



Елена Вайс:

«Наша задача – быть женщинами!»

Интервью: Светлана Давыдова Фото: архив Елены Вайс

Психологи давно и прочно вошли в нашу жизнь - несмотря на то, что отношение к этой профессии однозначным не назовешь. Так нужны ли психологи? Можно ли им доверять? Какие проблемы они могут решать? Что нужно, чтобы быть хорошим психологом? Об этом и о многом другом мы поговорили с женским психологом Еленой Вайс. Беседа получилась неожиданной, откровенной и отличающейся по формату от тех историй успеха, которые мы рассказываем обычно. Думаем, что многие наши читательницы, прочитав, смогут точно ответить себе на многие вопросы, даже не обращаясь к психологам. Или поймут, почему сходить к психологу все-таки не помешает.

Елена, вы работаете только с женщинами. Почему?

Дело в том, что у мужчин и женщин совершенно разная психика, и они выполняют совершенно разные задачи. Можно сказать, что это две противоположные стихии. Соответственно, мы не можем одинаково переживать ситуации и события, и к нам требуется разный подход. Да, я могу оказать «первую помощь» в критических случаях, но глубокую терапию – нет. Окончательно это поняла, когда училась в перинатальном институте. Поэтому работаю только с женщинами. Тем более, многое могу дать на своем личном примере.

Но есть ведь такой стереотип, что психологи учат жить других, но при этом не могут решить собственные проблемы. Одинокие решают проблемы семейных пар, полные – проблемы лишнего веса пациентов, нервные призывают к спокойствию. Может, во многом именно с этим связано, что психологам не очень доверяют?

Это вопрос профессионализма, а не личного примера. Не считаю, что к психологам не идут. На мой взгляд, обращение

к психологу уже практически стало нормой. Обычно приходит тот человек, который реально хочет изменить что-то в жизни, но не знает, как. И женщины – гораздо чаще, чем мужчины. Для них поводом может стать дискомфорт, а вот у мужчины должно произойти что-то действительно серьезное.

Да, так получилось, что я сама прошла через многие женские проблемы и многие из них смогла преодолеть. Например, успешно поборол лишний вес и похудела на 25 килограммов. Полной была всегда (хотя замуж выходила с весом 76 килограммов и считалась стройной). Худела сама, интуитивно, но тема была так интересна, что моя научная работа посвящена психотерапии избыточной массы тела. Я проводила на базе клинической больницы исследование, результаты которого показали, что худеть с психологом гораздо эффективнее, чем без него. И в основе моей программы психокоррекции веса – специфика женской психологии. У нас с мужчинами совершенно разные механизмы – как набора мышечной массы, так и набора лишнего веса. До сих

«Мужчина добывает мамонта, женщина охраняет очаг. Ничего нового. Если женщина побеждает мужчину, то она уже живет не с мужчиной»

пор одно из основных направлений моей работы – коррекция лишнего веса у моих пациенток. Хотя для меня это уже давно не самое интересное.

А какие еще направления востребованы?

Выделять что-то, наверное, будет неправильно. У каждого своя проблема и свое решение. На самом деле у каждого из нас есть все, чтобы обойтись без специалиста. Но пробудить в себе внутреннего психолога и встать над ситуацией очень сложно, поэтому мы блуждаем по кругу, как в ловушке. Мнение другого человека, как правило, важнее. Психолог помогает клиенту увидеть ситуацию со стороны (и со стороны другого человека тоже), встать над ней, связать все концы, помогает активировать внутренний ресурс. Кому-то этого бывает достаточно. Но чаще нужна большая глубинная работа под руководством психолога, потому что большинство наших проблем связаны с детскими травмами, обидами и глубокими переживаниями, которые идут из семьи (часто от родителей). Проработать это самостоятельно почти невозможно.

Одной из основных причин обращений женщин к психологу остаются отношения с мужем. И здесь мне работать гораздо интереснее, потому что и в моей семейной истории переживались не самые лучшие моменты, которые удалось преодолеть.

У психологов тоже бывают ссоры в семье?

