

МНЕНИЕ



Михаил ЛУЗИН, уральский музыкант

О браке, штампах и любви

Мне 37, я не женат и никогда не был. Среди моих друзей тоже преобладают люди не семейные: холостые 30-40-летние пары, оставившие детей в первом браке, разведённые мамы, одинокие 20-30-летние девушки в активном или не очень поиске.

Есть и пары, но, как правило, живущие без официального оформления отношений. Есть и такие, кто состоит в браке, но живёт раздельно.

И знаете, все счастливы. Возможно, дело в моём круге общения: в основном это люди творческие. Но согласитесь: брак перестал быть чем-то незбываемым и чем-то необходимым по умолчанию. В конце концов, Президент Российской Федерации — в разводе. И я не видел, чтобы это вызвало у кого-то толки, мол, царь ненастоящий. Царь-то как раз как все.

Борис Борисович Гребенщиков в одном из своих интервью сказал, что Россия сейчас переживает самую сытую и свободную эпоху за всю свою тысячелетнюю историю. Я не буду анализировать то, что происходило в иные эпохи. Я, конечно, успел постоять в очередях с талонами на сахар, но современность я знаю получше и соглашусь с великим музыкантом. Свобода сегодняшнего дня даже не в том, что не надо ходить пионерским строем и ехать строить БАМ после института. Свобода состоит в том, что мы сами можем выбирать себе образ жизни и тех, с кем идти бок о бок по жизни, и под это есть материальная база (даже если кажется, что нет — читайте выше про талоны).

На личной жизни поколения возросший уровень свободы отражается в первую очередь. Нет (или почти нет) брака по принуждению. Ни по личному, ни по экономическому. Хочешь — будем вместе, не хочешь — разойдёмся. Мы взрослые люди, всё сами решаем и сами несём ответственность.

За этим, конечно, стоят миллионы болезненных историй, но вместе с тем и миллионы счастливых, ибо растёт безусловная ценность любви, свободного выбора и человеческого общения.

Находить близкого человека, терять его, терять голову, разбивать сердце и снова находить в себе способность открываться — это же всё про любовь, а не про необходимость.

Бог есть любовь, раз уж на то пошло, а не хозяйственная ячейка. Да и общество в целом у нас не настолько консервативное, как принято думать. В минувшем феврале я был на свадьбе друзей в Индии, и вот где скрепы: о свадьбе договаривались главы семей жениха и невесты, а сами молодые до дня свадьбы друг друга и не видели.

Жена навсегда переехала в дом мужа и без разрешения супруга не может покинуть его пределов.

Безусловно, есть множество людей, которые считают это правильным. Но я и ещё, наверное, миллионы современных, к счастью, смотрим на это с не очень большим пониманием.

Выпьем за любовь!

ОТ РЕДАКЦИИ. Приглашаем к дискуссии на эту тему. Ждём ваши отзывы по почте society@oblgazeta.ru.

Клуб неанонимных трудоголиков

На Среднем Урале восемь из десяти работников регулярно задерживаются на своём рабочем месте

Наталья ДЮРЯГИНА

С каждым годом людей, проводящих много времени на работе и добровольно сокращающих свои отпуска и время для семьи, становится всё больше. По данным опроса, проведённого службой исследований кадровой компании HeadHunter Урал, 79 процентов жителей Свердловской области как минимум раз в неделю по разным причинам задерживаются на работе на 1-3 часа.

«Щит» от жизни

Разгребание завала, выполнение срочного поручения начальства, стремление выделиться на фоне коллег — всё это ведёт на путь трудоголизма, то есть зависимости от труда. По словам врачей, трудоголизм не числится в классификации болезней, но его последствия можно поставить в один ряд с алкоголизмом (и, кстати, шопоголизмом). Но если алкоголизм осуждается обществом, то трудоголизм поощряется с детства и, увы, может приобрести совсем не безобидные обороты.

