

УДК 159.9
ББК88.37
Б37

*Все права защищены.
Любое использование материалов данной книги, полностью или частично,
без разрешения правообладателя запрещается*

Бегак, Алексей Дмитриевич.

Б37 Психология. — М. : Издательство АСТ, 2021. — 240 с. —
(Правила жизни).

ISBN 978-5-17-119741-4

Правила жизни — серия книг, созданная по одноименным телепрограммам ТВ «Культура». Её постоянный ведущий Алексей Бегак приглашает в собеседники экспертов из разных областей знаний. Знает ли человек себя? По каким законам живет наш организм? Надо ли уметь бездельничать? Как достичь успеха и научиться радоваться жизни, — на эти и множество других вопросов ответят психологи Елена Новоселова и Светлана Бронникова. Насколько спорны высказывания ученых, могут ли они помочь в повседневной жизни, решать, безусловно, будет читатель.

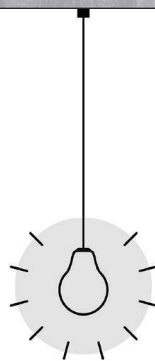
**УДК 158.9
ББК 87.37**

ISBN 978-5-17-119741-4

© А.Д. Бегак, 2021
© ВГТРК; Телепрограмма
«Правила жизни» Бегак А., 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2021

*Успешный многолетний эфир
телепрограммы «Правила жизни»
на канале «Россия-Культура» с ее бессменным
ведущим Алексеем Бегаком стал отправной
точкой для появления этой книги.*

Елена НОВОСЕЛОВА





Елена Новоселова

*Елена Новоселова — психолог, член
Российской психотерапевтической лиги.
Первое высшее образование — философский
факультет МГУ, затем — Высший
психологический колледж при РАН.
Елена Новоселова шесть лет работала
военным корреспондентом.
Также она ведущая авторской программы
«Секс, жизнь и прочие сюрпризы»
на канале «Серебряный дождь»,
автор книг «Альфа-самец? Да!»
и «Что делать, если у вас есть муж?».*



После чего следует принимать решение о создании семьи?

*После чего следует принимать решение о создании семьи?
После похода в Гималаи, после отдыха на курорте или
после совместной работы?*

После похода на рынок, на базар, на хороший базар. Вот, по мне, так это самая лучшая лакмусовая бумажка, чтоб понять, что собой представляет человек. Как торгуется, как шутит, как смеется, насколько самоирония работает. Юмор же — очень важная часть семейной жизни. Иначе просто совсем ничего не получится.

А вот что касается работы... Ну, конечно, это не курорт, понятно. Но Гималаи, если только с хорошим пешим проходом куда-нибудь на больших высотах.

Если ты профессиональный альпинист или тот, кто водит экскурсии.

Да, ходят на трекер такой. На работе в общем-то самая частая, наверное, ситуация, когда люди вступают в отношения. Говорят, на работе человек-то виден, как на ладони. Вот совсем не как на ладони, на мой взгляд. И вообще, создать самое полное представление о человеке, мне думается, — это очень большая задача, практически миссия невыполнима. Все равно человек к нам будет поворачиваться какой-то одной или двумя-тремя, но самыми важными для него сторонами, в тот момент, когда он это делает. А на работе он работает. Работа и семья — это две

разные работы. И поэтому разные человеческие качества там вполне могут быть востребованы.

Допустим, вы видите, какой он крутой на работе. Насколько он хорошо организован, всех организует, такой менеджер. И вы им восхищаетесь.

И вдруг дома вам хочется, чтоб он был белым и пушистым. То есть где-то он должен быть боец, дома он должен быть мягким и нежным. Но он же будет тогда таким же и дома. То есть он всех выстроит в шеренгу, будет отдавать приказания. За невыполнение будут определенные наказания в виде плохого настроения или какие-то еще изощренные формы. Поэтому говорить о том, что если он прекрасен на работе и отлично организовал работу отдела, то представьте, что вы — это и есть тот самый отдел. И подумайте, как вам будет там жить.