Не бывает семейной жизни без конфликтов. Психолог – профессия, но он тоже человек, он живет и испытывает эмоции. Сорваться может каждый, и уж точно нельзя копить раздражение. Но у меня это все иначе. Я знаю, почему так произошло, на что я обиделась (вернее, на что в этой ситуации могла бы обидеться, но показываю обиду, осознанно манипулируя), и мы с мужем сразу же об этом разговариваем и все разбираем. Но так было не всегда, и когда-то наша семья даже находилась на грани распада. Жесткий конфликт с мужем длился полгода. Это была катастрофа для нас. Я тогда не работала психологом и даже не собиралась, хотя психологическое образование у меня уже было. И вот тогда моего внутреннего психолога во мне пробудила одна знакомая, которая просто в нужный момент сказала, что все сейчас зависит только от меня: либо нужно уходить и строить свою жизнь отдельно, либо меняться. Но предупредила, что если я уйду, то останусь собой и буду дальше делать те же ошибки. Я подумала и поняла, что он не изменится, что наша любовь никуда не делась, и что я не хочу никуда уходить. К тому же на тот момент у нас уже было двое детей, и о них нужно было думать тоже. Поэтому я начала работать над собой, и в какой-то момент увидела результат – муж стал вести себя по-другому и все постепенно пошло на лад.



То есть все-таки он изменился?

Нет. Он остался тем же. Человека действительно нельзя изменить, если он сам этого не хочет. Тем более, нельзя изменить мужчину. Но когда ты сама преображаешься, то и поведение людей вокруг становится другим само по себе. Люди – те же, но для тебя они «достают» все самое лучшее. Если женщина становится женщиной, то и мужчина рядом с ней вынужден становиться мужчиной. И задача женщины – научиться, как ни парадоксально, женщиной быть. Именно на этом строится моя работа с клиентками.

А можете и с нашими читательницами поделиться, что значит быть женщиной? Или это профессиональный секрет?

Никаких секретов. Все заложено и предопределено природой. ц Он не будет зарабатывать, не будет делать ничего. Просто не будет мужиком. Вплоть до того, что нарушается потенция. Хочешь, чтобы рядом был мужчина – будь женщиной. Никогда не надо брать на себя мужские функции, «бороться и драться» с мужчиной. Нужно искать к нему подход. Иначе ты и часть себя теряешь, и мужчину теряешь. И это совсем не история про жертву и подчинение, а про то, что нужно быть мягкой и женственной и учиться принимать. Не доказывать, что могу сама, а подвести к тому, чтобы сделал он. Я вот всегда хотела собаку, муж был против. А мне было важно, чтобы он захотел сам. И он купил. Главный принцип женщины – «Могу без тебя, но хочу быть с тобой».

Большинство разводов от нехватки этой информации. Многие девочки говорят, что если бы раньше все это знали, то многих проблем удалось бы избежать. Они живут с психологией жертвы – все вокруг виноваты, одна я хорошая (по себе знаю). Мы перекладываем ответственность, когда нужно искать причину в себе, выходить из треугольника «жертва, преследователь, спасатель» и менять позицию. Кстати, самые сложные клиенты – с психологией жертвы.

Они или вообще не приходят, или, если приходят, то сбегают на второй раз. Потому что меняться действительно очень сложно. И менять что-то сложно. Давно известно, что почти каждый из нас хочет перемен, но делает все, чтобы перемены не случились. Потому что перемены – это выход из зоны комфорта. Даже если данный комфорт совсем не комфортен. Зато свой.

Интересно получается. Ведь бизнес-леди зачастую сильные женщины, которые берут на себя именно мужские функции. При этом многие из них счастливые жены и матери. Как так?

В каждом человеке есть сильные и слабые стороны. И отказываться от своих сильных сторон было бы глупо и неправильно. Но можно быть сильной и успешной, при этом оставаясь женщиной. Меня тоже сложно назвать слабой женщиной, я далеко не домохозяйка, а реализованный и востребованный специалист... Женщина прекрасно может чувствовать себя в бизнесе, но желательнее в этой роли оставаться в женской позиции. За ней идут, если она плавная и мягкая (влияние волновой энергии яйцеклетки). Особенно, если речь идет о семейном бизнесе. Если жена и муж работают вместе, то хорошо будет только тогда, когда женщина не претендует на лидерство в этом дуэте и не меряется силами с собственным мужем. В такой ситуации очень сложно строить бизнес, сохранив хорошие отношения. Я и через это прошла тоже: претендовала на лидерство в семье. Но со временем стала мудрой, причем тоже благодаря мужу. В нем самом очень много мудрости, и он вытащил наружу мою мудрость. И знает об этом. Говорит в шутку, что родил меня (Смеется – Авт.).

