

# **Психолог Тетяна Літвінова: «Іноді виникають такі переконавання, що у віруючих не може бути депресії, якщо вона є, то у людини погані стосунки з Богом»**

Психологом працюю вже 11 років, а у фонді «Крок з надією» п'ять.

**Чому потрібний психолог у фонді? Яким людям?**

Ми маємо проект, де потрібна підтримка, психологічна допомога, або, навіть, психотерапевтична допомога. У цьому проекті я працюю як психотерапевт з підлітками та їхніми батьками, це така групова терапія. Вважаю, що взагалі у будь-якому благодійному фонді потрібний психолог не тільки тому, кому йде допомога, але й співпрацівникам фондів, бо вони мають велике психічне і моральне навантаження.

**У чому полягає Ваша робота?**

Я системний сімейний психотерапевт. Окрім моєї першої освіти я отримала спеціальну психотерапевтичну. Як системний сімейний психотерапевт, працюю з клієнтом, розглядаю його сімейні проблеми, симптоми, наприклад, депресія. Розбираю, чому стався такий стан, з чого він сформувався, як це впливає на систему, як система впливає на симптом. Психотерапевт – це більш глибина праця.

Наприклад, звертається сімейна пара, вони часто конфліктують. Ми розбираємо цю ситуацію. У своєму методі я використовую різні техніки, одна з яких – циркулярні питання: «Як Ви

вважаєте, як почувається дружина, якщо така ситуація, про яку Ви кажете, трапилася?». Також задаю питання дружині про чоловіка. Ми пізнаємо які є почуття у кожного з них, намагаємося дивитися на те, що відбувається у цій сім'ї. Чоловік, наприклад, впевнений, що він все робить вірно: добре заробляє, спілкується з дружиною, але не отримує сексуальне задоволення. Дружина відповідає, що він її не розуміє, маніпулює нею, тому не має бажання бути з ним. У кожного своя правда. Ми починаємо розбирати – де і яка відповідальність кожного, хто приймає які рішення, які помилки в їхніх діях. Коли люди хочуть вирішити цю проблему, побачити себе збоку, вони починають бачити не тільки свій світ, свою реальність, але й партнера. Але не завжди терапія закінчується успіхом, або не завжди виходить швидко досягнути бажаного результату. Іноді потрібний довгий час, щоб люди переосмислили, змінили свою поведінку, спосіб мислення.

### **До Вас приводять батьки дітей? Чи підлітки самі приходять?**

Так, батьки приводять. Але я не працюю з маленькими дітьми, тільки з підлітками з тринадцяти років. Працюю частіше у такому форматі: три зустрічі я працюю з підлітком, четверта – з батьками, розказую, що їм треба змінити у своєму відношенні до підлітка, поясню з чим вони можуть зіткнутися, нормалізую те, що відбувається, даю рекомендації. З самим підлітком працюємо над його емоціями, хвилюваннями, над прийняттям його якихось “тіньових” сторін, яких він у собі не любить, збираю його у цілісну фігуру. Вся сім'я на сеанси не ходить, це велика рідкість.

Підлітки самі майже не приходять. Батьки бачать, що з дитиною щось не те, приходять, розповідають. Потім приводять дитину. Нещодавно звернулася мама дівчинки дванадцяти років, дочка стала різати собі руки, це не спроба самогубства, це називається «селфхарм» – пошкодження себе. Спочатку мама прийшла сама, потім з дочкою. Почали розбиратися, що саме хвилює дівчинку, чого вона прагне тим, що робить шкоду своєму тілу. Найчастіше така історія трапляється у тих сім'ях, де

дитині важко самій витримати ті почуття та емоції, які її наповнюють. Для неї це такий деструктивний спосіб хоч би щось контролювати. Зазвичай, коли дитина отримує прийняття та безумовну любов від близьких людей ці симптоми відходять, як непотрібні.

Взагалі-то, я дуже люблю працювати з підлітками, вони відкриті, пластичні, щирі. Мене не лякає, що вони знецінюють світ дорослих, це нормально, це їх необхідний етап у їх житті. Щоб стати дорослим, треба мати свою думку, ось вони і починають формувати свій світогляд, свої цінності. Це тимчасово, треба витримати. А батьків такі прояви дітей лякають, вони не знають, що робити. Їм здається, що ті зусилля, які вони доклали, щоб виховати доньку або сина, даремні. Але ні. Якщо є довіра, дитина подорослішає та повернеться. Інша, зі своїми думками, поглядами, але повернеться, якщо не давити.

