Здравствуйте. Вы смотрите программу «Горизонты психологии». Сегодня у нас в гостях эксперт по психологии отношений, Ирина Удилова. Здравствуйте, Ирина. Здравствуйте. И, сегодня мы решили выбрать с вами такую тему: «Как стать счастливой».

Потому что в наше время сейчас, как не посмотрю на улицы, на своих коллег, очень многие уделяют больше времени бизнесу, меньше семье, соответственно отсюда, они при взрослении, при приближении к какому-то определенному возрасту, начинают понимать, что у них в жизни что-то не так. Насколько вообще, с точки зрения психолога, эта проблема сейчас актуальна? Очень актуальна. Потому что всем очень понятно, что деньги важны, бизнес важен, да, и карьера тоже важна. Эти акценты расставляет общество, время. Но, человек, даже имея большие деньги, большой дом, шикарные яхты, самолеты, великолепные развлечения и прочее, никогда не будет счастлив в таком понимании наполненности, в каком-то внутреннем спокойствии, внутренней уверенности, если он не будет уделять достаточно пристальное внимание отношениям.

Поэтому отношения это совершенно обязательный компонент для того, чтобы чувствовать себя счастливым. Прямо как заложена такая программа. Но, ведь еще говорят, чтобы стать счастливой, нужно быть уверенной в себе. Очень многие женщины, про которых мы сейчас говорим, уделяют больше времени бизнесу. Они уверены в себе на сто процентов, они уверены в себе больше, чем они уверены в том мужчине, который рядом с ними. Но, уверенность эта опять, же не дает им счастья.

Почему так происходит? Уверенность очень часто связана с самооценкой, т.е. они действительно уверены в себе, они уверены в том, что справятся со всеми сложностями, им интересно справляться со всеми сложностями. Для них это такой адреналин, приключение. Они как бы хотят доказать себе, другим, маме, папе, еще кому-то, что смотрите, какая я классная, я все могу. Но, мы так устроены, что без второй половинки, без детей, без мужчины рядом, мы не чувствуем себя счастливыми. И, когда уже потом хватаемся, выстроив карьеру, имея шикарную квартиру, имея что-то материальное, но если мы не вкладываемся в отношения, у нас образуется внутри пустота.

Женщина думает: «да, я уверенная», «я могу», «я справлюсь». Но, очень важного компонента: тепла, близости, нежности, расслабленности этого ей не хватает. Мы сейчас рассмотрели деловых женщин. А, есть ли еще какие-то критерии, которые приводят женщину к несчастью? Как вы думаете, чему люди уделяют больше своего внимания? Большую часть своей жизни (эмоциональной, сознательной) люди тратят на беспокойства, переживания, тревоги, размышления, т.е. тратят время попусту.

Женщины особо этому подвержены, т.к. ей приходится все подумать, проанализировать, везде побеспокоиться: о детях, о мужчине, о себе. Беспокойство подобно раковому заболеванию, оно обволакивает все, а ведь беспокойство это недовольство самой собой. Например, «тут не дотянула», «тут недоглядела», «тут не так сделала». Беспокойство, недовольство – это то, что совершенно перечеркивает путь к счастью. И, научиться не беспокоиться, а стать уверенной – самая главная задача. Почему, например, у бизнес-леди, бизнес-женщин больше шансов на самом деле.

Да, потому что они умеют ставить цели и достигать их, но ведь важно еще для чего ты ставишь эту цель, чего хочешь достичь. Цель, если мы говорим о счастье, это очень важная цель в отношениях, и этому стоит уделять много внимания, также как и бизнесу. Потому что это такая сфера, в которую вкладывать стоит много. Может случиться такое: вложишь ты очень многое в бизнес, деньги, успешность, но ощущения счастья при этом как такового не будет. Но, вы говорите, что деловая женщина может добиться большего успеха на поприще счастья, скажем так. Да, потому что у них больше самоорганизованности, у них больше умения достигать тех целей, которые они ставят.

Им очень важно сместить фокус чуть-чуть, важно увидеть, что не только бизнес важен, где все видят, что я успешна, но также важны и отношения, а в отношениях уже другое развитие идет совсем. Если в бизнесе это только целеустремленность, осознанность, планомерность, организованность, дисциплина, воля, в общем, все деловые качества, то чисто женские качества, если они задвинуты, когда женщина развивается в социальном плане, то потом это не менее сложно в этом развиваться. Если мы говорим вообще о женщинах, то у них сложность в том, что они очень эмоциональны, и у них много тревожности и беспокойства. У них как будто такое ощущение, что «если я побеспокоюсь, то хоть какая-то будет гарантия, что-то хорошее будет». И, возникает иллюзия, что «если я буду много думать, много переживать, то это меня от чего-то убережет». Нет, на самом деле это не так, просто вырабатывается привычка, куда энергия уходит, время уходит, силы уходят.

