И отново за Личната работа на Музикотерапевта – една лична и не само, гледна точка

Славка Зидан

Представено на симпозиум 2016год.

Спомням си, когато бях малка, някъде около 4 -5 годишна, дядо ми, който беше учител понякога ме водеше в час. Разбира се, аз не седях мирна да си рисувам на последният чин, така както бих направила днес, а заставах отпред, разделях дъската на две и с висок уверен глас казвах: „Това е за теб, това е за мен.” Гласът ми не търпеше възражение. Класът се смееше. Авторитетният и страшен учител беше подчинен от едно хлапе. А на мен този смях не ми пречеше. Очите на учениците вперени в мен не ме натоварваха. Не караха сърцето ми да ускори ход. Бях напълно спокойна и цялата ми енергия беше насочена към това: „О, боже, каква възможност да рисувам...”

Днес стоя пред вас и не мога да кажа, че сърцето ми бие спокойно. Притеснявам се от погледите, тревожа се дали пък няма да разочаровам очакванията...

Какво се е случило през тези години, кога, къде и как?

За да разбера това аз приех да поема на едно пътешествие. Пътешествието през собствената ми личност, история и вярвания. Срещнах се с демони и богове, чудовища и магични извори на сила. Търсих в затънтени и забравени краища и прашлясали складове. Преплувах морета. Прелетях над планини. Това пътешествие започна преди 13 години и благодарение на него аз днес мога да застана пред вас и да говоря. Все още не така уверена както онова малко дете пред черната дъска, но мога!

През тези 13 години аз си връщах един по един ключовете на врати, които някой някога, неволно беше заключил. И този някой съвсем не го беше направил от злост. Такъв е живота, ранява ни. Ранява ни, за да осъзнаем собствената си граничност. Идваме на света богоподобни. Уверени. Безстрашни. През болки и битки научаваме до къде се простират нашите граници и ако тази битка е била прекалено смазваща то ние капитулираме и продължаваме да живеем победени. Може никога повече да не опитаме. Може нещо малко, да ни напомни за нашата загуба и ние отново да се разтреперим и предадем, без дори да си дадем правото да пробваме отново.

Всеки има своите загуби. За мен това беше моята увереност. За да си я върна, аз приех пътуването, приключението, приех да тръгна на път – труден, дълъг, неизвестен, но възнаграждаващ. Защото усещах интуитивно, че това не е всичко. Историята ми не свършва така. Тази интуиция ме караше да не се примирявам. Да съм недоволна. Да искам повече. Както е и с повечето от нас. Искаме повече, защото усещаме, че можем повече.

**Личната работа е като пътешествие**. В началото всичко изглеждаше много дълго, много скъпо, много трудно, много страшно. Особенно еднооката камера. Спомням си, когато за първи път Лили, моят прекрасен водач, ме изправи пред директната супервизия. Камерата, клиента, неопитността ми всичко това е нищо пред истината да се погледнеш отстрани. Господи, бях толкова скована, искуствена, позираща, преструваща се на нещо, което не съм, а именно терапевт. Защото терапевта свършил личната си работа вече е свободен да автентичен, да бъде в услуга на клиента си. Аз не бях. Бях все още много заета с това да се преструвам и да подтискам онова, което съм и което именно ме прави уникална, също като моят клиент. А как бих могла да убедя страдащият човек пред себе си, че спасение има, ако аз самата не съм го постигнала?

И така постепенно пътят ме увлече. Започнах да откривам нови и нови неподозирани неща. Опознах собствената си незарастваща рана. Осъзнах собсвената си тъмна страна. Разбрах причините и следствията, но най-важното е че си простих, простих и на тези, които ме направиха това което съм, но не с онази прошка на снизхождение, която даваме на грешника, а с прошката разбиране. Приех себе си такава каквато съм и си казах – „о значи това било ОК, значи това е естествено, човешко, нормално”. Разреших си да бъда и спрях да се преструвам, е поне в по-голяма степен. За мен пътуването продължава. Постигнала разбиране за едно, аз автоматично си разрешавам нещото и тогава вече не е нужен пазач пред вратата на блокираната силата. И този пазач, този грабител на психичната ми енергия, когото аз съм поставила там, пред вратата на неосъзнатите ми комплекси и сенчести аспекти вече е ненужен. Неговата енергия е свободна да се влее в креативност, движение, съзерцание или просто любов. От енергия на разцепване тя се трансформира в енергия на съзидание. Освободената енергия подхранва, също както водата подхранва растението и аз усещам прилив на сила. Израствам. Така пътуването започва.

