

Как не сойти с ума на карантине

(психолог, психоаналитик Анастасия Рубцова)

Может не все еще ощутили, но главная опасность большинству из нас угрожает не снаружи, не от адского вируса, а изнутри. Никто не был готов к самоизоляции. Многие семьи так устроены внутри, что просто не приспособлены 24 часа в сутки проводить на одной кухне – и это, не значит, что «семьи плохие» или «нет душевной близости», или «накопившиеся проблемы в отношениях», а просто кому-то надо дистанцию ближе, кому-то дальше. И когда нас заставляют насильно эту дистанцию сокращать, да еще удерживают в таком состоянии долго, возникают очень неприятные спецэффекты. Вплоть до психических расстройств и семейного насилия. Итак,

СОВЕТЫ

1. Режим.

Постарайтесь сесть, расписать его вплоть до слотов в полчаса и дальше ему следовать. Пробуждение по будильнику, за уроки по будильнику, работа по будильнику. Никакой творческой спонтанности. Спонтанность, сон до обеда, сериалы запоем до трех часов ночи, невозможность организовать и сесть за работу – все это утащит вас в омут депрессии и дезориентации за несколько недель.

На самом деле, какой бы жесткий режим вы ни составили, скрупулезно следовать ему вы все равно не сможете (никто не может, мы не часы, мы живые). Спонтанность все равно будет просачиваться, размывать график, врываться сквозняком, вы не волнуйтесь за нее. Но режим – тот пруттик, за который можно хвататься в омуте неопределенности. Наступило время пить чай – значит, откладываем уроки, даже если они недоделаны, откладываем работу, идем пить чай. Сорвался режим сегодня – возвращаемся к нему завтра утром, как ни в чем ни бывало.

2. В распорядке дня обязательно должны быть часы, которые каждый член семьи проводит наедине с собой.

Не с детьми. Не в разговорах с партнером. Не в домашнем хозяйстве по уши. Не прибирает в шкафу, не выносит мусор. Человек сам с собой, и делает, что хочет. Хочет – в фейсбуке «тупит», играет в компьютерные игры, в ванне запирается, читает, неважно. Это его священное время, остальные в это время делают вид, что его дома нет (и лучше тоже заняты своими делами).

Если это время не внести в расписание – его у вас точно не будет. И очень быстро накопится напряжение и тяжелая усталость от близких, когда вы их физически не можете уже ни видеть, ни слышать.

3. Держите дистанцию.

Если до карантина вы видели детей два часа в день после работы, садиков и школ, а со «второй половиной» встречались иной раз только перед сном, не надо бросаться навстречивать. Не нужно внезапных развивающих игр и душевных разговоров, если их не бывало никогда. Или если они всегда вызывали у всех отвращение и шли туго.

Приближайтесь к членам семьи постепенно, дайте себе время заново познакомиться друг с другом и с ситуацией. «Принюхайтесь» к дому. Выделите каждому зону в квартире, пусть маленькую, пусть подоконник, но это будет ЕГО зона, где он занимается своими делами, работает, не работает, и говорит всем «я в домике».

Возможно, придется рыкнуть и оскалить зубы, чтобы вашу дистанцию уважали. Возможно, будет очень больно, когда окажется, что другие члены семьи не жаждут играть и душевно болтать с вами, хотя вот же они, рядом, но все равно норовят спрятаться в раковину. Может, они привыкнут потом. Или не привыкнут. Или придется смиренно признать, что их дистанция – вот такая, и даже Армагеддон этого не изменит.

4. Гуманистический.

Сейчас самое время перестать требовать от себя невыполнимого. Не стараться быть человеком, который все успевает, не срывается и не психует. Который с утра занимается зарядкой всей семьей, потом быстренько разворачивает домашнее обучение, эффективненько работает (ведь время карантина нужно использовать для творческих экспериментов и размышлений). Потом всех утешает и успевает еще починить дверцу кухонного шкафчика. Слушая одновременно оперу и вебинар. А ночью пишет бестселлер и бизнес-план своего стартапа. Скорее всего, так не будет. Скорее всего, будет ровно наоборот – вы будете бесцельно бродить или судорожно метаться по дому, пытаясь одновременно хоть как-нибудь поработать, усадить детей за уроки и хоть что-то приготовить всем поесть.