А отсутствие личной и семейной жизни и иных интересов и вовсе способно превратить работу в наркотик, удовлетворяющий только увеличением «дозы» труда. Путей возникновения трудоголизма несколько. Первый — банальные мысли добиться успеха, которые возникают под воздействием ориентированного на карьерный рост общества и работодателей, умело дёргающих за ниточки посредством бонусов и вознаграждений, — говорит психолог и психиатр Центра психологической помощи Ирина Савагина. Второй — намеренный уход в работу с целью скрыть проблемы, в том числе и семейные, тревоги, психологические трудности.



Человек буквально горит на работе. Надо ему помочь...

КСТАТИ

Чаще всего случаи заболевания и летального исхода от чрезмерной работы встречаются в Японии, где трудоголизм поощряется обществом. Там придумали термин — «кароси», означающий смерть от переутомления. Это одна из немногих стран, где собирается статистика по кароси.

ТОП-7

Трудоголиком чаще всего страдают представители интеллектуального труда: бизнесмены, юристы, экономисты, бухгалтеры, врачи, программисты, люди творчества.

И в том, и в другом случаях трудоголики становятся удобными для работодателей, поскольку на них можно свесить все дела. И напрасно. Зачастую, по мнению экспертов, такие личности с синдромом отличника на деле лишь скрывают свою некомпетентность и медлительность за напускным трудовым рвением и не достигают высоких результатов.

Работа становится «щитом» от окружающего мира, как следствие — отсутствие личной и семейной жизни, досуга, отдыха и депрессия от одиночества и монотонных дней. А там и до нервного срыва или даже до инсульта недалеко. Такая фатальная отдача работе заведает и окружающих: близкие получают меньше внимания, невзвозность трудоголиков действует и на коллег.

Главное — баланс

Но не всех пропащающих на работе можно причислить к трудоголикам. Многие из них — просто трудяги, любящие своё дело, но успешно сочетающие его с другими сферами жизни.

Многие осознанно предпочитают строить карьеру, но делают это сбалансированно, не забывая о близких и отдыхе. В таком случае они становятся успешными профессионалами, вызывающими восхищение, — подобное трудолюбие я только приветствую и не могу назвать трудоголизмом, — считает бизнес-тренер и психолог Игорь Валиев из Екатеринбурга.

МЫСЛИ ПО ПОВОДУ

Евгений ЕНИН, телеведущий: — Да, я трудоголик. Я работаю 6 дней в неделю на нескольких работах очень давно. И, очевидно, к этому привык, потому что если я в будни внезапно остаюсь без деятельности, то теряюсь и не знаю, чем себя занять. Работать больше, чем с 9 до 6 — это нормально. Но так же как и с алкоголем — всё должно быть в меру. Умирать на работе от работы, как это часто случается с японцами, — это плохо.

Мой рабочий день начинается тогда, когда я включаю компьютер — в 9 утра. И раньше 12 ночи он не выключается. Слава богу, мне хватает одного выходного воскресенья, чтобы полностью восстановиться.

Александр РЕПЕНКОВ, президент Фонда «Помощи экипажам ракетных подводных крейсеров стратегического назначения «Екатеринбург» и «Верхотурье»: — Я трудоголик и работаю далеко за пределами рабочего времени.

Но иду на это осознанно, так как понимаю, что ничего не дается просто так. К задержкам на работе я отношусь как к должному. Никто не делает за тебя работу лучше, чем ты сам, а если ты хочешь выполнить её качественно, то необходима большая отдача. Однако считаю, что переработка и ненормированный рабочий день должны быть нормой для начальства, а не для рядовых подчинённых. Всё-таки у руководителей больше обязанностей и ответственности.

Татьяна НОВИКОВА, главный врач-диетолог Свердловской области: — Я не считаю себя рьяным трудоголиком, но, разумеется, возникают авральные моменты и загруженные дни, когда я задерживаюсь и выхожу на работу в выходные. Но, думаю, такое чувство долга и ответственности есть у каждого человека, любящего своё дело. В целом же стараюсь соблюдать баланс труда и отдыха, тем более, что физиологами доказано: человеку нужно гораздо больше времени на восстановление после интенсивной умственной нагрузки, чем после физической.