Да разбереш и приемеш е толкова свързващо. Свързващо с хората около мен, свързващо с човешката природа изобщо. То ми позволява да стана един от всички и един като всички. Човек, на който нищо човешко не му е чуждо. Човек, който не съди. Именно това качество ще стане причина клиента да остане и да се почувства разбран. Ние съдим и отсъждаме, нараняваме дори тези, които обичаме. Неволно, но го правим. Обичаме ги, но го правим. От неосъзнатост. Терапевтът, не го прави. И не го прави най-вече, защото е разбрал и приел своята човешкост. Терапевтът е човек, който е приел своето несъвършенство и е престанал да се тревожи от него. Осъзнал е, че именно то го прави уникален. Така, че клиента отивайки при именно при такъв терапевт ще се почувства удобно и безопасно. Ще има куража и той да извади собствената си уникалност, да я разгледа, да я разбере и да и се възхити.

**Но пътешествието на човека решил да стане терапевт има и друга страна** – много лична. Той самият получава в награда едно по-пълноценно съществуване. Получава свобода. Свобода да бъде творец на своето ежедневие. Като човек аз искам да живея добре, да страдам колкото се може по-малко, да обичам, да ме обичат, да бъда в синхрон с живота, да не изоставам, да не блокирам. И колко по-голям е моят късмет. Да имам възможността за тази лична работа, да работя с най-добрите, да се уча от тях.

**За преноса**  - какво да кажа за него? Мисля си, че го разбирам, а се оказва, че все ми се изплъзва, като пастърва, шмугва се в дъблините и изкача на повърхноста. Сграбчиш го а той се извърти, извърти и хоп пак в дълбокото. Хлъзгав е този пренос, нужен е помощник, за да го опитомиш.

**А терапевта е само човек** и като такъв е подложен на голямо емоционално напрежение. Трябва да може да поеме терзанията и търсенията на клиента, да ги приеме, да ги отрази, да бъде там, да бъде разбиращ, да бъде коректен, да бъде обичащ, да бъде помагащ и да остане човек, да се съхрани. В тази наистина трудна ситуация винаги съществува опасност голямата власт, която има да го прихлъзне. Мисля си, аз знам, а се оказва, че нищо не знам, но как да го знам? И отново стигаме до тази вездесъща лична работа – дали във вид на лична сесия, група за личен опит или супервизия, пак се изправяме пред огледалото и виждаме каквото ни е убягнало.

**И тъй като ние тук в тази зала все пак сме избрали да станем Музикотерапевти е редно да кажа нещо и за Музиката - този така директен език на чувствата.** Музиката е нашият най-ценен инструмент, но и силно оръжие. Сила, което не бива да подценяваме. Това не са просто ноти, това не са просто тонове, това не е просто мелодия. Това е език. Език, който директно говори, партнира, подкрепя нещо дълбоко в клиента. Нещо базисно, важно, същностно и невербално. Музиката е съхранила своята първична сила, която словото вече не притежава. Тя не може да бъде лъжовна, лицемерна, прикрита, тя е директна и честна. Тъжен си и тя ти говори на езика на тъгата. Казва ти не си сам и вече можеш да си позволиш да се отпуснеш. Да не си сам е толкова по-добре. Музиката е любов. И ние не бива да я опорочаваме, трябва да съхраним нейната магична сила. Тази божествена, чиста енергия. В една притча за сътворението на света бях чела, че света е сътворен с песен. Колко красиво. Какви сме късметлии. И колко голяма е нашата отговорност.

Човекът избрал да следва пътя на психотерапевт трябва да познава собствената си човешкост, да разбира собствената си болка и през нея също както митичният Хирон да се превърне в лечител на чуждата. А за музикотерапевта този път е два пъти по-отговорен. Защо? Именно защото музиката е чувство – невербално, дъблоко и силно. Именно защото музиката е сила. Тя достига там, където думите не могат - пластове забравени, заровени, изтласкани. Тя, музиката, достига до самият Ад – вътрешният, личният и какви демони ще придвижи към повърхността, какви демони ще пусне на свобода зависи само от опитността и личната работа свършена от човека поел отговорно пътя на музикотерапевт.