И, в конце дня ты уже такая уставшая, что тебе уже ни на нежность к мужу, ни на интерес к детям, ни на интерес к себе ни на что не остается. Я не могу понять, как бизнес-женщина, бизнес-леди может поставить перед собой задачу – стать счастливой, допустим, полюбить. Меня интересует один вопрос, раз мы уже начали говорить про взаимоотношения между мужчиной и женщиной, как она может заставить себя полюбить? Т.е. поставить цель полюбить, – и полюбить. Для меня это нонсенс. «Заставить» и «полюбить», на мой взгляд, это два несовместимых слова.

На самом деле «заставить» это не то слово, неточное, это я говорила про умение делать и принимать решение. Понимаешь, если она ставит цель в бизнесе и достигает, значит, у нее есть умения, знания, что «если я поставлю цель, я ее достигну», то же самое про отношения. Если я хочу построить отношения, если я это осознаю, то мне важно в жизни иметь рядом человека, с которым мне будет хорошо, которому я буду доверять, которому я могу давать очень много любви, нежности, заботы. Это цель, это такая же цель к которой тоже можно идти, делать определенные шаги осознанно. Мы говорим о тех людях, которые осознают, что они хотят. Поэтому это управляемые вещи, и если я хочу любить, я делаю что-то для того, чтобы думать, «а интересно, как это любить?»

Мне много вопросов приходит: «как любить то себя?». «Ну, да, все говорят, надо любить себя». Самый простой шаг это начать о себе заботиться, но заботиться с удовольствием, не переходя в эгоизм по отношению к мужчине. Эгоизм начинается там, где я забочусь, задвигаю кого-то. Если я забочусь о себе, чувствую удовольствие, радость, и потом эти же чувства переношу в отношения, то всем хорошо. Но, если я делаю это назло, говоря: «я позабочусь о себе чтобы, ни произошло», «чтобы ты, ни говорил, мне сейчас пора выпить чашку кофе, и ты со своими интересами можешь идти гулять».

В этом случае, конечно же, это будет проявление эгоизма. Всегда должна быть некоторая соразмерность – «я забочусь о себе, я вижу интересы твои». В отношениях нужно всегда искать некий баланс. А я напоминаю, что вы смотрите программу «Горизонты психологии». Сегодня у нас в гостях эксперт по психологии отношений, Ирина Удилова. Если у вас есть какие-то вопросы, звоните по тел. 8-950-191-09-09

Ирина, почему я с вами начал спорить, потому что у меня есть знакомые девушки, они достигли определенного успеха в бизнесе, зарабатывают больше своих мужей. Но, при всем при этом они хотят быть счастливыми, хотят тратить время на взаимоотношения, на то, чтобы быть ближе со своими любимыми, проводить с ними больше времени, они даже детей планируют, но у них все равно не получается. Т.е. эта перестановка приоритетов «с работы на дом», для них это очень сложно. Потому что в каждом заложено стремление быть сильным, значимым и важным. И, очень часто у нас появляется это искушение быть самой сильной, самой значимой. Даже мужчине женщина хочет показать – «ты понял, как надо жить, ты понял, как надо бизнес строить».

У меня довольно много клиентов, которые приходят и говорят: «а что он так медленно соображает? Мне уже все понятно, но почему тогда он тормозит? Я ведь ему говорю, а он не слушает». Т.е. здесь проявляется только желание посоревноваться, и главное здесь – показать, кто стоит выше. В партнерских отношениях не надо быть «выше» или «ниже», надо обязательно идти вместе, идти на одном уровне. И, когда мы вместе с партнером, я не хочу выиграть, а я хочу идти нога в ногу, т.е. я делаю шаг, и он шаг.

И, если он немножко тормозит, то и я могу чуть-чуть тоже остановиться, передохнуть, подумать: «а куда я спешу, а какой поезд уходит вообще, я куда опаздываю?» Потому что я выбрала такого партнера, я выбрала». И, здесь можно говорить об ответственности сколько угодно. Потому что мы сами выбираем партнера, а потом говорим: «что-то не то попалось, что-то я не то выбрала. Надо мне что-нибудь поживее, поэнергичнее, а то я такая крутая, а он тормозит». Очень портят отношения, когда мы соревнуемся.

