Автор: admin
24.11.2011 14:39 - Обновлено 29.10.2014 09:06

Зачем и как обустраивать личное пространство, если возникает тяга к одиночеству?

Мы живем в мире повышенной коммуникации. Одиночество - это скорее какая-то привилегия. Ведь устать действительно можно от всего. Даже от дорогих и любимых.

Некоторые могут критически отнестись к этим словам, но это бывает, и вовсе не означает, что тот или другой человек вам больше не дорог, что любовь прошла. Если выразиться точнее, то мы устаем скорее не от самого человека, а от его поступков, упреков, замечаний, от вечной его тяги к веселью или наоборот, от вечной меланхолии...

Люди разные, каждый из нас индивидуален. Да, любовь и отношения и заключаются в умении принять человека со всеми его достоинствами и недостатками. **И если это настоящая любовь, то мы даже с каким-то интересом ищем подходы друг к другу, узнаем и познаем...**
И не придираемся.

Но как бывает тяжело мириться с некоторыми привычками человека, который живет рядом. Сначала обычно все хорошо, мы смиряемся с тем, что, например, посуда моется только с утра, а белье стирается раз в неделю, и крошки, мелкий мусор на ковре... В общем, я о быте. А с какой радостью вы встаете в пять утра, чтобы приготовить завтрак, и засыпаете сладко в обнимку, не замечая ни сопение, ни храп, не ерзанье... И вообще, все прекрасно! Но со временем почему-то начинается просто ужас... *«Зачем ты брала мою бритву?»* ,
«Зачем ты постирала рубашку, в которой я собирался пойти сегодня?»
,
«Почему зубная паста опять осталась без колпачка?»
, да и вообще...

И в один момент все может измениться. И не потому, что разлюбили и надоели друг другу. А потому что устали. Может, вообще все свалилось в один момент - на работе дедлайн, а дома крошки... Начинает накапливаться раздражение, совершенно нет возможности помечтать, подумать. **Психологи говорят в этом случае о недостатке личного пространства.** Ну а где его взять?! Если ваши пространства давно пересеклись, вы как бы всегда находитесь под присмотром: на работе - коллег, дома - его или ее, а может, еще и деток, с вечными замечаниями и

упреками: *«Почему ты вдруг задержалась сегодня?»*
...
Вы думаете сейчас - это не про меня! Но, к сожалению, такое может случиться с каждым из нас. И если на самом деле нет на это суперобъективных причин, то это как раз вопрос вашего личного пространства, которое очень сильно нарушено.

Почему, например, в Америке распространены браки с отдельным проживанием? **НЕТ, я не считаю это правильным, что это за семья?**
Но, тем не менее, их браки, построенные как какой-то договор (но где чувства? это не для русских, точно), выгодный обеим сторонам, могут длиться всю жизнь, а на лице пресловутая «американская» улыбка. Может и есть в этом что-то рациональное, но я лично за искренние, чистые отношения.

В этом и заключается мудрость - суметь ужиться под одной крышей и любить друг друга такими, какие есть. Не у всех, конечно, получается сразу. Но так называемое личное пространство нужно каждому. Как его выделить? Ведь что происходит, **постепенно человек, который всегда находится под вниманием, начинает потихоньку задыхаться, нервничать и придумывать этому состоянию разные интерпретации, начинает все раздражать, мешать...**
Что делать?

Для начала нужно определить, что значит для вас жить с тем или иным человеком, можете ли вы мириться с его привычками и образом жизни. Если нет, значит это не ваш человек. Да, это слишком радикально, но зато честно. Зачем обманывать себя?! Если да, то с самого начала нужно расставлять приоритеты в ваших отношениях.

Это сложно, **ну о каких приоритетах может идти речь, когда тут бешеная любовь и страсть...** Но чтобы дальше, не было мучительно больно, сделать это все-таки надо. Отношения - это большая работа, и может быть, самая главная и важная в жизни. Мы же планируем свой карьерный рост, так почему не спланировать рост своих отношений! Иначе, как бывает, страсти поулягутся, нахлынет раздражение, дальше непонимание... и далее по списку. Но так не должно быть, и, прежде всего от нас самих зависит, что будет дальше.

Нужно научиться организовывать свой отдых от людей, выкраивать время только

для себя.
Например, ввести в привычку принимать ванну. Эти 30-40 минут вы будете наедине с собой. Ванна успокаивает и нормализует.
Не нужно так ревностно относиться к встречам с друзьями друг друга. Если вы любите друг друга, значит доверяете, а отпустив на встречу - посвятите себе какое-то время.

Можно также поработать с пространством в квартире. Организуйте себе уголок и оснастите его вещами, которые безразличны вашему спутнику жизни. Например, если вы работаете с компьютером, а партнеру он ну совершенно не нужен, то можно отделить визуально - ширмой, например, или шкафом. Сейчас очень много интересных дизайнерских разработок, которые можно найти в любом журнале. И когда хочется побыть одному, садитесь в любимое кресло «за ширмой» и отдыхайте.

Бывает проблема, что трудно делить одну кровать во время сна. Просто приобретите большую кровать. Психологи даже советуют спать в разных комнатах, хотя на мой взгляд, это уже слишком!

Если в квартире вместе с вами живут родственники, да и дети, тут уже, конечно, сложнее. Можно найти себе занятие, которое не интересует других и не является перегрузкой для вас. Например, выращивайте цветы! Они требуют ухода, и пока вы занимаетесь ими, то мысленно отдыхаете!

И еще...**Не бойтесь просить близких оставить вас на некоторое время.** Я уверена, вас поймут. Только не пугайте близких, а лучше спокойно объясните, что вы устали на работе или другая причина, что вам необходимо подумать, привести мысли в порядок. Думаю, если правильно организовать свое личное пространство, то и тяги к одиночеству не будет, вы просто не будете в этом нуждаться! Отдыхать друг от друга какое-то время просто необходимо. Как вам, так и вашим близким. Нельзя все направлять в одну только сторону, если начались такие вот отрицательные моменты в семье - раздражение, придирки, ссоры по пустякам - это сигнал. На самом-то деле, ничего страшного не произошло.
Удачи и счастья вашему дому!

Автор - Евгения Шаргаева
Источник