**Держи дистанцию! Личное пространство во время карантина.**

Дорогие родители, в настоящее время, когда вся семья дома, наверняка вы задаете себе вопрос: «Должны ли мы сейчас постоянно быть готовыми к общению с детьми, другими членами семьи  — и к чему это может привести?» Предлагаю вашему вниманию статью психолога Анны Скавитиной,аналитика, члена IAAP (International Association of Analytical Psychology), эксперта журнала «Psychologies».

****

### У нас все дома

Возможно, пару месяцев назад лишь в дождливые или очень холодные выходные вся семья оставалась дома, целыми днями все были вместе. Теперь, когда ситуация поменялась, и мы все должны сдерживать распространение вируса, оставаясь дома, проживание с членами семьи или соседями по комнате становится вынужденным. От них никуда не сбежишь — так что наше привычное взаимодействие должно быть переосмыслено. Для многих это становится трудным. Многие родители сейчас отмечают, что они как будто вернулись в декрет, даже если дети подросли. Теперь дети постоянно дома: ни школа и детский сад, ни няни и компании сверстников, ни наш уход на работу не дают шанса спрятаться от отношений.

По статистике, родители со своими подростками в обычное время общаются в среднем … 7 минут в день. Многие совсем не знают, чем интересуются дети, у детей есть возможность это скрывать без всяких проблем. Но и дети часто не особенно знают, чем родители занимаются круглые сутки. Мы чувствуем, что наша привычная жизнь и наше личное пространство — физическое и психическое — находится под угрозой.

### Это — мое

Личное пространство — это пространство, которое человек рассматривает как свою собственность, а проникновение туда — как угрозу своей безопасности и покушение на то, что ему принадлежит.

Есть понятие социальной дистанции (она различается в зависимости от страны проживания), но ее общий принцип: чем теснее наши отношения, тем ближе мы готовы подпустить к себе человека. В сегодняшней ситуации мы сталкиваемся с нарушением привычного дистанцирования. Нам рекомендуют в людных местах поддерживать социальную дистанцию не менее 2 метров — что больше, чем мы привыкли, и при этом мы заперты в домах друг с другом 24 часа в сутки — для многих мы должны быть ближе и дольше, чем обычно.

У мам рядом с детьми полностью исчезает личностное пространство — они чувствуют, что они должны быть доступны для детей круглосуточно. В какой-то момент они не выдерживают, пытаются неосознанно защитить свою психику, кричат, отпугивают всех, отстраняют криком. Чем менее уверен в себе человек, чем тревожнее он или находится в особенно тревожащих условиях, как у нас сейчас, тем актуальнее для него личностное пространство.

### Давай пообщаемся!

Первая большая ошибка, которую семьи рискуют сделать в новых условиях — считать, что если мы вынуждены целыми днями быть вместе, мы также вынуждены и делать все вместе, это наш долг перед другими. Нам кажется, что мы должны постоянно быть с партнерами, развлекать детей или постоянно контролировать их учебу и занятия, настаивать на том, чтобы они не тратили время на ерунду. И через небольшое время это может привести к взрывам в отношениям. Все находятся в осознаваемой или неосознаваемой тревоге — всем нужно довольно большое защищённое личностное пространство.

Для многих из нас, особенно для детей и подростков, ограничения в передвижении, выходах из дома, общении с друзьями, которые мы сейчас испытываем — это первый серьёзный опыт переживания ограничений личностных свобод. Если в дополнение к этому мы ещё будем стараться поддерживать дополнительный контроль не только за собой, но и за тем, что происходит с близкими, то это ещё больше будет восприниматься, как вторжение во внутреннее пространство личности. Протест против постоянной опеки и контроля — это нормальная реакция, сейчас нам хочется восстанавливаться, а не бороться с бесконечными вторжениями других, даже если эти другие действуют из благих побуждений.

Зачем нам личное пространство?

Наша психика устроена так, что свободное место и пространство, не нарушаемое никем — это жизненная необходимость, и мы будем стремиться его поддерживать любыми способами. Что это даёт? Зачем оно взрослым и детям?

• Там расслабляются и отдыхают  
• Восстанавливают запасы энергии  
• Снимают психическое напряжение  
• Там можно почувствовать потребность в других  
• Можно подумать о происходящем и найти способы справляться с трудностями  
• Можно с спокойном состоянии увидеть ситуацию по-новому.

Важно уметь находить в течение дня моменты, которые можно посвятить только себе: личное пространство и время, чтобы поддерживать связь с нашими собственными интересами, в котором можно читать, слушать или смотреть пьесу, медитировать, заботиться о себе, танцевать, рисовать, сидеть в социальных сетях, поддерживать контакты с друзьями или другими близкими, находящимися вне дома. Видеовызов предпочтительнее голосового вызова, голосовое общение лучше письменного: они дают нам большее чувство близости с собеседником и временного «выхода» из вынужденного сосуществования. Даже запереться от всех на полчаса в ванной — хороший способ прийти в себя. И для общего семейного благополучия важно, чтобы такое время было у каждого члена семьи.