Сейчас, когда у нас нет перекосов в распределении ролей, муж довольно часто со мной советуется именно по вопросам бизнеса. Даже если совет ему не нужен, а ответ на вопрос содержится в самом вопросе. И я просто об этом говорю.

Вписывается ли то, что вы занимаетесь своим делом, в модель правильной семьи, где все на своих местах и нет подмены понятий? Где женщина должна успевать охранять очаг и воспитывать детей. Муж не был против того, что вы станете практикующим (и востребованным) психологом? И как получилось, что вы им стали? Повлияла ли личная история?



Сразу скажу, что в профессиональной области я все имею благодаря Ренату. Он – единственный человек, который в меня поверил, поддержал и боится на крутых поворотах до сих пор. Я все время учусь – и муж оплачивает обучение и терпит, что в какие-то периоды редко видит меня дома. Мы оба знаем, что хорошая жена не та, что стоит у плиты 24 часа в сутки. И для меня важно, что он поддерживает не только на словах, но и на деле. Так, оплата учебы – дело. Я не пошла бы наперекор ему, если бы он был против. Но мне хотелось, чтобы он еще и принял участие. Без мужа мне все это вообще не нужно. Ведь перемены во мне начались с него.

Вообще, когда ты живешь в гармонии с собой и миром, то все складывается само. Это своеобразная магия. И ко мне все пришло, когда я изменилась. Причем я никогда не прикладывала усилий к тому, чтобы получить то, что у меня есть сейчас. Уже много лет я консультирую людей за немалые деньги по самым разным вопросам, и эта работа приносит мне удовольствие. А началось все с интересного случая: на отдыхе я разговорилась с одной девушкой и помогла ей решить ее проблемы. Девушка сказала мне, что у меня талант, который нужно развивать, создавать бизнес, делать сайт. Муж идею поддержал. И я стала развиваться в области психологии. Год от года меня находят все новые программы касательно женской психологии. Очень многие полученные мною знания подтверждают то, что я знала интуитивно. Я стараюсь опираться на себя, ведь знания – всего лишь слова, если не подкреплены опытом.

Еще я обращаю внимание на знаки. В какой-то момент мне вдруг везде стали попадаться перья. Даже там, где их не должно было быть. Такие, какими Пушкин писал. И я начала писать в своем Инстаграмме статьи для женщин. Мой блог очень популярен сейчас.

Психологическое образование у вас второе. Почему вы вообще решили учиться на психолога? Возврат к каким-то детским мечтам?..

В детстве я хотела заниматься нетрадиционной медициной. Проще говоря, быть народным целителем. Хотела помогать людям и поступить в медицинский (и именно на психиатрическое отделение), но родители сказали – не потянешь. Особенно химию. Послушала и выбрала модное и статусное на тот момент направление рекламы и пиара (в 2008 окончила МГТУ «Станкин» по специальности «Управление маркетингом на предприятии»). Тем более, что я всегда была яркая и любила поболтать. С этим выбором родители согла-

«На самом деле у каждого из нас есть все, чтобы обойтись без специалиста. Но пробудить в себе внутреннего психолога и встать над ситуацией очень сложно, поэтому мы блуждаем по кругу, как в ловушке»

сились, и я стала маркетологом. Работала с мужем и почти сразу поняла, что хороший маркетолог не может быть без психологического образования. Чтобы были продажи, нужно понимать психологическую подоплеку продаж, должно быть чутье, чтобы преподнести свой продукт правильно. И тогда я пошла учиться в магистратуру на психологию. С 2012 года учусь без передышки: учеба в моем расписании – постоянный пункт.

Консультации, учеба, муж... И двое еще маленьких детей. Как все успевать и быть хорошей матерью?

У меня двое чудесных сыновей. Артемию 6 лет, Арсению 3 года. Старший – блондин с голубыми глазами, младший – русый и зеленоглазый. Они оба – дар Божий.

