



«Как не убить друг друга на карантине»

Последнее время очень популярен вопрос «как не убить друг друга на карантине». Многие люди спрашивают вот о чем: Если сейчас, в такой ситуации, наши отношения портятся, есть ли вообще смысл их продолжать? Можно ли считать пандемию лакмусовой бумажкой, которая выявляет все имеющиеся проблемы в паре?

Давайте с этим разбираться. Смотрите, какое дело: Во-первых, вы находитесь в стрессе. Очень часто на фоне стресса у людей откровенно портится характер. Все переваривают проблемы по-своему. Кто-то начинает психовать и паниковать, кто-то замыкается в себе, кто-то становится слишком навязчивым, кто-то превращается в мегеру.

О чем это говорит? Это говорит о том, что реакция на сложную, нестандартную и непривычную ситуацию у всех людей РАЗНАЯ. Некоторые становятся на этом фоне конфликтными потому, что им некуда деть злость на карантин, кризис и пандемию, вот они и выливают ее на близких.

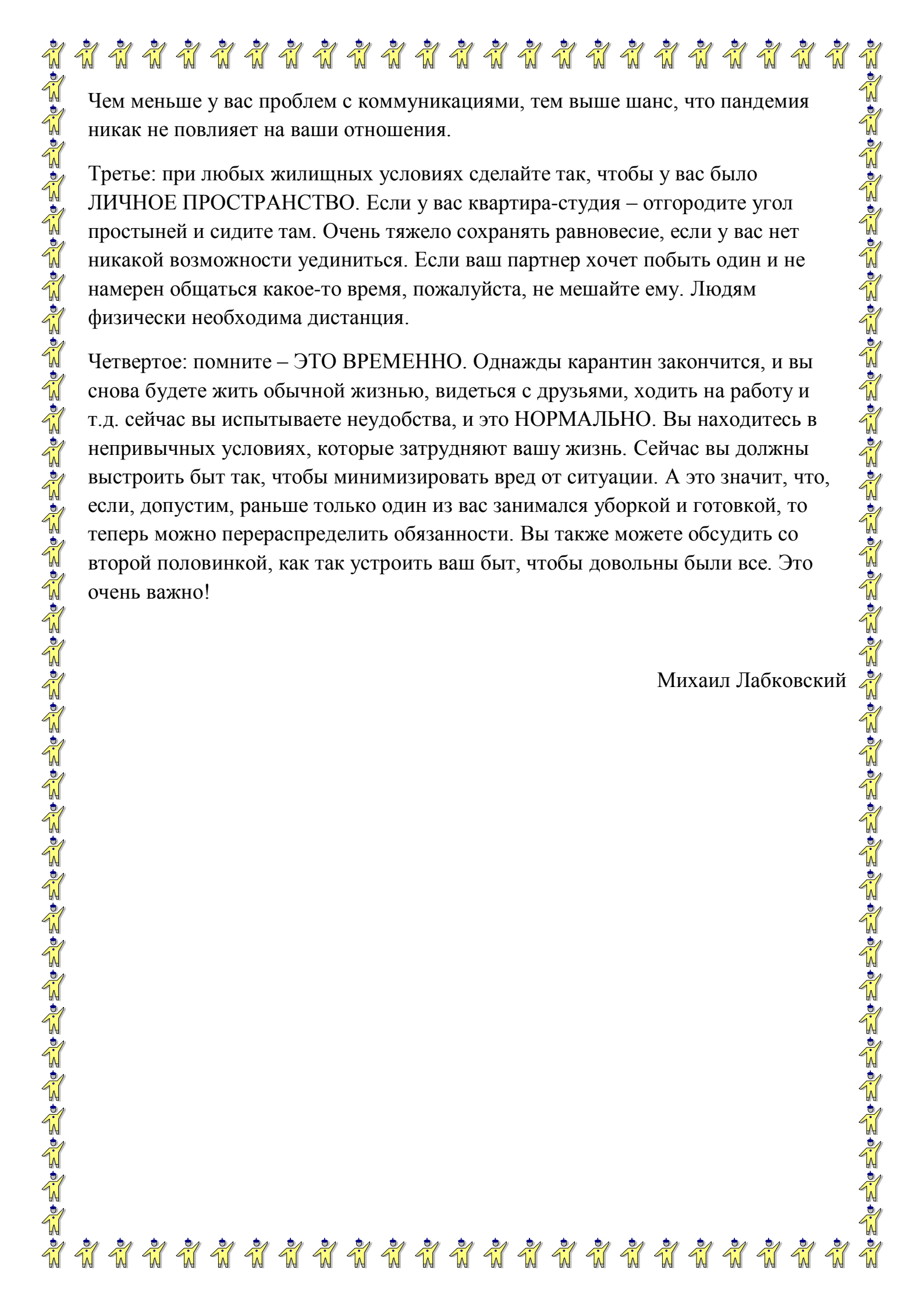
Какие из этого выводы? Сейчас надо смотреть на себя и на своего партнера как на людей, которые в той или иной степени переживают кризис. Почему то вы часто относитесь с пониманием к подруге, которая месяц не звонит, зная, что она переживает развод, но не можете быть снисходительными к самым близким.

Это вовсе не значит, что надо терпеть издевательства и ругань. Но то, что у полуангелов на фоне стресса может несколько подпортиться характер, и это временно, все-таки понять можно.

Как сделать так, чтобы ваша пара пережила сложившуюся ситуацию.

Первое: отнеситесь и к себе, и к партнеру с пониманием. Человек – существо не железное. Многие, например, ожидают от мужчин, чтобы те вообще ничего не боялись и не проявляли никаких эмоций. Открою вам тайну: они тоже живые люди и им тоже бывает страшно. Не надо ни от кого требовать такой стойкости, которая невозможна в принципе.

Второе: у вас есть рот, и с его помощью вы можете ГОВОРИТЬ. Не надо держать все в себе, обижаясь, играть в «пусть сам догадается». Если вам страшно, тяжело, вы утомляетесь, боитесь заболеть коронавирусом или переживаете из-за чего-то еще, то вместо того, чтобы вариться в своих страхах, научитесь их озвучивать. Разговаривайте со своим партнером. Обсуждайте свои страхи. Постарайтесь не отдаляться, а коммуницировать. Общаться открыто.



Чем меньше у вас проблем с коммуникациями, тем выше шанс, что пандемия никак не повлияет на ваши отношения.

Третье: при любых жилищных условиях сделайте так, чтобы у вас было **ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО**. Если у вас квартира-студия – отгородите угол простыней и сидите там. Очень тяжело сохранять равновесие, если у вас нет никакой возможности уединиться. Если ваш партнер хочет побыть один и не намерен общаться какое-то время, пожалуйста, не мешайте ему. Людям физически необходима дистанция.

Четвертое: помните – **ЭТО ВРЕМЕННО**. Однажды карантин закончится, и вы снова будете жить обычной жизнью, видеться с друзьями, ходить на работу и т.д. сейчас вы испытываете неудобства, и это **НОРМАЛЬНО**. Вы находитесь в непривычных условиях, которые затрудняют вашу жизнь. Сейчас вы должны выстроить быт так, чтобы минимизировать вред от ситуации. А это значит, что, если, допустим, раньше только один из вас занимался уборкой и готовкой, то теперь можно перераспределить обязанности. Вы также можете обсудить со второй половинкой, как так устроить ваш быт, чтобы довольны были все. Это очень важно!

Михаил Лабковский