защото каза, че се чувства *INVISIBLE* (невидим). Аз тази дума съм я отглеждала, кътала... сто години преди да отида в Портланд през 2006. От три поколения се давим в тази дума, а Р. я изкрещя, на хиляди километри далече от дома, от дядо ми, от майка ми, от баща ми. Навсякъде има хора, които са невидими. Той говори заради и вместо мен, сякаш от мое име. Колко сме свързани!

Арнолд Миндел: Работата с процеса идва от въпросите. Работата с процеса е да задаваш въпроси, без да е толкова важно какви са отговорите, а да гледаш отношенията си с тези, с които говориш. Да си емигрант е голяма привилегия. Да си част от маргинална група, също е привилегия. Ако някой обича вятъра, той ще бъде привлечен от всяко движение, което му напомня на вятър. Това е метачувство. Ние създаваме действителността. За мен е голям въпрос защо хората не използват в живота си това, което знаят.

Политиката е учението за това как взимаме решения. Какво значи някой да каже: „Имам проблем“. Това е политическа задача. Политиката това е как се справяме със семейството си, с различните ситуации в живота си. Ако някой има проблем (клиент), а ти не го усещаш (терапевт), това самото вече е проблем. Всичко, което виждаме като проблем, може да ни научи на нещо. Проблемът е част от пътя. Имаме нужда от опонент/враг, за да разберем кои сме. Изразяването на проблем пред някой е вик за помощ, да се погрижиш, да му родителстваш. Ти имаш твоя проблем, защото твоето семейство, общност, света, се нуждае от твоя проблем.

Ако си психотерапевт и казваш: „Този твой проблем идва от майка ти, а този от баща ти“, ти по този начин се разграничаваш от тези фигури и части вътре в себе си и вече не можеш да ги разпознаеш. Можеш да родителстваш на клиента или можеш да родителстваш на процеса. Това е огромна разлика. Разстройството ни помага да имаме осъзнатост за нещо, от което имаме нужда в нашия живот.

Шаманизмът е просто сънуване. Сега работя с едно момиче, което ме попита: „А това как се отнася към основния ми проблем?“. А Арнолд Миндел отговаря: „А какво мислиш, че аз ще отговоря“. Момичето му казва какво той би й отговорил. „Тя точно от това има нужда – да чуе авторитета вътре в себе си. Защо ни е толкова трудно да повярваме, че настоящият момент съдържа в себе си решението. Във всяка нормалност има нещо екстремно и обратното“.

Хората, които са в кома не могат да се присъединят към нас и да ни следват, но ние можем да се присъединим към тях. За да разбереш едно поведение, е важно да познаваш контекста. Фантазиите и сънищата за смърт се появяват, когато се опитваш да интегрираш нещо в живота си.

15-02-2006

Лична сесия (къси мисли, без пояснение)

Чувствам, че направих откритие за себе си. Нещо ми пречи да изразя гняв към моя партньор. Не искам да приличам на майка си, така че повече приличам на баща си. В отношенията с моя партньор аз съм като баща си. Мечтата да съм свободна и независима, ми пречи да изразя гняв. Да бъда свободна и независима,

е моя основна, доминираща идентификация. Ако винаги съм независима, ако винаги имам този стремеж и претенция, нямам право на гняв към друг човек. Ако съм истински независима, мога да се гневя само на себе си. Изразяването на гняв към другите, го правят зависимите, тези, които имат хомот на врата и търпят ограничения. Те са подтиснати и безправни, ако засиля още малко тази крайност, те са роби. Но аз не съм такава. За да започна да изразявам гнева си, имам нужда от докосване до тази зависима и безправна част от себе си, до тая част от мен, която е роб, иначе... Просто ставам роб на мечтата си да бъда независима.

21-02-2021

Групов процес

Това беше последният групов процес по време на интензивния курс в Портланд. След 2 дни завършихме и си направихме парти за довиждане, снимки и т.н., обичайните дандании в такива ситуации. Това, което се случи по време на този групов процес обаче, нямаше аналог в живота ми до момента. Никога не бях давала израз по такъв искрен, божествен и нецензуриран начин на гнева си. Много се гордея с това си преживяване. По скоро с крачката, която направих. Нямаше нищо от любезните ми и възпитани опити да споря, да покажа, че не съм съгласна с нещо, които съм правила преди това. Всъщност бях като обезумяла, ама малко, само колкото е достатъчно, за да вляза в центъра на кръга и да заявя, че започвам да говоря и никой да не смее да ме прекъсва. Казвам, че бях малко обезумяла, като че ли точно колкото ми трябваше, защото помня всичко, през цялото време бях в контакт с реалността, знаех какво става и усещях ума си остър като бръснач. Спирах всеки, който се опитваше да ме прекъсне в началото. Не се получи нито един аргумент на другите участници да ме разколебае в позицията, която бях заела. И беше чудно и магично. Бях аз и не бях аз. Както ми каза след това Р. от сесията, в която почувствах, че говори и за мен (INVISIBLE) „вече нямаш нужда от моя глас, защото ти намери своя“. Той ми подари една гъсеница с цип на гърба, който като се отвори, се появяват крила и става пеперуда. Робърт Кинг, фасилитаторът на този групов процес ми каза накрая: „Аз имам много опит, но никога не съм виждал такава експресия на енергията на терориста“. Бях адски изтощена, когато ми го каза. Почувствах, че нещо важно и силно пречупващо се е случило с мен. Не се засраших, не изпитах никаква вина от това, че съм дала израз на енергията на терориста в групата. Това всъщност е най-красивото в това преживяване. Никакъв срам, нито вина. Ако бях направила и частица от това в реалния живот, после нямаше да спя нощи наред и да се упреквам как съм наранила някого. Честно казано една седмица по-късно, мислейки си за това преживяване, за първи път изпитах срам, че вероятно съм прекалила и нямах право да говоря и да се държа по този начин. Но не беше срам, който да ме залее и да измие чудното усещане, че се промених по изумителен начин и това е най-важното. Това беше срам, който напомни, че все пак това навсякъде би се погледнало като прекаляване. Но този срам не се задържа задълго при мен и не ме оттласна от близостта ми с опустошителната ми част, с която току-що се бях „запознала“.

