

https://www.b17.ru/article/shuba_i_schaste/

Шуба и счастье

[Статьи / Психологическое просвещение](#)

От автора: *Спасибо всем участникам обучающего проекта по семейной терапии в Киеве!*

Шуба и счастье

Это была одна из самых непростых моих программ по семейной терапии. Представьте – 2014 год, Киев, Майдан, беженцы... Прямо на группу, которая проходит на улице Артема, недалеко от станции метро «Золотые ворота», участникам приходят смс-ки: «По городу идут танки»... Люди постоянно говорят об утратах, кризисе, тревоге... Все очень непросто... А одна из групп вообще становится для меня чем-то сродни Зазеркалья, в которое попала Алиса.

Поясню. Я живу в мирной Беларуси. Спокойно возвращаюсь домой далеко за полночь, и «Моя милиция меня бережет» - это не фигура речи, а повседневность моей жизни. Не задумываясь, оставляю сумку и вещи в разных местах – на работе в университете, на группах в разных помещениях... Это – та реальность, в которой я живу...

Так вот. Начинается группа, и участники спрашивают у организатора, можно ли оставить верхнюю одежду в коридоре. Та отвечает положительно, и все садятся в круг. И только я, забывшая пиджак в поезде Минск-Киев (и при этом ни разу не волнуемая – я знаю, что вечером спокойно его заберу, не в первый раз забываю вещи в белорусских поездах), сижу в майке с короткими рукавами и в шубе – потому что мне прохладно. Проходит шеринг, начинается перерыв – и тут обнаруживается, что вещи из коридора пропали. Украдена шуба стоимостью более 5000 евро и пальто с меховым воротником...

Вместо обучения семейной терапии начинается совсем другая работа... И парадокс в том, что группа не останавливается в точке «Кто виноват» и «Что делать». Поговорив об ответственности каждого за произошедшее, мы вновь двигаемся в тему потерь и утрат. О той цепочке, которая согнала с насиженного места людей – жителей Донбасса и окрестностей... Про то, как потерявшие что-то ценное люди зачастую для восстановления баланса присваивают что-то чужое. Про то, что каждый потерял и продолжает терять из-за бессмысленной войны...

Это была глубокая, мудрая и взрослая группа. Это были люди, которые смогли преодолеть боль утраты дорогих (реально дорогих) вещей... И в конце одна из участниц – как раз та, у которой украли шубу – очень трогательно сказала о том, что она смирилась и отпустила свою вещь...

А почему я пишу об этом? Потому что, когда я последний раз была в Киеве уже на другой обучающей программе по семейной терапии, мы с ней опять встретились. И она подарила мне книгу, которая называется «Путь к счастью, или собери счастье по кусочкам».

И вот представьте – книга лежала у меня 2 месяца. А вчера я первый раз открыла ее на 91-й странице – и обомлела.

Автор книги, Светлана Арефния, написала о том, как долгие годы она лелеяла свои обиды... О том, как многие часы терапии она училась принимать обиду, проживать ее и

расставаться с ней.. А дальше я читаю (цитата):

«Например, украли у меня шубу. Поддерживающим и успокаивающим фактором для меня является позитивное мышление. Я размышляю:

-это была плата за что-то, и хорошо, что материальная, а не здоровьем;

-одна шуба ушла – другая придет; остаться без шубы лучше, чем без крова над головой;

-шуба – внешняя оболочка, теперь все мои достоинства лучше видно».

Используя прекрасные метафоры, Светочка убедительно и доходчиво рассказала, как взрослому обходиться с обидами... Я зачиталась... И захотела позвонить и поблагодарить за тот урок мудрого отношения, который она преподала всей группе. И о том, как можно не «высиживать из яйца Дракона»... И за тот опыт, который я получила, проводя мирные семейные проекты в стране, охваченной тревогой, болью, потерями...

Я снова вспомнила всех участников группы... И так тепло стало на душе, столько благодарности к каждому! Спасибо Вам, что научили меня такой простой мудрости: не в шубе счастье.

И теперь, когда кто-нибудь из моих клиенток с обидой заговаривает о шубе, не подаренной мужем/возлюбленным, я лишь улыбаюсь в ответ. Нас ждет увлекательное путешествие в мир, где за шубой скрывается какая-то потребность – в любви, принятии, уважении... И мы вместе пройдем этот путь, и женщина научится прямо говорить о том, что на самом деле для нее важно. Мы вместе будем искать, что за потребность скрывается за мягкой, теплой шубой.

Потому что я знаю много о разных потребностях. Но иногда главное - это простая потребность в стабильности. Чтобы ты просыпался утром и знал: на твоей земле все хорошо. С твоим мужем и детьми все хорошо. С твоими близкими все хорошо.

За это и шубы не жалко.

Наталья Олифирович

Опубликовано на сайте: 10 марта 2016, 2443 просмотра