И это еще вы огромный молодец, если не срываетесь периодически в панику, заламывая руки и визжа: «Мы умрем! Мы все умрем, а дети останутся сиротами! Работы не будет! Нас ждет нищета и голод! Мародеры придут! Этот карантин будет длиться вечно! Мы состаримся тут в нем, а старики умирают первыми!». А если и срываетесь, так тоже ничего. Вариант нормы. Психика сейчас адаптируется, на это у нее уходит куча сил, а на остальное остаются крохи. Посчитайте эти крохи аккуратно и расходуйте их, на что хватит. Постепенно этих крох станет больше.

Про домашнее обучение если коротко: пусть дети делают, что получается и в кайф, а что не получается, не делают. Ругаться никто не будет, учителя сами сейчас в истерике и мечутся. Война все спешит.

5. Не удивляйтесь и избегайте самобичевания.

Не удивляйтесь, если в ближайшие недели вас будет швырять от трудового энтузиазма до паники, от жуткой злобы до «скорее бы коронавирус меня прикончил». Если вы будете чувствовать себя размазней и безвольным идиотом. Если вам будет казаться, что вы в жутком сне и не можете проснуться, и за что мне это, как будто было мало проблем.

Не удивляйтесь себе, если хочется обнять подушку и плакать, плакать, плакать, как в детстве, пока не уснешь, а потом проснуться в том прошлом мире, за несколько недель до. Не удивляйтесь внезапной усталости «ни от чего». Вспышкам бешенства тоже. Всплывающим каким-то странным флэшбекам всех пережитых гадостей – дефолтов, аварий, нищеты и разводов.

Постоянному тревожному ощущению, что вы заболеваете – тоже не удивляйтесь. И жутковатому чувству, что ваше тело – не ваше тело, когда из него хочется выскочить, как из пустой шкурки.

Все это будет временами накатывать и отпускать, но в момент, когда оно накатывает, мощь этого может быть в 10 баллов. Не сжимайтесь, не пугайтесь, что сходите с ума, никуда вы не сходите. Просто психике нужно несколько недель на первичную адаптацию.

Помните, что ваши домашние тоже что-то подобное переживают. Если они ведут себя странненько, отнеситесь с пониманием (еще раз повторюсь, не ставьте себе задачу, особенно в первые недели, быть «устойчивыми, эмпатичными родителями, внимательными к чувствам детей»). В идеальном мире да, но не страшно, если и не.

Спасите для начала себя, успокойте себя, погладьте, дайте себе вкусенького и обнимите мягкое. На роль идеального эмпатичного родителя может не быть вообще никаких сил. Просто кормите детей и иногда говорите им что-нибудь вроде: «Пойди займись чем-нибудь сам, дружок» или «Угу». Чтобы они знали, что вы живы и будете и дальше их кормить.

6. В дивной новой реальности не торопитесь восклицать: «Так вот оно как на самом деле!».

«На самом деле нам не нужно столько вещей, это все была иллюзия, потребительский пузырь». «На самом деле не нужны эти смузи, латте и салатики из авокадо, картошка и гречка - и ок». «На самом деле я, видимо, не люблю своих детей». «На самом деле семья, видимо, не любит меня». «На самом деле главное, чтобы все были здоровы, а остальное не имеет никакого значения». Очень даже имеет. *Не существует никакого «на самом деле»,* мы изменчивы и адаптируемся непрерывно, мир изменчив и текуч. Правда военного времени отличается от правды времени мирного, иногда нам действительно не до смузи и не до детей. Иногда мы в таком ужасе, что не любим никого, включая себя. А потом мир приходит в равновесие, и все это снова обретает смысл.

7. Берегите силы.

Нужно, чтобы их хватило сначала на несколько недель карантина, а потом на несколько недель выхода из него. Это долгий забег. Скорее всего, вы будете к этому времени немножко истощены и раздражены, как барсуки после зимней спячки. А мир после отмены карантина не вернется сразу к настройкам по умолчанию, он обретет какие-то новые контуры, к ним тоже нужно будет привыкать. Наверняка они поначалу покажутся дурацкими и нечестными и будут жутко бесить.

Так что сейчас берегите себя везде, где удастся. В любых мелочах. Если это и есть Третья мировая война, то в ней победит тот, кто хорошо спит, делает зарядку и бережет себя.