Много хора дойдоха да ме поздравят, а един от тях ми каза: „Използвай тази енергия за себе си, направи нещо с това за себе си“.

Може би има смисъл да спомена съвсем накратко как се стигна до този групов процес. В седмицата преди това имаше няколко случки в групата, в които аз и един друг участник, се опитвахме да вземем думата и да обясним нещо, което ни се струваше нередно. Неща, които се бяха случили в неформалните контакти и постепенно се прехвърлиха и развиха и в процеса на работа по време на курса. Всеки път бяхме спирани да говорим с обяснението, че не е сега момента и че има

групов процес, когато ще може групата да избере тема и да работим по нея. Докато един ден другият участник си тръгна ядосан от една от сесиите и не се върна до края на деня. Не си вдигаше телефона и всички започнаха да се притесняват за него. Аз си тръгнах малко след него и тогава реших, че на груповия процес ще поставя темата за negliжирането на маргиналните общности, чиито представители в случая се явявахме и ние с него. Денят дойде. Аз мислех да се откажа и да остана само наблюдател как ще се развие и отработи всичко, което беше ставало в групата през седмицата. Но още щом фасилитаторът попита кой иска да постави тема, аз станях. И показах, че дори и да има и други теми, няма да позволя те да заемат пространството. И работата започна. Беше голяма битка и известно време се виждаше, че никой не симпатизира на начина, по който говоря и се държа. Бях сама в центъра на кръга и дори най-близкият ми от всички участници, се отдръпна далече и само промълви едно „sorry”, показвайки ми, че е невъзможно да застане до мен и да ме подкрепи. В мен нищо не трепна. Нищо. Нито страх, нито упрек към него, нито разколебаване защо се захванах с тази работа. Просто продължих. Докато в един момент до мен застана един от участниците, роден и израснал в ГДР, държава, която по това време вече не съществуваше. Застана и не мръдна до края. И когато някой се опитваше да ме критикува и да каже, че също има право на глас, той казваше: „Слушай Валя сега”. Скоро в центъра на кръга започнаха да идват хора и да застават до мен, без да взимат думата, просто, за да са до мен. И накрая всъщност аз се бях отдръпнала, говореха другите, аз исках да говорят те и знаех, бях сигурна, че всичко е наред и никой не е пострадал.

Сигурно е трудно някой, който не е участвал в семинар по работа с процеса да си го представи, а и да намери полезното и смисленото във всичко това. Но аз съм безкрайно благодарна, че имах възможност, поради куража, който получих от контекста в Центъра в Портланд, заради силата на групата да го издържи, заради водещия, който не ме спря, заради свободата, която чувствах там, далече от дома, да застана на това горещо място и да изразя гняв, сила, болка. И у мен остана едно чудодейно разбиране завинаги, което после много пъти ми е помагало. Когато има сигурен контекст, не е опасно да се изрази емоция по екстреман начин. И днес когато работя със семейства или двойки често казвам, че едно крайно поведение или израз на емоция, който ги е изплашил, не бива да потъне в небитието, защото явно системата е имала нужда от този процес и само могат да научат от него. Но това означава на първо място да не хулят, да не критикуват и определят като невменяем този, който е изразител, а да помогнат на този глас да бъде чул, да се доближат, да го усетят и разберат и тогава ще стигнат до смисъла и ще могат да научат как да си помогнат.

Когато се върнах в къщи този опит ми помогна много. Усещах непознато до преди това спокойствие да бъде категорична, да си позволявам крайности във вътрешния си свят и да ги изразявам по подходящ начин, когато имам нужда. Помогна ми в личните ми отношения, в работата ми, в разбирането на клиентите ми. Това е трансформиращо преживяване. Завинаги.

Вместо край

Къща за гости

Това да си човек, е да си къща за гости.

Всяка сутрин има нови пристигащи.

Радост, депресия, нещастие,

някои моментни осъзнавания също идват

като неочаквани посетители.

Посрещнете ги с добре дошли и се забавлявайте с всеки от тях.

Дори ако това са тълпи от мъка,

които унищожително помитат твоята къща,

изпразвайки я от мебелите.

Дори тогава се отнасяй с всеки гост с уважение.

Той би могъл да почиства за нова наслада.

Тъмните мисли, измамата, злобата,

посрещни ги на вратата, смеейки се

И ги покани вътре.

Бъди благодарен, който и да дойде,

защото всеки от тях е бил изпратен

като твой гид от Отвъд.

Руми

Наистина край

Тази история трябва да има край. Да се учим и развиваме е безкраен процес. Но разказването за това трябва да има край. Иначе става тъпо. ☺

20-02-2021, София