И еще одна сторона. Я встречала немало очень успешных мужчин, которые сделали блестящую карьеру, но они приходили ко мне с вопросами материнского комплекса, жуткой зависимости эмоциональной от мамы. То есть мама не отпускает до 50 лет. И вот представьте себе, что вы навсегда остаетесь — он, вы и мама. И здесь вопрос о том, что он так любит свою маму, скорей всего, он так же будет любить меня, — забудьте навсегда. Он будет всегда любить свою маму. А вы должны будете присоединиться к большой любви, вместе с ним любить его маму.

Я предполагал, что из предложенных вариантов узнавания друг друга профессиональный — самый точный, потому что, когда человек работает, он наиболее, что ли, полно раскрывает свою сущность. Во всех остальных ситуациях он хочет кем-то казаться.

Я не согласна с тем, что на работе вы, наблюдая или участвуя вместе в каком-то процессе с очаровательной дамочкой, определите точно ее сексуальность, ее способность к нежности, способность к заботе. Способность к поддерж-

ке. Ну поддержка еще может быть, да, в рабочем процессе будет ощущаться. Но предположить, что именно этот человек будет вам соратником по жизни, партнером, таким же замечательным, как в работе, — это под большим вопросом. Потому что эмоции на работе все-таки совсем другие. И наши установки, наши претензии друг к другу в домашних условиях очень здорово отличаются от наших ожиданий друг от друга на работе. Мы же отвечаем людям обычно на наши собственные ожидания. Мы ждем каких-то отношений. У человека есть немой запрос или он как-то проговаривает этот запрос: я жду от тебя.

И мы стараемся отвечать, чтобы союз дальше состоялся, уж рабочий он или какой-то. А в семейной более ослабленной ситуации запросы у нас меняются. И вы знаете, самая большая ошибка, что мы перед тем, как поселиться под одной крышей, очень редко этими запросами интересуемся. Мы создаем свое какое-то замечательное мнение, а потом страшно удивляемся, что рядом с нами оказывается совсем другой человек. Меня последнее время мучает мысль о том, что мы вообще к действительности имеем очень мало отношения из-за нашей зашоренности. Мы все воспринимаем только через призму наших собственных переживаний. И призма эта иногда бывает настолько толстая, настолько искажающая, что наше удивление — это бесконечное удивление от жизни. Мы говорим: сколько живу, а все не перестаю удивляться. Это связано как раз с тем, что мы никак не можем сквозь эту призму заставить себя посмотреть по ту сторону этой призмы, в реальность. И потому, когда мы на работе, у нас все равно есть своя замечательная рабочая призма в этот момент.

Со служебными романами, как мы видим, на Западе очень плохо. И вообще, может быть, со всеми уже станет плохо, потому что мужчины, а может, не только мужчины здорово напуганы. У нас это очень типично. Все-таки

После чего следует принимать решение о создании семьи?

служебные романы случаются, а после них случаются семьи. Что вы об этом думаете?

Действительно, случаются в очень большом количестве. Потому что, если ты не успела или не успел жениться в институте, что само по себе безумие в таком раннем возрасте, то место, куда ты будешь ходить и проводить больше всего времени, — это будет как раз твое место работы. И если мы проводим на работе от восьми до двенадцати часов, и у нас тесный контакт с каким-то привлекательным коллегой или привлекательной коллегой, то, естественно, возникают в этом закрытом пространстве какие-то флюиды. То есть начинается флирт.

Брожение со всех сторон начинается. И поэтому эти романы очень частые. Причем эти романы случаются как между свободными людьми, так и между людьми не свободными.

Характеристика кошмарная, но вынужден с ней согласиться.

И почему в наших просторах это такая распространенная история? Прежде всего потому, что мы очень много времени проводим на работе. В семье значительно меньше. Вы знаете, что супружеская пара разговаривает в среднем по десять минут ежедневно? А представляете, сколько мы бла-бла-бла в курилке или не в курилке на работе? Пусть это будет два часа. То есть сумасшедше много.

Я замечал с печалью в каких-то общественных местах, где-нибудь в ресторане, когда сидят люди 40–50+ и за ужином они не произносят ни одной фразы. Они не в смартфонах, они просто едят.

Да и мы часто можем наблюдать такие картины. И на отдыхе, и на каких-то мероприятиях. Мужчина и женщина не общаются. А уж ходить за ручку — вот это вообще не наша история. И поэтому это вполне естественно.