Если в ваших отношениях (в отношениях тех девушек, про которых ты говоришь) есть соревнования, есть знание и желание, что кто-то лучше, а кто-то хуже, то тогда это все портит. В отношениях нет кого-то лучше, а кого-то хуже. Мы разные, мы выбрали быть вместе, и это ценность того, какой ты, а какая я. Ценность и того и другого – это то, что будет вас все время держать и развивать, и к этому нужно как-то придти, ведь в школе этому не учат. Раньше известная фраза была – «умная женщина та, которая будет всегда хвалить мужчину, и которая всегда будет считать его лучше, а сама втихомолку потихонечку его поправлять туда, куда ей надо». Жены наших царей, пожалуйста, наглядный тому пример.

Пример просто отличный, просто время другое. Но, сейчас, же все равно это тоже работает. Безусловно, если ты восхищаешься своим мужчиной, если возникает у тебя какое-то недовольство, что делать с этим глобальным процессом недовольства? Ведь получается так, что все время что-то не то. Осознанная женщина (если мы говорим про бизнес-леди), почему я говорю про то, что у них больше возможностей, потому что больше осознанности предполагает успешность, хотя бы в одной сфере. Она может подумать: «интересно, я все время недовольна своим супругом.

А на что я закрываю глаза, что я важное упускаю? Может быть, есть что-то такое, что не в моих приоритетах, и может быть, это важное было бы и для меня тоже. Я посмотрю на своего партнера по-новому, немножко отстраненно, немножко с другой стороны». Т.е. партнерские отношения развиваются, когда мы умеем смотреть по-новому, когда мы выбираем каждый раз не старый взгляд – «он так делал, а я так», «это хорошо, а это плохо». «А я все время думаю, а интересно, я выбрала этого человека, а что в нем ценного, что-то еще я в нем не вижу, что я еще буду ценить?». Если я это увижу, и если я этим буду восхищаться, то конечно мужчина просто расцветает.

Потому что мужчина развивается, когда мы им восхищаемся и говорим: «я бы не додумалась, как здорово ты это делаешь, как классно ты это делаешь». Это точно по себе могу сказать. Получается, что женщине не нужно наступать на собственные грабли, ей не нужно требовать от своего мужчины того, как это обычно принято, что мужчина должен удивлять чем-то женщину. Если действительно у них в отношениях начинаются какие-то проблемы, она должна сама находить какие-то новые его черты, новые его стороны и уже от этого отталкиваться и идти дальше. Ты говоришь слово «должна», а я точно знаю, что данное слово звучит в нашем контексте (в социальном привычном контексте) как что-то очень плохое. Если человек взрослый, он много что делает из этого слова «должен» и это наполняет его силой.

 Я очень хочу обратить на это внимание, что слово «должен» очень сильное слово само по себе. Если мы меняем к нему отношение, если женщина говорит: «я выбрала этого партнера и это мой выбор, и я хочу продолжать поддерживать и себя, потому что я это сделала и его». И, действительно тогда в твоих руках бразды правления, что я могу еще сделать для улучшения отношений. В отношениях должны работать оба, и тот, и другой, но иногда кто-то тормозит по разным причинам. В браке мы сходимся с разным ресурсом. Иногда у одного партнера ресурсы больше, чем у другого.

Что такое ресурс? Это какие-то родовые вещи, какие-то знания глубокие, какие-то личностные моменты, и мы не всегда видим ресурсы друг друга. Иногда кто-то быстрее движется, и здесь уже проявляется просто уважение друг другу. И, иногда, когда мы чуть-чуть притормаживаем, то не следует кричать: «я впереди, я первая, я сильная, я классная». Не увлекаюсь я если этим, то мы тогда даем другому шанс и себе шанс тоже что-то увидеть новое, что-то сделать по-другому, не так как привычно, не так как обычно. У нас всеобщее соревнование, кто первый, тот и лучший.

Если успела, значит, победила и жизнь удалась, а по чувствам все не так. А я напоминаю вам, что вы смотрите программу «Горизонты психологии». Сегодня у нас в гостях эксперт по психологии отношений, Ирина Удилова. Если у вас есть какие-то вопросы, звоните по тел. 8-950-191-09-09 Ирина, я еще раз повторюсь, вот в школе этому сейчас не учат. Как найти эту изюминку?

