



ЛК Татьяна, как вам пришла идея создания проекта?

Татьяна Петрова Всё началось с небольшой группы в социальной сети, где я объединила людей с похожими запросами и интересами. Сначала это был родительский клуб, цель которого сводилась к профилактике всевозможных столкновений и трений родителей с детьми. Я как психолог помогала лучше понять источник проблем в отношениях взрослого и ребёнка. У меня у самой трое детей, они все разного возраста, поэтому кризисы трёх, семи и четырнадцати лет пройдены мной многократно. В группе я делилась своим личным опытом, наработками из практики, объединяла схожие вопросы в темы, чтобы рассмотреть проблему в целом и найти оптимальное решение для каждого. Для обсуждения больших тем я предлагала собираться на площадках различных клубов или школы, но многие воспринимали формат встреч в стенах учебных заведений как нравоучительное родительское собрание. Поэтому в дальнейшем для своего проекта Psychological Breakfast я выбрала небольшой ресторан, располагающий к свободному общению. И сейчас темы встреч формируются совместно с участниками и анонсируются в сообществе Psychological Breakfast во ВКонтакте.

ЛК Давно ли существует проект и какие темы вы уже успели обсудить?

Т.П. Мы встречаемся один раз в месяц с лета 2016 года и уже поднимали достаточно много непростых тем. Это и вопросы взаимодействия в семье, и вопросы личностного развития. Неоднократно разбирали темы воспитания, семейных приоритетов и ценностей, дружбы между родителями и детьми, темы детской лжи, прощения, чувства вины, конфликтов поколений и другие. Самое главное, здесь ведётся живая беседа, в процессе которой открываются причины затянувшихся споров, ссор, недопониманий. А в конце каждой дискуссии я добавляю небольшую технику арт-терапии, часто с использо-

ванием метафорических ассоциативных карт. Это похоже на игру и очень нравится всем участникам. В то же время карты отражают бессознательное и всегда точно указывают на существующие проблемы и пути их решений.

ЛК Татьяна, сейчас достаточно много предложений по прохождению психологических тренингов, игр, терапевтических групп, частных консультаций у психолога. Как понять, кому можно доверить свои проблемы?

Т.П. Прежде чем идти к психологу, не стесняйтесь спрашивать о его образовании. Я доверяю только тем, у кого есть базовое психологическое образование, полученное в специализированном институте. Курсы, пройденные даже у самого известного тренера по личностному росту, я образованием не считаю. Конечно, важным является принятие специалиста – это как в медицине – если тебе нравится доктор, то и лечение будет намного эффективнее, потому что положительные эмоции повышают сопротивление организма. Если же, уходя после психотерапии, вы чувствуете себя плохо или крайне рас-

строенным, то к такому специалисту повторно обращаться не стоит. Насторожить должно, если психолог даёт чёткие указания к дальнейшим действиям. Мне часто приходится слышать: «Я не люблю психологов, потому что психолог на вопрос: «А что мне теперь делать?» всегда отвечает: «А что вы думаете по этому поводу?» Это делается, чтобы вытащить человека на его проблему, помочь найти ответ самому. Ведь любое решение клиент всегда принимает самостоятельно. А вот что совсем недопустимо, так это если психолог ругает, осуждает или даже хвалит клиента, апеллирует к собственному жизненному опыту как к образцу. Понятно, что никакого конструктивного разговора в дальнейшем не случится. В лучшем случае клиент решит, что психолог – не компетентен, позволяет себе лишнего и точно больше не вернётся. В худшем – уйдёт подавленным, начнёт заниматься самокопанием. Я работала с людьми, которые проходили лечение в психоневрологическом диспансере после всевозможных групп личностного роста, которые проводили псевдоспециалисты.

ЛК Расскажите, как Вы выбрали профессию психолога?