И пол-страны у нас находит себе партнеров именно в рабочих ситуациях. И у нас наше и законодательство, и моральные устои позволяют это делать, и даже способствуют этому. Потому что одинокой даме ее подружки скажут: ну ты на работе-то присмотришь, наверняка, там кто-нибудь есть. А вдруг его можно отмыть, отчистить и вполне себе ничего.

А где еще-то? Действительно, мест для знакомств не так уж много. У нас нет танцплощадок, которые сейчас в Европе страшно популярны, как у нас в пятидесятых. Там собираются люди и под живую/неживую музыку танцуют. Друг друга приглашают. И без какого-то пафоса, без ресторанной еды, с очень простой едой какой-нибудь. Они ходят танцевать, причем массово.

Ну у нас есть катки. Для того чтоб танцевать, на самом деле не надо, чтоб тебе сделали площадку. Можно подойти где-нибудь посередине тротуара, и сказать: позвольте вас пригласить.

Это было бы роскошно.

Красивое начало, да?

Это красиво, да. Но согласитесь, когда мы смотрим на лица наших с вами общих горожан, то предположить, что кто-нибудь пустится вальсировать с тобой на тротуаре из-за того, что ручьи звенят, птицы поют, как-то почти нет никакой надежды.

И вот эти отношения на работе действительно становятся очень близкими в рабочих рамках. Но людям кажется, что как только они вылетят за пределы рабочих ограничений, то у них все точно так же волшебным будет и там. Вот это, к сожалению, не всегда происходит. Иногда бывает потом очень трудно вместе работать. Даже если роман сложился и все хорошо. Более того, он закончился желанной для всех свадьбой. Не всегда это так, потому что они

После чего следует принимать решение о создании семьи?

начинают слишком много времени проводить вместе, и каждому хочется хотя бы какого-то элемента своей собственной территории, свободы. А если они еще в разных позициях на работе — подчиненного и руководителя, здесь вообще возникают большие проблемы, потому что мужчине быть в роли подчиненного достаточно сложно.

Да и женщины не всегда соглашаются на определенный тон или на определенный стиль поведения своего руководителя. И получается — там руководитель и здесь руководитель. Потому что, в общем-то, невозможно носить разные платья дома и на работе психологически. И если на работе человек ведет себя определенным образом, то много шансов, что он себя и дома будет так вести. Нельзя быть жестким, строгим руководителем, всего достигающим. А это жесткость. И быть просто совсем ласковым, нежным, белым и пушистым дома. Иногда в минуты просветления, в первые два года жизни, может быть.

Есть профессии, в которых с танцплощадками все нормально. И нет вот этой замкнутости пространства. В артистической среде, в кино браки внутрипрофессиональные, в балете.

Все, что вы говорите — балет, театр, кино и так далее, — там царят немножечко другие нравы. Например, цирк. Я много провела времени за кулисами цирка. И я хочу сказать, что переодеться, да даже трико перетянуть на глазах партнеров — это не является, прям, нарушением какой-то страшной этики. Это общая большая семья.

Не всегда мирная, не всегда дружная, но семья.

Но они уже все находятся в каких-то отношениях. В общем-то, все очень по-разному происходит, но это достаточно закрытое сообщество.

Насколько я вас понял, вы считаете, что служебные романы все-таки искусственные, недостаточно естественная история, и, в общем, нужно стараться выходить за пределы близлежащего.

Расширять.

И не брать, что лежит перед тобой, в прямом или в переносном смысле этого слова, а стремиться к тому, чтобы мир был больше, и тогда больше, наверное, выходить из зоны комфорта, и там, как известно, случаются чудеса намного чаще.

Да. Я за то, чтобы все-таки идти навстречу чудесам. Как можно больше и открытее быть к миру, общаться с людьми. И тогда и выбор у тебя больше, и жизнь интереснее и ярче, и сам ты обогащаешься. А ведь пока сам не станешь интересным, то и для другого человека интересней не будешь.

Динамика семейных отношений

Так и с такой скоростью, как в последние десятилетия, мир не менялся никогда. И в этом все более открытом мире человеческие отношения, в том числе семейные, должны тоже меняться и становиться более открытыми и честными. А становятся ли?

