



ФОТО Руслан Макушкин

ТЕКСТ Татьяна Николаева

«Глубинное ощущение счастья» – именно так психолог Татьяна Лошчинина определяет состояние человека, который находится в гармонии с самим собой и миром. Дорога к этому ощущению у каждого своя, и иногда на ней приходится делать неожиданные повороты. И эту теорию Татьяна на практике подтверждает своей жизнью.

## ДОРОГА К СЧАСТЬЮ У КАЖДОГО СВОЯ

### НЕФТЯНИК И ПСИХОЛОГ

Татьяна признаётся: в детстве она не мечтала стать психологом. Более того – после окончания школы будущую профессию выбрала вполне прагматично и поступила в СамГТУ на нефтетехнологический факультет, на специальность «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений». А дальше, возможно, не обошлось без вмешательства судьбы: будучи второкурсницей, Татьяна во время домашней уборки достала с полки книгу «Искусство психологического консультирования» Ролло Мэй. Томик она приобрела за год до этого в Питере, на Невском, книга скорее понравилась ей визуально. Но до чтения руки не доходили. «Я помню момент, когда держала её в руках и подумала: «Таня, а что здесь вообще написано? И если ты не знаешь ответ, то как ты сможешь помочь друзьям?» – вспоминает Татьяна. – Мне и сейчас сложно сказать, почему я задала себе эти вопросы. Но уже через пару дней я подала документы на психологический факультет Самарского государственного университета. Так и получила образование по двум профессиям: нефтяник и психолог». Впрочем, инженер тогда победил. Татьяна нашла себя в работе по проектированию объектов авиатопливообеспечения. Карьера складывалась стремительно и удачно – и скоро Лошчинина трудилась в столице на должности главного инженера. Решала сложные и интересные задачи: так, например, предмет законной гордости – работа над проектом строительства насосно-фильтрационной станции системы централизованной

заправки самолётов в аэропорту Домодедово. И казалось, что всё сложилось правильно: отличная работа, достойное материальное положение, город, в котором она ощущала себя уютно. Пока однажды не пришли вопросы, ответы на которые приходится давать каждому из нас: что дальше? Занимаюсь ли я тем, что мне действительно нравится? И правда ли я проживаю свою жизнь именно так, как хочу? В психологии это называется «возрастной» или «экзистенциальный кризис». И поиски ответа на этот вопрос привели девушку к профессии психолога, которую она когда-то получила. Как шутит сама Татьяна: «Вариант, который был припасён на кризис сорока лет, пригодился раньше».



### ЧЕЛОВЕК – КАК МОРЕ

Конечно, Татьяна не бросилась в омут с головой – первое время повышала компетенции, посещала семинары, искала ответы на свои собственные, важные вопросы. Пока однажды не стало понятно, что нужно делать выбор. На одной чаше весов лежала успешная карьера, жизнь в городе, который Татьяна очень любила, и хорошее материальное положение. На другой – шанс начать всё сначала и, возможно, обрести гармонию с собой и найти смысл жизни. И девушка решилась: вернулась в Самару и начала частную психологическую практику.