Т.П. Я всегда хотела стать врачом – нейрохирургом. Окончила школу в Жигулёвске, а поступать в Самарский медицинский университет сначала не хватило смелости, ещё и мама сказала: «Куда ты рвёшься из сельской школы?» Поэтому поступила в педагогический университет на факультет психологии. Получив диплом, поняла, что мне этого мало, да и мечта стать врачом оставалась. Я начала работать по специальности в психологическом центре при тольяттинской администрации – занималась исследованиями, тестированием, курировала школы. За время работы на этом месте я поняла, что мне нравится разговаривать с людьми, я чувствовала, что могу им помочь. Поэтому всеми силами старалась приблизиться к медицинской психологии, чтобы иметь возможность вести терапевтическую практику. Следующим моим местом работы стал Тольяттинский городской психоневрологический диспансер, куда меня взяли с условием получения второго высшего образования по медицинской специализации. Меня это настолько вдохновило, что я буквально за две недели поступила в Санкт-Петербургский государственный университет, экстерном сдала экзамены за первые курсы общей психологии и погрузилась в изучение клинического аспекта профессии. Проходя практику в учебном центре Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института имени В.М. Бехтерева, я наконец узнала, что такое нейропсихология. Главный врач Тольяттинского психоневрологического диспансера призналась, что не ожидала такого рвения от нового сотрудника. А спустя всего два месяца работы меня назначили заведующим психологического отделения.

ЛК Как вы оказались в Самаре?

Т.П. Мне предложили интересную высокооплачиваемую работу в Самаре. К тому же постоянный «интеллектуальный голод», интерес ко всему новому подтолкнул к получению ещё одной профессиональной специализации в сфере оценки персонала. Более пяти лет я проработала психологом в крупной самарской компании. После реорганизации компании вернулась к клинической практике, по которой успела соскучиться, только теперь уже в Самарский психоневрологический диспансер. Все эти годы я не переставала заниматься частной консультационной практикой. В 2009 году познакомилась с Натальей Стукаловой, которая пригласила в свою студию «Страна Чудес» вести группы по арт-терапии.

ЛК Как проходят групповые занятия арт-терапией?

Т.П. Работа со взрослыми строится на основе одного из направлений современной психоаналитически-ориентированной терапии – символдрамы, которая раскрывает глубинные, скрытые от сознания переживания. Смысл заключается в том, что на некий образ надо создать рисунок. На занятиях присутствует профессиональный художник, который помогает всем участникам наиболее точно передать задуманный образ. Затем этот образ трактуется, подсказывая не только суть проблемы, но и пути решения. Люди, пройдя данную группу, замечают, как меняется их отношение к себе.

ЛК Корректно ли спрашивать о необходимом количестве таких занятий для выраженного терапевтического эффекта?

Т.П. Групповые формы – это всегда законченный курс; одно занятие – это определённый этап. Есть люди, которым достаточно этого этапа для понимания дальнейшего движения, а есть те, которым нужны дополнительные встречи или интересна проработка других вопросов.

Что касается индивидуальных консультаций, то, как правило, трёх-пяти встреч достаточно для облегчения разрушающего действия накопившегося негатива. Конечно, каждый случай, как и каждый человек, уникален. У меня есть клиенты, которых я веду по несколько лет. Для них встречи с психологом часто носят профилактический характер, либо необходимы в кризисный момент. Цель любых встреч с психологом – лучше понять себя, а формат – это дело вкуса.

Запись в группы и на индивидуальные консультации:

☎ +7 927 905 42 27

Psychological Breakfast vk.com/psychological_breakfast

Арт-студия «Страна-чудес» vk.com/strana_chudes

ЛЁГКОЕ ОБЩЕНИЕ НА НЕЛЁГКИЕ ТЕМЫ

БЕСЕДОВАЛА Ирина Кисленко
ФОТО Аркадий Скворцов

Татьяна Петрова – арт-терапевт, клинический психолог с колоссальным практическим опытом, специализирующийся на разрешении внутриличностных конфликтов, семейных неурядиц, напряжённых взаимоотношений, запустила в Самаре новый психологический проект – Psychological Breakfast. Под девизом «Лёгкое общение на нелёгкие темы» в непринуждённой обстановке уютного ресторана за субботним завтраком проходят утренние разговоры с психологом. Здесь встречаются желающие разобраться в причинах затянувшихся разногласий, обсудить сложные темы и задать наиболее волнующие вопросы специалисту.

ЛЕДИКЛУБ
· дисконтная система ·

-5% на групповые занятия

-10% на индивидуальные консультации