Вы знаете, тормозим, как можем, этот процесс. Я тоже задумалась о том, какие мы странные существа. Мы с таким восторгом принимаем новые гаджеты, новые коммуникационные технологии, медицинские технологии, космические. Мы их встречаем просто радостно, как новый мир. Но при этом, когда речь заходит о семье, о браке, отношениях, весь мир может кругом бурлить всякими новшествами, все безумно интересно, а вот плотик такой деревянный с соломкой брака должен по этим бурным волнам плыть ровно так же, как это было 200–300 лет назад. И мало того, серьезные люди, образованные, апеллируют именно к тому, что раз это традиционно, так и должно быть. Вот для меня это большая загадка. Я никак не могу понять, какой традиции мы придерживаемся. Ее никто нигде еще ни разу не описал, сколько я ни пыталась это узнать.

В «Домострое» описан, и мы пользовались этим источником.

Да, «Домострой» не нравится. Крестьянская семья тоже не очень нравится, потому что там на полотах дети видели, как делают следующих детей и прочее. Я была в крестьян-

ской избе и своими глазами видела условия проистекания этой жизни. Я не думаю, что современный человек будет хлопать в ладоши от этого.

Купеческая семья — это другая история. Островского все читали.

Дворянская семья. Ну, извините. Это вряд ли два флигеля с выходом в сад. Это тоже как-то не очень предполагает.

Поэтому о какой традиции мы? О советской. Скорее всего, мы все-таки имеем в виду советскую детоцентрическую семью. Но времена поменялись. Поменялись они очень резко в 60-е годы прошлого века, опять-таки с изобретением большого новшества — противозачаточной таблетки. Все началось оттуда. Все вопросы к браку, его изменений, положение женщины в семье, положение женщины в обществе начались с такой маленькой штучки, которую женщина легко прятала в сахар. Эта маленькая таблетка позволила ей саму себя обеспечивать, выйти на рынок труда, учиться независимо от мужчин.

Обеспечила каким образом? Не дала размножаться, что ли, активно?

Да, она могла. Тогда она начала и теперь продолжает управлять количеством детей в семье. Потому что раньше эти вопросы решал только муж. В патриархальной семье количество детей определялось мужчиной, а не женщиной.

Но вы хотите сказать, что эта таблетка была действительно замаскирована, и об этом не знало большинство мужчин? Потому что, если мужчина нормальный, он как бы сам может каким-то образом, ну, помогать регулировать процесс.

В любом случае, женщина могла все-таки больше участвовать в этой регуляции. До этого она не могла сделать практически ничего. Все народные средства не давали гарантий.

Конечно, мужчины об этом быстро узнали, и сексуальная революция-то произошла на фоне этой таблетки. Это она повлекла за собой такие изменения в отношениях. И в современном мире брак неизбежно будет меняться. Если еще в советские времена на одну зарплату одного человека было очень трудно вырастить ребенка, тем более двоих, и нужен был второй участник семьи, чтобы просто семья могла жить. То теперь ведь история, ситуация изменилась. Женщина может себе позволить вырастить одного или двух детей без материальной помощи мужа, если она подошла к этому осознанно.

Таких женщин немало, которые делают это абсолютно осознанно. И поэтому сохранять те же устои брака, где мужчина — голова всему, а женщина сидит на хозяйстве, сложно. Современная женщина уже никак не может с этим согласиться, потому что она точно так же где-то голова всему, там, где она зарабатывает.

Да порой и дома.

А порой и дома.

А мужчина думает, что изображает орла, но он изображает чучело орла.

Да, очень часто это тоже происходит. Матриархат-то никуда не девался, в общем-то, он всегда был. В доме всегда главной была женщина. А мужчина — в окопе, на передовой. Но мы вдруг решили все поменять.

Какие все-таки есть варианты развития? Первое, что мне приходит в голову, — то, что называется браком, а именно поход в государственное учреждение, в котором тебе ставят печать в паспорте, вносят какую-то, очевидно актовую, запись. И дальше после этого ты становишься человеком женатым или замужним, это отличается от предыдущего твоего состояния только тем,