

# Когда мужа стало слишком много...

*Наши отношения действительно отличные, но я боюсь, что пандемия может их задушить.*

---

## **Вопрос:**

Дорогая Эмуна,

Позвольте мне начать с того, что у меня, слава Богу, хороший крепкий брак. Я ценю своего мужа и восхищаюсь им, и он относится ко мне так же. У нас пятеро прекрасных детей (неидеальных, конечно, но кто идеален?), трое из которых уже не живут с нами. Нам обоим по 55 лет, и, с Божьей помощью, впереди нас ждут еще долгие годы рука об руку.

Нам нравится проводить время вместе, но также мы ценим и возможность проводить его врозь. Мне необходимо уединение дома, а мужу – за его пределами. Мы всегда шутили о проблеме, с которой столкнемся, когда супруг выйдет на пенсию и засядет дома – как он будет нависать надо мной и требовать постоянного внимания – и потому мы уже давно взяли на себя обязательство никогда не уходить на пенсию (ну, или, по крайней мере, в привычном понимании этого слова).

Но в прошлом году начался Covid-19, и, хотя муж еще не на пенсии, у нас в семье начались проблемы, похожие на те, от которых мы всегда старались бежать. Из-за режима самоизоляции мы оба почти постоянно находимся дома, и несмотря на то, что оба работаем, муж практически не оставляет меня одну. Он требует моего (почти) безраздельного внимания, регулярно вторгается в мое личное пространство.

Я чувствую, что начинаю задыхаться... Как я уже сказала, у меня действительно прекрасный брак, в котором я всегда была счастлива, и я очень не хочу его портить, но при этом у меня постепенно нарастает чувство разочарования и даже обиды. Помогите!

## **Ответ:**

Я очень хорошо понимаю, о чем вы говорите. Мы с друзьями тоже шутили так по поводу пенсии.

Я придерживаюсь мнения, что в целом браки становятся более динамичными и здоровыми, когда у каждого из супругов достаточно времени на свои собственные занятия и на уединение (я не имею в виду длительные отдельные отпуска), когда у них есть собственные интересы и переживания, отличающиеся от интересов партнера, которые они, если хотят, могут разделять с супругом или нет. Если никто никуда не ходит, ничего не делает и ни с кем не общается, отношения могут начать увядать.

Это одна из самых серьезных семейных проблем в ситуации с коронавирусом. Если мы физически не можем никуда пойти, ни с кем встретиться и ничего сделать вне дома, встает острый вопрос: как суметь не просто избежать обид друг на друга, но и сохранить отношения живыми и развивать их в лучшую сторону?

Как и в случае со многими другими межличностными проблемами, волшебной пилюли для их решения не существует. И период сейчас, безусловно, очень непростой. Так давайте начнем с того, чтобы стать более снисходительными к себе и своему партнеру.

*Вы находитесь в объективно непредвиденных обстоятельствах, в которых оказались без какой-либо подготовки. Вы были вынуждены покинуть зону комфорта и отказаться от привычного сценария жизни. Это данность, на которую мы не можем повлиять. Но изменить свое отношение к ней – можем и даже должны.*

На эмоциональном уровне, думаю, неплохо бы переставить акценты: попробуйте начать радоваться тому факту, что ваш муж хочет проводить с вами время, а не обижаться на него. Далекое не все мужья имеют такое стремление. Самая частая жалоба женщин в отношениях с супругами как раз на то, что те не уделяют им достаточно внимания и не готовы находить больше возможностей для совместного времяпрепровождения. Так что, вам на самом деле крупно повезло. Взгляните на ситуацию с другой стороны, настройтесь на позитивную волну и вознесите Всевышнему небольшую благодарственную молитву.

В сущности, вам нужно грамотно обозначить необходимые вам границы, возможно, составить какой-то график. Вместо того, чтобы быть в постоянном контакте, постарайтесь четко определить время, когда вы оба работаете (каждый сам по себе), и время для совместного отдыха. Это поможет ослабить давление, которое вы ощущаете, и, думаю, станет облегчением для вас обоих.

Затем найдите занятия для досуга, которые интересны и вам, и вашему супругу; возможно, некоторые из них будут рассчитаны на то, чтобы выйти из дома. Например, мы с мужем решили исследовать разные небольшие симпатичные города, находящиеся в радиусе нескольких часов пути от нас – просто ездили туда и гуляли. Это не требует больших денежных вложений, общения с другими людьми или каких-то особых условий, но при этом все равно интересно и приятно.

Кроме того, не имея внешних предпосылок проводить какое-то время врозь, вы можете создать их сами. Подберите книги и статьи, которые вы могли бы прочитать по отдельности, а затем обсудить вместе и поделиться возникшими по ходу дела идеями. Изучайте Тору – друг с другом или слушая разные уроки – так вы будете развиваться духовно и как отдельные личности, и как пара.

Да, сейчас непростые времена, но и у них есть и свои уникальные возможности. Одна из самых распространенных проблем

в браке – это то, что пары не проводят вместе достаточно времени или не делают это достаточно качественно – не наполняют его смыслом. Обратите внимание, как совершенно неожиданным образом Всевышний ответил людям на эту молитву. Так воспользуйтесь же этим даром в полной мере.

Удачи вам!

Источник