

В ловушке ссоры во время пандемии Covid-19

Жизнь взаперти – повод для ссоры или возможность улучшить отношения?

Вопрос:

Дорогая Эмуна,

Я знаю, что по сравнению со многими другими людьми, пострадавшими от коронавируса, мне очень повезло. Мы с мужем все еще работаем, а это означает, что наша семья не только получает регулярный доход, но и продуктивно использует свое время. Наши дети выросли и уже не живут с нами, поэтому мы не должны мучиться с дистанционным обучением и всеми школьными и внеклассными вопросами. И все же я все не нахожу себе места и постепенно схожу с ума...

При всех очевидных плюсах я чувствую себя как в ловушке – мне буквально некуда идти и нечего делать. Это периодически приводит к мелким ссорам с мужем – а иногда и к крупным. Я знаю, что он ни в чем не виноват, но почему-то думаю, что именно он должен все исправить. Мне очень нужен совет со стороны от опытного человека, чтобы продолжать двигаться вперед. Пожалуйста, помогите.

Ответ:

Прежде всего – расслабьтесь. Вы описываете ситуацию, в которой оказались многие из нас, и понятно, что все мы стараемся прикладывать усилия к совладанию с трудностями, но при этом в каких-то случаях нам везет больше, а в каких-то меньше.

Мне кажется, что еще в марте (кажется, это было так давно...), когда мы думали, что нас ждут лишь несколько недель или, в крайнем случае, месяцев самоизоляции, мы все сгруппировались и фактически приспособились к нашей новой реальности. И, думаю, большинство из нас проделали довольно хорошую работу в этом направлении. Но на этом дело не закончилось. Оказалось, что пандемия и сопутствующие ей проблемы – это не просто небольшой временный сбой, а постоянный вызов нашему самосознанию, нашим отношениям и нашему образу жизни.

И хотя ваши проблемы могут быть не такими серьезными, как у кого-то другого – это, кстати, действительно хороший повод задуматься и поблагодарить Всевышнего – от этого они не становятся менее важными, это все еще ваши проблемы и они вполне реальны.

Поначалу, конечно, очень заманчивой кажется идея выместить накапливающееся внутри раздражение и разочарование в адрес ближайшего живого объекта, в данном случае – вашего мужа. Он самая удобная и безопасная мишень для стрел вашего негодования. Ведь супруг, как и вы, оказавшись запертым в собственном доме, буквально никуда не сможет от вас деться! Кроме того, как ни печально, ни для кого не секрет, что в большинстве своем нам проще высказывать свое недовольство именно в адрес близких людей, а не посторонних.

Но, как вы все-таки, судя по всему, понимаете, эта стратегия деструктивна. Достаточно борьбы с пандемией и ее последствиями, не нужно бороться еще и с членами семьи. Вместо того, чтобы видеть в муже врага, вы должны рассматривать его как своего союзника. Вы участвуете в этой битве вместе, выступая единым лагерем, и потому вы можете – и должны – обсуждать друг с другом, как извлечь из сложившихся обстоятельств как можно больше преимуществ.

Даже такие мелочи, как ежедневная совместная прогулка (вне зависимости от погоды!), могут изменить ваш настрой и взгляд на мир и подарить вам обоим новую жизнь. Добавьте к этому

небольшие, но регулярные занятия по изучению Торы, и вы оба сможете улучшить свою связь друг с другом и с самими собой.

Несомненно, есть, не дай Бог, вероятность того, что ваш брак может стать непредвиденной жертвой коронавируса, но так же этот непростой период может быть возможностью для установления более глубокой близости и понимания между вами. Теперь у вас с мужем наконец есть общее свободное время, которое вы всегда мечтали иметь; так вместо того, чтобы переживать об этом и ссориться, постарайтесь извлечь полезные уроки и максимум пользы. Цените этот дар времени.

И помните, что это не просто подарок для вашего брака – это подарок и для вас лично. Я с пониманием отношусь к ощущению беспокойства, которое появляется из-за постоянного нахождения в замкнутом пространстве с другим человеком (пусть даже очень любимым). Конечно, в определенной мере и я испытываю что-то подобное.

Но помимо этого я знаю, что такой шанс может больше никогда не выпасть: использовать период, когда у меня меньше внешних обязательств, когда не нужно тратить время на дорогу и на рабочие встречи или поручения, для того, чтобы воплощать потрясающую возможность совершенствоваться и расти. Возьмите всю эту энергию разочарования и направьте ее в продуктивное русло.

Я помню, какой была моя жизнь, когда я была молодой, незамужней и училась после школы в религиозном семинаре. Все, что мне нужно было делать – это учиться и работать над собой. И хотя сейчас у меня явно стало гораздо больше обязанностей, чем было тогда, но в этих уникальных обстоятельствах, подаренных пандемией, я могу вспомнить то, что было раньше, и заново взглянуть на эти возможности.

Составьте себе список того, чему вы хотели бы научиться, и интересных вам способов саморазвития. Купите необходимые книги, блокноты, ручки. Пригласите своего мужа присоединиться

к вам и посмотрите, чему вы можете научиться вместе.

Не нужно бежать друг от друга, не нужно концентрироваться на негативе, хотя он и присутствует. Суть в том, чтобы, волей судьбы оказавшись с супругом оторванными от привычной жизни, вы использовали это время с реальной пользой. Ваша задача – аккумулялировать гармонию и в отношении самой себя, и тех, кто находится вокруг.

Надеюсь, скоро мы сможем оставить коронавирус в прошлом. Но разве не было бы замечательно, если бы через пару лет мы могли оглянуться на этот период и увидеть его как время уникальной продуктивности в нашей духовной жизни, отношениях друг с другом и нашей связи со Всевышним? Да и всякие поделки, сотворенные собственными руками, не помешали бы – творчество, особенно совместное, так же помогло бы вам познакомиться лучше с собой и с близким человеком.

Удачи вам на этом пути!

Источник