**Разбира се цялата тази работа с личните сесии и супервизии има и една прозаична, не толкова приказна и романтична страна, а именно задължителният елемент** и не малката финансовата инвестиция. Какво да кажа за това? Аз лично нямам проблем със задължителните неща, но през всичките тези години работа над себе си осъзнах и нещичко за задължителните рамки. Те са като парапет на стъпала издялани в стръмна скала, там е за да ни предпази. Те са като съд, чиято цел е да съхрани скъпоценното си съдържимо. Да не му позволи да се разлее, да се разпръсне и да се изгуби. Рамката е важна. Тя е вратата и стъпълата, усилието, което трябва да се положи, ако човек е решил да става терапевт. Ние всички сме идеално подготвени да учим от учебник, да пишем есета, експозета, доклади, дисертации, къде написани от нас, къде копи пейст. За мнозина това е като жонглиране с три топки, за някои това е професия. Личната работа обаче е нещо друго, никой друг не може да я свърши вместо нас. Затова съм убедена в нейната необходимост и задължителност като нещо целително. Разбира се, финансовото натоварване е основният проблем за повечето ми колеги. Може би това е и единственият всъщност. Но какво да се прави, който иска да яде грозде, трябва да посади лозе.

**За личният пример на личният опит.** Представете си сега, че аз никога не съм се подлагала на терапия, тогава с какво право мога да твърдя, че терапията работи? Как да твърдя и да искам от някого да дойде при мен и да се подложи на терапия, да ми дава парите си, да ми дава времето си? Ако аз не мога да му покажа с личният си пример, че съм добре, че се справям въпреки всичко, тогава защо някой да ми вярва? Как да разбера клиента, ако никога не съм била в неговите обувки, ако никога не ми се е налагало да се справям с подобни проблеми? Вярва ли сития на гладния? Как да помогна на човека заклещен между желанието и физиологията, между любовта и страстта, ако аз никога не съм отместила камъкът затиснал собствената ми сласт. Ако аз като лечител страдам от рана, която не познавам, ще причиня същото и на онзи дошъл да се лекува при мен. Не нарочно – несъзнавано. Именно стеремжа към цялостност, а не илюзията за постигната цялостност е гаранция както за моето, така и за това на клиента психично здраве и добруване.

 Често ние говорим за себе си терапевтите като за водещи. От гледна точка на музикотерапията, да, ние водим процеса. Задаваме рамката, но и вървим заедно с клиента, до него, с него, по един неизвестен и не ясен път – заедно. В това пътешествие и двамата имаме по нещо и в края му сме получили още. И двамата сме се обогатили, той от нас, ние от него.

Животът е едно пътешествие, а на пътешествие обикновенно се е тръгвало с кораб. И кажете ми що за капитан би тръгнал на пътешествие с кораб, който не познава? Ето за това иде реч - за опознаването на кораба, с който вече пътуваме през бурните води на живота. В английският език има една дума – уелбиинг – съставена е от две думи уел – добре и биинг – биване. На български смисълът на думата се доближава най-много до думата добруване, но не съвсем. Биинг е форма за сегашно продължително време в английският език, на български това би звучало съм и продължавам да бъда – съм и ще да бъда добре! Мисля, че това е основното, което ни е довело в тази професия търсенето на тази ясна и категорична заявка – съм и ще бъда добре! Няма психолог или терапевт, който да не е минал през собствената Голгота. Хирон - раненият лечител и учител, който споменах преди малко, е страдал ужасно. Бидейки безсмъртен той е ранен от стрела натопена в отровната кръвта на Хидрата. Отровата е смъртоносна за смъртните. Стрелата е изстрелял Херкулес, неговият най-добър приятел. Ужасна грешка. Херкулес не е искал това да се случи, съжалява жестоко, но нищо не може да се направи. Хирон е безсмъртен, но това не помага много в този случай, дори напротив. Той е обречен да страда вечно. Болката му е толкова силна, че той жертва своето безсмъртие и сам слиза в подземното царство.

За нас смъртните лечители не е необходима да страдаме чак толкова. Ние с вас сме само обикновени хора и какво по-обикновено нещо от това да искаме да сме добре – удовлетворени, щастливи, успешни. Ето това е нещото, което себепознанието предлага. Хирон е знаел, че болката му ще престане само ако умре, а ние знаем, че терапията помага да не страдаме толкова и затова сме благословени да имаме тази възможност да се терапевтираме при най-добрите на терапевтичното поле – нашите учители, тези които преди нас са тръгнали по този път. Кой къде е стигнал и къде ще стигнем ние е въпрос само на време и личен избор.

Отговорна е работата на психотерапевта, дори повече отколкото предполагах. На това ме научи моето собсвено пътешествие.

Научи ме още да обичам и харесвам това, което имам. Тази прекрасна машина моето тяло, с неговите особености, уникалности, възможности и ограничения. Все още се уча и все повече се радвам на това, което имам. На живота, на хората около мен с техните особености, уникалности, възможности и ограничения. Научих се по-малко от преди да правя оценки и повече да приемам и какво по-хубаво за един ранен човек от един ранен целител, който може да види неговата уникалност, особена красота и потенциал.