Анна ХВОСТОВА, директор HeadHunter Урал: — Чаще всего работодателю неинтересно, сколько времени человек проводит на рабочем месте. Он платит за результат, и, если сотрудник выполняет дела в срок, это будет ценнее, чем трудоголик, застревающий на работе, но справляющийся хуже.

Елена АРТЮХ, полномочный представитель прав предпринимателей в Свердловской области: — Здесь разные истории. Одно дело, когда трудоголик — это человек, который не может обходиться без значительного количества времени, проводимого на работе. Другая ситуация, когда человек хронически ничего не успевает, он всё время находится в состоянии стресса, поэтому вынужден рано приходить на работу и поздно уходить. Его эффективность как работника от этого становится всё ниже (и можно даже заболеть). Это болезненное состояние трудоголизма. И есть третья форма: когда нужно много поработать, существенно больше, чем

обычно, потому что есть срочная, неотложная задача. Вот третья история, наверное, время от времени случается со всеми, и это нормально. В России невозможно быть успешным предпринимателем и работать мало. Другое дело, что часть особенно рутинных вещей непременно надо делегировать наёмным работникам, распределить между компаньонами.

Валерий НЕМИТОВ, генеральный директор ОАО «УП «Вектор»: — Если в прямом смысле, то да — мы все на предприятии являемся трудоголиками. Но мы сидим допоздна не от того, что хотим этого, просто работа не позволяет по-другому себя вести. Без этого не обойтись: чересчур всё сложно и требует достаточно много времени. И мы работаем столько, сколько необходимо. При таком ритме работы нужно восстанавливаться и отдыхать. Для этого есть хотя бы воскресенье: я в этот день, например, работаю в саду.

Михаил ПЕРЦЕЛЬ, главный психотерапевт Свердловской области: — Я трудоголик, есть немного. Любая патология, если выражена несильно, в общем позволяет с ней мириться, но, в принципе, это нарушение. Это не совсем плохо, оно не входит в перечень заболеваний из международной классификации болезней, это, скорее, психологическое понятие. Но в принципе оно соответствует признакам заболеваний, которые связаны с зависимостью. При таком явлении, как трудоголизм, человек больше уделяет времени работе, чем это необходимо, по сути дела заменяя такой постоянной занятостью неспособность реализовать себя в других сферах. Таким образом трудоголизм как бы поддерживает его душевный комфорт. Стремление целиком погрузиться в работу является, скорее всего, компенсацией существующего у человека дискомфорта. В остальных сферах жизни человека есть какая-то недостаточность, что-то недорешено, с чем человек сам не справляется и не может получить от этого удовлетворения. Надо ли с этим бороться? Если из-за такой приверженности к труду, к постоянной занятости у человека страдают другие сферы жизни, он лишён необходимого общения, страдает семья, здоровье, духовная жизнь, то, конечно, на это надо обращать внимание. Можно обратиться к психологу.

Обществом, конечно, такая приверженность труду приветствуется. Трудоголик — это чуть-ли не похвала. Когда такой человек является руководителем, от его вовлечённости в общее дело очень много зависит, иногда это бывает просто необходимо, и тогда это, наверное, и трудоголизм не назовёшь, а мы имеем дело со способностью человека посвятить себя какому-то важному делу во имя достижения определённой цели. Но если за этим не стоит чрезмерной важности, это не фанатизм, а постоянный образ жизни, тогда нужно подумать, как делегировать свои обязанности и полномочия другим и правильно организовать управленческие процессы.

Записали Рудольф ГРАШИН, Наталья ДЮРЯГИНА, Алевтина ТРЫШИНА



Динара Кексина и Кирилл



Мария Ярмышева и Вики

В ползунках вокруг света: с какого возраста мамы Екатеринбурга путешествуют с детьми

Галина ФИЛАТОВА

Из кулуарной беседы: «Вы представляете, она своего ребёнка по музеям и театрам таскает, а он даже грядущее ещё в рот не выпустит!» Дальние поездки с малышами стали чем-то само собой разумеющимся. Наши родители сидели дома, ожидая, когда наше поколение вырастет до такого возраста, когда можно не запасаться грудным молоком и чемоданом подгузников. Молодые мамы Екатеринбург поделились своим отношением к воспитанию детей и познанию мира.