Мои представления о хорошей матери, пожалуй, расходятся с общепринятым мнением. Считаю, что хорошая мать должна давать любовь и структуру. Понимание идеальной мамы у нас внутри, а страх быть плохой мамой – это перфекционизм. Моя мама – учитель русского языка, и только благодаря тому, что она занимается с детьми, Артемий уже давно читает. Сама я против раннего развития детей, считаю это амбициями мам. У ребенка еще не до конца созрели отдельные зоны мозга, он не готов к трем языкам. Ребенок прекрасно освоит их в школе, когда до 17 лет вся жизнь будет сплошной учебой. Не стоит мучать детей до шести лет. У них должно быть детство, они должны играть и учиться коммуникациям. Поэтому ребенку необходимо ходить в сад, где у него будет компания. Ни одна самая прекрасная мама не даст ребенку того, что дадут 20 детей в группе. Именно в этом возрасте формируются все нужные механизмы взаимодействия с социумом и лидерские качества (если они есть). Для себя я вывела четкую формулу: поступай со своими детьми так, как хотела бы, чтобы твои родители поступили с тобой в детстве в похожей ситуации. А еще нужно давать детям то, чего тебе не хватало в детстве. Просто почаще вспоминайте себя в детстве. И любите своих детей.

Мы с мужем не находимся с детьми 24 часа в сутки, но дети в нашей семье – главное. Мы их очень любим. Все для них и под них. Даже наши отношения, которые на первом месте, тоже для детей. И, конечно, стараемся проводить с ними много времени. Отдых – только вместе. Хотя бы две недели на море – обязательно. С грудного возраста. Вместе ездим на лошадах. Привели Тему заниматься, а в итоге заразились этим все.

У каждой женщины есть еще одна задача – быть красивой. Как решаете ее?

Сразу скажу, что фитнес – не про меня. Хожу с мужем в фитнес-клуб за компанию. Он занимается, а мне там интересны только бассейн и сауна.

Диеты тоже не про меня. Я против диет, ограничений и запретов. Худеть нужно не запретами в голове. Это целая система и подход. Психология стройности. Нужно просто любить себя и быть в контакте с собой и тогда организм сам подскажет, что ему надо. На самом деле нам не нужно столько еды, сколько мы едим. Наш организм не хочет чипсов и гамбургеров, не хочется травиться. Как только мы начинаем делать то, что хочет наше истинное «я», все становится на свои места. На этом основана моя методика снижения веса. Причем, все сказанное касается не только еды. Как только начинаешь себя слышать и себя менять, в жизни многое меняется. Мир вокруг меняется.

Правда, я еженедельно делаю разгрузочный день, который давно вошел в мою жизнь. Организм требует.

А что любите, чем увлекаетесь?

Люблю печь торты. Был период, когда пекла через день. Да и сейчас дома всегда есть своя выпечка. Иногда вышиваю бисером. Вместе с мужем любим путешествия, кино и хорошую кухню – и сама вкусно готовлю, и в рестораны часто заглядываем. Любим любить. Просто идти вдвоем за руку и смотреть на красивое небо...

Все в жизни сложилось? Есть ли место мечтам и планам?

Много раз убеждалась, что как только что-то планируешь, ничего не получается. Хотя определенные цели ставить, конечно, надо, но не жить целями, и постепенно достигать того, чего ты хочешь. Иначе качество жизни ухудшается. Особенно, если цели лживые. Допустим, ты хочешь стать гендиректором крупной корпорации. А действительно ли ты хочешь именно этого?

Мои мечты осуществит мой муж, а я просто хочу наслаждаться жизнью. Мечтаю выйти замуж за своего мужа. В том смысле, что хочу еще раз свадьбу: красивую, с платьем – все, как положено. Но идеальную, зрелую, в том нашем состоянии, в каком мы находимся сейчас. И об этой мечте муж знает.

Мечтаю, чтобы мир вокруг был гармоничным. Поэтому хочу пожелать всем: если в жизни что-то не устраивает, чего-то не хватает – нет смысла злиться на окружающих. Счастливый человек живет в ладу и гармонии с собой. Тогда и мир вокруг меняется тоже.

Сайт: www.helenwize.ru

Инстаграмм: [@helen_wize](https://www.instagram.com/helen_wize)