### «Я в домике»

Конечно, если вы сейчас живёте в большом доме или квартире, вам проще, но и в маленькой квартире и комнате важно каждому иметь любимый уголок, в котором его никто не будет беспокоить. И если человек находится в «своём» месте, то стоит договориться: там его никто не трогает, он в укрытии, в домике.

**Попробуйте это упражнение — оно особенно подходит для семей с детьми.** Предложите каждому члену семьи нарисовать план дома/квартиры или выдайте распечатанный план, если есть. На этом плане каждому предложите отметить, где они чувствуют себя лучше всего, где лучше думается, где что хочется делать, и нарисовать (написать), где место в доме у каждого члена семьи. Во-первых, отлично проведёте время, узнаёте много нового, во-вторых, можно договориться со всеми, где их защищённый уголок «я в домике».

**Личное пространство — разные интересы**. Личное пространство — это не только уголок в квартире или комната в доме, это и пространство внутри нас, «Внутренняя Монголия», как назвал ее писатель Пелевин. Это наши желания, потребности, хобби, увлечения, предпочтения. Многим людям сложно принять, что у близких людей другое мнение по поводу происходящего, им нравится то, что нас может раздражать и вообще не понятно, как люди могут заниматься такой ерундой. Вам интересно рассматривать картины и узнавать про художников, а партнеру живопись никак не интересна, зато интересно разгадывать кроссворды и смотреть детективы, детям интересно играть в компьютерные игры и сидеть в соцсетях, а остальное вызывает непреодолимую тоску. Но ваше стремление привить всем чувство прекрасного вызывает почему-то у всех неприятие.

Вот прямо сейчас очень важно, чтобы каждый из нас держался за что-то привычное и понятное, поддерживал и углублял свои интересы — это добавит больше душевного спокойствия всем, в том числе нам. И намного больше, чем идея провести время карантина с максимальной пользой и активным саморазвитием. Такое решение мы можем принять для самих себя и ему следовать, но не можем принять за других: у каждого из нас разные психические ресурсы и поэтому разные способы справляться с новой психической реальностью.

Прекрасно, если у вас с супругом или партнером есть моменты тёплого общения, обмена новостями и переживаниями, близости, но так же важно найти место и интересы, в которые даже супруг или партнер не могут войти. Что-то только ваше. Не думайте, что время, проведенное отдельно, уделяя внимание своим интересам, отдалит нас друг от друга. Напротив, вы все станете еще ближе, вам будет, чем поделиться, в жизни начнут происходить события, о которых будет приятно рассказать.

### Что будет дальше?

Похоже, у вас появилась возможность познакомиться с интересами другого поближе. Можно ходить в гости друг к другу. Часто выясняется, что люди, живущие бок о бок по двадцать лет, мало знают о интересах близких. Договоритесь про время, дайте каждому подготовится, чтобы он рассказал и показал то, что ему на самом деле интересно. Возможно, вы найдёте в этом хоть какой-то смысл, вам легче будет принять непохожие интересы другого. «Что же мне, в компьютерные игры начать играть?» — скажет кто-то. Нет, совсем не нужно делать интересы другого человека своими собственными, но узнать, что там такого важного для близкого вам человека — стоит, потому что если бы было не важно для человека, он бы этим не занимался.

К сожалению, ни у кого нет сейчас рецепта, который подходит для всех. Попытка поставить себя на место другого человека может нам помочь: если я могу представить, что мой ребенок так же как и я имеет право чувствовать себя скучающим, нервным или нетерпеливым, потому что чувствует, что его привычный мир развалился, я могу удержаться и не потерять самообладание. Я могу позволить ему проводить время «в домике», если ему это сейчас нужно.

Мы привыкли опираться на внешние структуры: встал, умылся, пошёл на работу, в школу, вернулся домой, в выходные идём в кино. Многие дети и даже взрослые не могут поддерживать своё личностное пространство без такой внешней структуры. Дети постоянно виснут на родителях, пытаясь найти опору. Возможно, родители смогут помочь детям распланировать дни так, чтобы появились разные виды деятельности, чтобы не погружаться глубоко и надолго в скуку и, следовательно, нервозность и нетерпимость. Не так сложно сейчас найти образовательные или развлекательные мероприятия или привлечь их к домашним делам.

Особая ситуация изоляции порождает в нас чувство недоумения, которое нарушает нашу способность автоматически функционировать, заставляет заново изучать наш способ взаимодействия с миром: чем быстрее нам удается восстановить регулярность, создать новую стабильность, планируя свои дни заранее и помогая в этом процессе детям, тем лучше будет для нашего психологического благополучия. Чем аккуратнее и уважительнее мы будем подходить к личностному пространству членов своей семьи, как детей, так и взрослых, тем легче пройдёт этот непростой для всех период.