Динара КЕКСИНА, директор Red Pepper, основатель проекта «Мама может», мама Кирилла: — Я сторонник путешествий с детьми. Считаю, что дети в поездках лучше развиваются. Наш педиатр придерживается того же мнения. Первый раз мы поехали с Кириллом в отпуск, когда ему было 5 месяцев, пробыли в Турции почти месяц. За это время Кирилл сделал очень сильный скачок в развитии. Он рано пополз для своего возраста. Кроме этого, получил дозу витамина D, так необходимого для развития малышей. В том ме-

сте, где мы были, хорошее сочетание морского, горного и хвойного воздуха. Мы жили в хвойной роше. Это было крайне важно при выборе места для нашего путешествия. И сейчас мы планируем опять отправиться в отпуск в сентябре. Кириллу будет уже 9 месяцев. Не боимся ни перелётов, ни сложностей на месте. Если основательно подготовиться, то всё пройдёт замечательно. Главное не бояться.

Евгения ДЕНИСОВА, предприниматель, мама Феде:

— По моему горькому опыту, я категорически против любых поездок дальше города (максимум — области). Мы отправили ребёнка с мамой (его бабушкой) в Крым на две недели. Жили они в пансионате, питались местной едой, пили местную воду. Я не узнала ребёнка, когда они вернулись. Он подхватил инфекционное заболевание, полгода мы чуть ли не боролись за его жизнь — у него была температура под 40. Всё это время ребёнок был на антибиотиках. Сейчас нам почти два года, и ближайший три года мы точно не планируем нигуда выезжать. Я считаю, что в первую очередь необходимо, чтобы у малыша сформировался иммунитет, си-

стема пищеварения. Это неоправданный риск, удовольствие длиной 10 дней, и потом проблем на полгода.

Мария ЯРМЫШЕВА, дизайнер, создатель бренда Yarmysheva, мама Вики:

— Я считаю, что брать ребёнка в путешествие можно с любого возраста. Ребёнку, особенно на грудном вскармливании, комфортно в любой ситуации, где есть мама. Не важно, что это за место, главное, чтобы мама была рядом и оба родителя были спокойны. Нужно учитывать, что каждый возраст ребёнка имеет свои особенности и как следствие — каждый отпуск, каждая поездка в разном возрасте будут отличаться. Но тут главное, настрой родителей и лёгкий подход. Из личного опыта скажу, что первый раз мы летели с ребёнком из Франции в Екатеринбург, когда дочке было месяц. В три с половиной месяца мы летали с ней в Америку. И сейчас третья наша поездка — в Италию. Я совсем не разочаровалась в поездках с ребёнком. Наоборот, эти путешествия приобрели особый шарм и атмосферу. И я благодарна ей за то настроение, которое она создаёт. А небольшие сложности, с которыми мы сталкиваемся, превращаем в шутливые ситуации.

Лиза АВГУСТ, DJ, мама Маруси и Яна:

— Когда появляются дети, задача родителей — сделать всё возможное, чтобы из ребёнка вырос интересный, любознательный и целеустремлённый человек. Нужно показывать им жизнь с разных сторон. И речь не только про путешествия. С Марусей я начала ходить в кафе месяцев в шесть. С Яном примерно так же. беру его с собой на съёмки, ездим на местные пляжи, на различные дневные и вечерние мероприятия. Я не вижу никаких преград, кроме их плохого поведения.