Как найти то зерно, и где вообще его искать тем женщинам, которые хотят быть счастливыми, но у них не получается самим это сделать? Первый момент – увидеть свое недовольство, т.е. понять, что «меня не устраивает, что сейчас в наших отношениях происходит». И, здесь не надо ждать, пока это само собой пройдет, потому что кризисы в семье бывают, бывает потом в семье идет спад. Но, если у вас уже есть кризис, значит, у вас есть вопросы, а если есть вопросы, значит, уже готовы ответы, и важно их просто найти. «Мне не нравится сейчас ситуация в моих отношениях. Интересно, а кто был бы мне полезен?

Куда бы я могла обратиться?» Можно обратиться к подружкам, но это очень узкая сфера, и это очень узкий и, как правило, созвучный тебе такой вариант, который будет говорить, то, же самое, что ты и думаешь. Поэтому очень здорово обращаться к специалистам. Сейчас просто прекрасное время, т.к. у нас есть интернет с огромными возможностями, существуют тренинговые центры, различные компании, очень много всякой литературы, но, в литературе есть некий недостаток. Мы читаем книги не столь глубоко проникая в написанное. После прочтения книги, мы думаем: «классно, я все понял», но проходит время и наступает ситуация, и я делаю также как и всегда.

А тренинги дают возможность посмотреть на это с прочувствованным таким опытом, и это очень сильно влияет на человека. Все решения, принятые нами в детстве, когда мы были детьми, когда голова еще отдыхала, когда мы были очень эмоциональными, искренними, и пускали все внутрь очень глубоко. Для того чтобы эти глубинные решения изменить, надо точно также эти глубинные эмоциональные состояния тоже прожить. Это тренинг. Психоаналитики. Если мы уже заговорили про наше замечательное время, то сейчас за рубежом почти у каждого есть свой личный психоаналитик, к которому люди годами ходят, десятилетиями даже практически.

Хорошая система, если вы готовы годами ходить, десятилетиями, ради бога. Всегда, когда двое приходят на мои консультации, то встречаются две системы, одна и другая. И, позиция одной системы заключается в следующем: «так правильно», а другой «нет, вот так правильно». И, всегда возникает конфликт: конфликт ценности, приоритета. Даже я знаю, что это специалист высокого уровня, но, с чего это я буду ему доверять? У меня свой взгляд на это.

И, в тренинге там много вариантов, в тренинге это работа группы. И, я буду «за» такие тренинги, потому что там тебе никто не говорит: «сделай так, встань, повернись, крутнись, подпрыгни и все будет замечательно». Там много что происходит, но происходит более мягко, не акцентировано на тебе. Потому что, как только мы получаем к себе внимание довольно жесткое, у нас сразу, же появляется защита. Но, этого много в детстве было, когда нам говорили: «ты должен, ты должна, обязательно сделай, а почему ты не сделала и т.д.» И, это умение загораживаться от какого-то очень конкретного общения между двух людей это просто привычка, это очень глубинная система.

Тренинги, насколько я понимаю, это групповые занятия. Да, так и есть. А как быть тогда с людьми, которые стесняются? Отличный вопрос. Тогда просто задайте себе вопрос: «у меня вся жизнь впереди – 50, 70 лет, кто, сколько хочет жить. Я могу стесняться, сидеть замечательно дома, прокручивать внутри себя свои вопросы, и искать на них ответы, может быть что-нибудь и найду.

Но, ведь я могу перешагнуть через стеснение». Это тот момент, который очень нас развивает. Стеснение классная вещь. Девушка, например, очень стесняется выступать перед аудиторией – она краснеет, бледнеет. Значит, надо все-таки идти к аудитории и выступать. Клин клином.

Это зона развития. Там, где мне сложно, там, где я напрягаюсь, это и есть зона развития. Потому что, если я говорю: «ужас, там столько человек. Как же я буду выступать?» Отлично, т.е. один раз выступишь, и это не страшно. Это всего лишь наши какие-то внутренние ограничения, например, когда мы боимся перед классом отвечать урок и т.п.

Если не выучил, то да. Но, мы не можем быть все время подготовленными, мы очень часто перед аудиторией выглядим не лучшим образом. Думаем: «ужас, как я буду выглядеть? Что обо мне подумают?» Если мы это ставим на первое место «что о нас подумают», «как я буду выглядеть», тогда можно сказать: «до свидания, счастливая жизнь». Тогда я не рискую, я сижу в уюте, мне комфортно и никому ничего не говорю.