Татьяна выбрала направление экзистенциальная психология: «Во-первых, я основывалась на личном опыте преодоления кризиса, – говорит Лошчинина. – Сама прожив эту ситуацию, я понимаю чувства людей, которые ко мне обращаются за помощью. Во-вторых, это направление – экзистенциальная психология – даёт ответы на главные вопросы бытия, которые и ставит перед человеком любой возрастной кризис: «Так ли я живу?», «В чём состоит смысл моего существования?», «Что делает меня счастливым?» и многие-многие другие. Не стоит забывать, что в период проживания возрастного или экзистенциального кризиса, человек не выбирает – задавать ли себе эти вопросы и искать ли на них ответы. Они приходят сами собой, часто в ситуации, когда кажется, что всё в жизни благополучно: сложилась карьера, есть любимая семья, человек здоров. И сложно понять: почему так тоскливо, что порой жить не хочется, и что с этим делать. Так вот экзистенциальная психология помогает найти ответы на эти вопросы, а они, это особенно важно учитывать, для каждого человека свои. И достичь того состояния, которое называется «глубинное удовлетворение». Про что оно? Мне здесь очень нравится сравнение с морем. Смотрите, на его поверхности бывает ветер, волны, а то и шторм. Это напоминает эмоции человека, нормально, что мы их испытываем, и больше того – это большой миф, что счастливый человек никогда не гневается, не испытывает страха или злости. Но как и в море – если мы опустимся на сотни метров в глубину, то обнаружим там спокойный мир, в котором всё идёт в своем ритме, по своему течению, так и счастливый человек, чтобы он не переживал, испытывает чувство глубинного удовлетворения своей жизнью. Он уже нашёл ответы на главные вопросы своего бытия, встретился с собой настоящим, он проживает свою жизнь именно так, как хочет он сам. И моя задача, как экзистенциального психолога – помочь человеку встретиться с самим собой, обрести эту гармонию и стать по-настоящему счастливым».

### ПРОЛОЖИТЬ ПУТЬ К СЕБЕ ПО КАРТАМ

Другое дело, что человеку, который переживает экзистенциальный кризис, даже принять решение обратиться к специалисту порой очень сложно. Кажется, одно дело идти к психологу, когда ты переживаешь развод или смерть близкого или болезнь. Другое – когда внешне всё хорошо, только очень тоскливо. А у решившихся обратиться за помощью возникает и такая проблема: о чём говорить психологу в такой ситуации? И тогда на помощь приходят различные методики, которыми пользуется Татьяна. Например, она освоила арт-терапию, в частности, работу с метафорическими картами.

«Выбирая инструмент, я исходила из того, с чем мне самой как клиенту было бы комфортно работать, – говорит Лошчинина. – Метафорические карты помогают легко найти путь к нашим эмоциям и ощущениям, минуя наше рациональное. Кроме того, они дают возможность создать такое ассоциативное



поле, идя по которому, человек сам может почувствовать: где тот ресурс в его внутреннем мире, на который он может опереться? Я здесь только задаю вопросы. Я очень люблю карты – они, на мой взгляд, самый экологичный инструмент в работе психолога, потому что максимально позволяют соблюсти правильную дистанцию и не включить в работу собственные проекции специалиста».

### ЛИЧНЫЙ ВКЛАД В СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ГОРОДА

Важная составляющая в жизни Татьяны Лошчинной – это волонтерство и благотворительная деятельность. Как психолог она консультирует людей, обращающихся за помощью в проект «Знание остановит гендерное насилие: поиск новых решений». «Когда я вернулась в Самару, то познакомилась с Настей Бабичевой и пришла на занятия в её «Школу волонтера», – вспоминает Татьяна. – И когда Анастасия создала проект «Знание остановит гендерное насилие», то я к нему с большим удовольствием присоединилась. Нам повезло, что на старте проекта нас поддержал крупный международный фонд «Евразия», что позволило нам в Самаре пройти обучение у зарубежных коллег, которые долгое время работают в этой сфере. И это был очень ценный опыт, который, в том числе, помог в будущем избежать многих разочарований. Кроме того, я попала в командировку в США, где побывала в двух городах – Портленд и Сиэтл, и смогла там посмотреть, как работают службы и организации, которые помогают жертвам насилия, побывала в убежищах для женщин и детей. Сейчас в качестве волонтера я помогаю женщинам, попавшим в ситуацию насилия. И для меня эта часть жизни очень важна. Собственно, я могу назвать себя счастливым человеком: в качестве психолога я помогаю своим клиентам обрести гармонию, как волонтер – вношу свой вклад в социальное здоровье города, рядом со мной – близкие и любимые люди, и я уверена, что впереди меня ждёт ещё много интересного и увлекательного».

[www.psy-help-tatiana.ru](http://www.psy-help-tatiana.ru)

[psy\\_help\\_tatiana](https://www.instagram.com/psy_help_tatiana)

**ЛЕДИКЛУБ**

· дисконтная система ·

**-15%** скидка на индивидуальную консультацию