Мария ШЕЛОМЕНЦЕВА, блогер, мама Алисы:

— Мы с Алисой те ещё путешественники: в два месяца ездили в гости в Каменск-Уральский. В три с половиной были с ночёвкой в палатке, в пять — покореили Шамони, в восемь ходили в горы гулять в рюкзаке, в десять отправились в Париж (при этом я была одна с Алисой). Есть девочки, которые возвращаются к рабочему ритму, едва отойдя от родов. Каждый сам для себя решает, как ему лучше. Всё зависит от поведения ребёнка. Когда комфортно ему, хорошо и родителям. Вряд ли вы получите удовольствие даже в Париже, если ваш ребёнок истерит без устали.

Нужно ли платить детям за домашние дела?

Анастасия БАЙРАКОВСКАЯ

Как приучить ребёнка к дисциплине и самостоятельности? Любимой маме поможет простая и хитрая игра — список дел, по итогам которых ребёнку назначается денежное до-вольствие.

Надо знать цену деньгам

Просто так давать деньги на карман — дело неблагодарное. Дети должны понимать, как не просто даётся благосостояние, что деньги — это общая возможность семьи позволить себе что-то, они имеют цену и свойство заканчиваться. Часто в магазинах становись свидетелем детских истерик и слёз, взрослые пасуют перед маленькими крикунами, и завистная корбочка — киндер-сладость — оказывается в хитрых детских лапках. Знайте, ребёнок умолк лишь на время. Завтра взрослые снова окажутся в плену требовательного плача.

А дома — разбросаны игрушки. И только что взрослый купил ещё одну, которая станет одной из тысячи и забудется, потеряется ментально. В нашем детстве с деревянными игрушками было всё иначе. Два-три медведя, заяц, сова — вот и весь арсенал советского ребёнка. Сегодня же — квартиры утопают в игрушках. Их отдают потом друзьям, в детские дома, нуждающимся, чтобы как-то освободить пространство. И страшно представить, сколько денег на это уходит. Но мы сами платим за игрушечный рай, а потом боремся за порядок. Странные взрослые...

Список добрых дел

Убить двух зайцев — навести порядок и привить чувство бережливости к вещам и игрушкам — нам могла игра, по сути, система поощрений.

ДРУГИМ НАУКА

Прошёл ещё месяц. Многие дела дошли до автоматизма: застелить кровать, налить чай, поспидеть с малышкой — я могла просить обо всём и не слышала отказов. Кажется, у них выработались полезные привычки и понимание мира вокруг, они стали бережнее относиться к чистоте, всегда убирали со стола тарелки за собой, собирали игрушки, сами себе мыли ванную перед купанием, участвовали в уборке и даже сами себе придумали обязанность — следить за чистотой зеркала. Эта система помогла каждому из нас понять, что мы делаем друг для друга, мы почувствовали себя единым организмом.

Мне повезло, у меня три дочери. Две 8 и 5 лет — уже самостоятельные, могут помочь мне и с малышкой, и по хозяйству. Известно, привычка вырабатывается 21 день. Именно на этот срок я и рассчитывала, когда ввела этот список добрых дел.

Первый график был очень подробный, потому что дети не знали, как помочь, а я не знала, что им доверить. Определили всего-то дел десять — застелить кровать, развесить вещи после стирки, побыть с малышкой, налить чай, убрать со стола, разгрузить посудомоечную машину, помыть пол, пропылесосить, собрать игрушки, протереть пыль. Простые и понятные задачи. За каждый плюс — 10 рублей.

Теперь у них был личный счёт. График занял почетное место на двери холодильника. Дети быстро вовлеклись. За первые две недели они научились обращать внимание на цены и переводить плюски в рубль. Старшая так вдохновилась, что отмыла весь кухонный гарнитур! Получила четыре плюски!

Заветная тетрадь покрылась пылью

Мы договорились — расчёт каждые две недели. За этот срок желание ребёнка что-то приобрести вызревало, мишура сама по себе отсевалась. Оказалось, свои деньги дети не готовы тратить на киндер-сюрпризы! Старшая дочь две недели ждала, отказываясь от мелочей, чтобы купить клеевой

и устроить разнообразный отдых, — рекомендует психолог Ирина Савагина.

Как избежать хронической усталости? — подробности на сайте oblgazeta.ru.