Я пошепчусь с мамой по телефону или подружке скажу, и все. Но, тогда это нас не развивает. Мы развиваемся только когда выходим из зоны комфорта. Когда я боюсь и делаю, потому что я хочу быть счастливой и не знаю как это сделать. Я хочу быть уверенной, все время вижу себя, что я ограничиваю. Я хочу что-то делать и торможу, я хочу что-то сказать, и опять себя сдерживаю.

Это накапливается, и я привыкаю к этому состоянию. И, возникают другие мысли, а «пусть другие проявляют себя, а я посижу тут в сторонке». Ирина, честно говоря, я мало знаком с технологиями проведения таких групповых тренингов, и все что я могу сказать, основано только на зарубежных фильмах – «Здравствуйте. Меня зовут Илья, я анонимный алкоголик». Насколько этот стереотип схож или вообще чем он отличается от того реального тренинга, который сейчас проходит? Существует много тренингов. Безусловно, все зависит от той системы, куда вы приходите.

Вот я удивилась, что есть огромная масса людей, которые любят когда их унижают, оскорбляют, доводят до точки кипения, на них орут, их обзывают. Т.е. используют очень жесткие методы воздействия для того, чтобы человек напрягся, а потом расслабился и справился с этим. Есть такие системы. Систем и, правда, очень много. Каждому можно подобрать свою систему. Мне очень важна наша система, в которой есть уважение.

У нас такой дефицит уважения к каждому, такое неумение, например, уважительно относиться к территории, к интересам другого человека. Например, ребенка дергают и говорят: «почему ты всякую ерунду смотришь? А, ну-ка иди быстро сюда, мама сказала. Какую ты музыку слушаешь! Ерунда какая-то». И, все это потом переносится и в семейных отношениях.

Например, когда муж смотрит телевизор, а жена ему и говорит: «боже мой, сколько можно этот дурацкий футбол смотреть и т.д.», т.е. уважения вообще нет. И, первый ключ в нашей тренинговой системе – это уважение к тому человеку, какой он есть, к его уникальности, восхищение им. Каждый раз, когда люди приходят ко мне на тренинг, для меня каждый из них – приключение. Мне очень интересно узнать, а какой он, что он умеет, что он хочет, и как я ему могу быть полезна. Ирина, время, к сожалению уже заканчивается. И, последний вопрос.

Все-таки посоветуйте тем людям, о которых мы совсем недавно говорили (про стеснительных). Есть ли какие-то советы, чтобы человек понял, что ему нужно придти, чтобы он сделал для себя вывод, что, «да, я приду», и пришел. Я предлагаю такой метод. Например, представьте, что прошло 25 лет, вы сидите и стесняетесь. Что будет с вашей жизнью? Кто будет рядом с вами?

Какая у вас будет работа? Какие у вас будут отношения? Что вы будете иметь? Как вы себя будете чувствовать, если вы будете продолжать стесняться? Т.е. это метод, когда вы можете предположить узнать отдаленный результат, и, основываясь на этот результат, вы четко для себя определите – хотите ли вы идти в ту сторону или вы бы хотели что-то другое. Это осознанность: «я готова посмотреть на свою жизнь», «вот, что я хочу в своей жизни» и «что я выбираю».

«У меня сейчас все выборы. Я могу делать что-то новое. Я не знаю, как все получится, но я рискую, я делаю шаги к тому, что я хочу. И, я бы хотела через 25 лет, чтобы я была уверенной, яркой, самореализованной, чтобы у меня в жизни было что-то интересное, и я могла бы путешествовать. Тогда какая я должна быть?» Я делаю все по-новому, т.е. чем больше мы делаем по-новому, тем больше мы развиваемся.

Поэтому призыв ко всем стеснительным – хватит стесняться, уважайте себя и просто действуйте. Я напоминаю, что вы смотрели программу «Горизонты психологии» и сегодня у нас в гостях была эксперт по психологии отношений, Ирина Удилова. Если у вас остались какие-то вопросы, звоните по тел. 8-950-191-09-09. Если вы не успели посмотреть этот выпуск полностью, вы можете сделать это на сайте rezonans-tv.ru. Ирина, спасибо что пришли. С удовольствием это сделала, приятно было с вами общаться.

А с вами мы увидимся на следующей неделе.

Реклама: «мир не создается правительством, мир рождается в сердце каждого и основывается на доверии и понимании себя и других людей. Тренинговая компания личностного роста. Центр взаимоотношений. г. Екатеринбург, ул. Мамина-Сибиряка, 85, офис 714.