Про самих підлітків. Їм потрібні ті, хто розкаже їм, що взагалі-то відбувається з ними. Я веду свій блог в інстаграмі, де до мене можуть звернутися ті ж підлітки та задати питання, яке їх хвилює. Це така можливість щось прояснити про себе.

Зараз я працюю у фонді, це вже традиція, і розвиваю свою приватну практику. У Фейсбуці та інстаграм веду сторінки, даю об'яви, клієнти розповідають своїм знайомим.

**Як можна вирішити проблему, коли в селі, містечку або у церкві немає психолога?**

Якщо є інтернет, це не проблема. Маса психологів працює онлайн. Ця послуга набагато якісніша і доступніша, ніж раніше. Також є соціальні центри, школи, у яких психологи працюють безкоштовно для людей. Зарплатню їм нараховує держава. Багато літератури, яку можна використовувати.

Треба у церкві проводити бесіди, якій психології можна вірити, якої треба стерегтися.

**До Вас більше звертаються батьки з віруючих сімей чи з невіруючих? З інших конфесій звертаються?**

50 на 50. Багато звертаються і з інших конфесій.

**Потрібний психолог адвентистським сім'ям?**

Дуже потрібний, бо в адвентистських сім'ях такі ж проблеми, як і у інших. Іноді виникають такі переконання, що у віруючих не може бути депресії, якщо вона є, то у людини погані стосунки з Богом. Це не факт. У людини можуть бути гарні стосунки з Богом, але може бути депресія, таке буває.

Також є багато помилкових переконань, що турбуватися про себе – це егоїзм. На фоні помилкових суджень, батьки невірно виховують своїх дітей. Підліток відчуває, що в нього є потреба в особовому розумінні, спілкуванні, але його навчили, що піклуватися, думати за себе це погано, тоді виникає внутрішній конфлікт, він не розуміє: «Що робити, коли виникають такі відчуття? А батьки кажуть, що це погано?» Коли ми маємо внутрішній конфлікт та не маємо людей, з якими можна обговорити ці думки, велика можливість отримати у такому випадку клінічну депресію.

Депресія виникає у багатьох віруючих. Нещодавно я проводила майстер-клас про кордони у житті людини в одній церкві. Бачила, що люди дуже хочуть це знати, слухати. Потреби у людей закладені Богом, їх не можна викинути, їх треба пізнавати, досліджувати, приймати, керувати і правильно використовувати у житті.

**Розкажіть про Вашу роботу у фонді «Крок з надією»**

Наразі ситуація така, я працюю у освітньому проекті з дітьми та батьками. Для учасників цей проект безкоштовний. Ще два роки тому ми, як фонд, працювали з переселенцями та тими, у кого важкі життєві обставини. Був «польський» проект, де ми надавали можливість людям отримати нові професії. У цьому проекті була психологічна допомога. Результат був! Багато з

тих, хто звертався до психологів, змогли добре адаптуватися, знайти своє місце у новому місті. Останній рік я працюю з дітьми у школі, бачу, як вони змінюються. Багато з тих, хто мовчав, почали розмовляти, розкриватися, ділитися почуттями. Робота психолога часто не така, що її відразу помітно. Потрібний час – місяць, пів року, рік, щоб людина змогла усвідомити, що їй надають допомогу, що вона зможе змінити своє життя, що вона потрібна.

**Чи є можливість і зацікавленість нашої конференції, щоб психологи їздили по церквах до інших містечок з метою проводити професійну роботу серед батьків та підлітків?**

Це поодинокі випадки, коли просять і я планую виступ. У Дніпрі є «Школа благовестия», де я розказувала про підлітків. Також планується розкрити сімейні теми. У своїй церкві ми відкрили такий собі простір для підлітків – “кактусовки” для дітей, про це буду ще розповідати. Але я не можу весь свій час віддавати на проведення таких розмов, маю основну роботу, де заробляю кошти на життя.

Якщо церква має потребу, бачить необхідність в спасінні своїх підлітків, вона може оплатити роботу психолога, укласти договір на працю. Є спеціалісти, з якими можна було б утворити команду, яка б принесла багато користі сім'ям, але все це треба оплачувати, як оплачують роботу іншого майстра.

**Що Ви побажаєте нашим адвентистським сім'ям, які мають дітей та проблеми?**

Звертати увагу на клімат у сім'ї, це дуже важливо, це фундамент для формування добрих відносин з самим собою і з сім'єю. Не чекати, коли буде все погано, не доводити ситуацію до критичної. Якщо виникла «перша неприємна ластівка» звертатися до спеціаліста за допомогою, які нам дані від Бога. А також бажаю бути про активними – займатися саморозвитком, читати книги, навчитися задавати конкретні питання собі і шукати конкретної відповіді.

