



СВИДАНИЯ, ОТНОШЕНИЯ И ТРЕВОГА

АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНО чувствовать волнение перед свиданием.

Покажите мне того, кто чувствует абсолютное спокойствие перед встречей с незнакомцем, с которым вы переписывались раз пять, а потом решили увидеться вживую. А я, к слову, не люблю лишний раз выходить из дома и краситься, если только не предстоит горячая ночка или хотя бы интересный разговор. *Слушайте, ну ведь в первые 15 секунд встречи становится понятно, хочешь ты сесть этому человеку на лицо или нет, правда?* А ПОТОМ СИДИШЬ С ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРОМУ НА ЛИЦО НЕ ПРИСЯДЕШЬ, И ДЕЛАЕШЬ ВИД, ЧТО ТЕБЕ НЕ ВСЕ РАВНО. НО Я ВООБЩЕ-ТО НЕ ИЩУ НОВЫХ «ДРУЗЕЙ». И здесь нужно взвесить, что лучше: рискнуть и попытаться познакомиться с человеком, который мне понравится, или провести ОТЛИЧНЫЙ вечер дома за мастурбацией и просмотром «Беременна в 16». Уф. Простите, надо было выговориться.

Ладно, вернемся к теме. Представим, что вы познакомились с кем-то симпатичным и у него есть шанс удостоиться ЧЕСТИ начать с вами встречаться. Как вдруг вмешивается социальная тревога. В такой ситуации я не фокусируюсь на ПАНИКЕ И ЖЕЛАНИИ НАЙТИ ОТГОВОРКИ, чтобы не идти на встречу. Пример: «Прости, пожалуйста. Кот съел вагинальную свечку с борной кислотой, которую я кладу на тумбочку, чтобы не забыть про нее... Придется отменить встречу! Только не блокируй меня!» (Это, кстати, правда. С Ларри все нормально. Не переживайте. Ларри — это кот, а не парень. Понятия не имею, как звали того парня.) Вместо этого я фокусируюсь на том, что другой человек тоже волнуется. И мы можем замечать это. Если на свидании вас спросят, почему вы волнуетесь, процитируйте мой монолог, изложенный выше. Я ходила на свидании в Лос-Анджелесе девять лет и не всегда удачно. Зато я извлекла

уроки, и теперь у меня наготове пять вопросов, которые я в любой момент могу задать собеседнику, и в то же время у меня есть на них ответы. Высока вероятность, что во время паузы (А ИМЕННО ТОГДА ТРЕВОГА НАЧИНАЕТ ПОДЧИНЯТЬ СЕБЕ СОЗНАНИЕ) человек напротив скажет: «А что насчет тебя?» Если все пройдет хорошо и вам захочется пойти на второе свидание, то мой вам совет: честно расскажите о своих чувствах. Честность и доверие — основа любых отношений. Почему бы с них не начать? Пропустите несколько шагов и переступите через эго: сразу объясните собеседнику, что вы думаете по поводу отношений, какую тревогу они у вас вызывают, как это влияло на отношения в прошлом и так далее. **Если человек сбежит, то он просто недостаточно взрослый для того, чтобы воспринимать ваши эмоции. Нам такие точно не нужны.**

Давайте-ка устроим ИМПРОВИЗАЦИЮ С ФЛИРТОМ! Вообразим, что вы в баре и общаетесь с кем-то очень привлекательным. ОТЛИЧНО! Вот это вы молодцы! Затем... становится скучно. Искра интереса оказывается не такой яркой... Вы паникуете... ЧТО ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ?

Я сама сталкивалась с такой ситуацией. Возможно, дело в том, что я пытаюсь всем угодить. А еще в том, что реакция «бей, беги, замри или сдавайся» у меня проявляется слишком часто. Как бы то ни было, обычно я поддерживаю разговор дольше, чем следует. Боюсь уйти. Я не сразу привыкла к мысли, что не каждый человек должен стать мне партнером, другом или даже подписчиком в Instagram. Сворачивать свидание, благодарить за встречу и двигаться дальше — это НОРМАЛЬНО. Мой самый ходовой вариант звучит так: «Было приятно познакомиться! Мне надо в туалет!» Вы уходите по уважительной, пусть и не очень серьезной причине. И заключительную фразу вы тоже сказали. ПОСЛЕ ЭТОГО БЕГОМ В УБОРНУЮ — ПЕРЕВЕСТИ ДУХ!

Давайте разберемся с пятью вопросами, которые нужно держать наготове. Большинству людей нравится говорить о себе. Исключение — интроверты, стеснительные или тревожные собеседники. Постарайтесь придумать краткие и интересные вопросы, на которые легко ответить.

Избегайте банальных вопросов вроде «Кем ты работаешь?» Но и ничего суперстранного тоже не надо, договорились? Бывает, собеседник скажет нечто ~*совершенно случайное*~, а вы сидите и думаете: «Чувак, я знаю, что ты постоянно используешь эту коронную фразочку». ИЛИ человек говорит: «Расскажи мне историю своей жизни». Ну... Как бы мне так пересказать тридцать лет жизни с психическими проблемами, реабилитационными центрами и любимыми занятиями по выходным?

Поделюсь с вами своими вопросами на свидании (для тех, кто волнуется).

- Вместо вопроса «Чем ты зарабатываешь на жизнь?» спросите: «Чем ты занимаешься в свободное время ради удовольствия?»
- «Какой у тебя любимый напиток?» — хороший вариант, который можно дополнить своей историей, связанной с любимым напитком (вашим или собеседника). Можно спросить, какой город человек считает самым лучшим. Может, отправитесь туда на второе свидание?
- Сделайте вид, что увидели уведомление на телефоне, и спросите: «Ты уже смотрел(-а) [название фильма/сериала] на Netflix? Сейчас столько о нем говорят! Постоянно попадается мне в рекомендациях!»
- Есть ли что-то такое, что ты прежде никогда не делал(-а), но хочешь попробовать в следующем году?
- Какое у тебя среднее экранное время? (После этого сравните свое экранное время и определите, кто из вас больший миллениал.)

МОЛЧАНИЕ — ЗОЛОТО

МОЛЧАТЬ — НОРМАЛЬНО. Нужно научиться комфортно и уверенно чувствовать себя в тишине. Разрешите себе молчать и при этом не паниковать. Если вы расцениваете паузу как неловкость, вы добавляете себе лишней работы — заполнять тишину. **Не забывайте: в разговоре участвуют двое.** Когда вы встречаетесь с человеком уже какое-то время, молчание означает, что с вами КОМФОРТНО! Этап молчания в отношениях — это ХОРОШИЙ ЗНАК! Это веха, к которой нужно *стремиться*.

На первых свиданиях напоминайте себе, что молчание — ваша цель, и пусть сначала оно покажется неловким. В такие моменты время воспринимается иначе. Так что, может, вы преувеличиваете серьезность ситуации.

В сообщениях мне часто задают такой вопрос (причем люди разных возрастов): когда следует сообщить человеку о своем тревожном расстройстве? Мой совет (пусть многие с ним не согласны): **ВЫЛОЖИТЕ ВСЕ КАРТЫ НА СТОЛ, КАК ТОЛЬКО ВАМ СТАНЕТ КОМФОРТНО ПРИЗНАТЬСЯ СЕБЕ, ЧТО ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ СИЛЬНОЙ ТРЕВОГЕ.** Для некоторых из вас идеальный момент — прямо сейчас. В первые пять минут первого свидания. Если же вы все еще ждете постановки диагноза или стыдитесь своих чувств, то постарайтесь проработать эту ситуацию с психотерапевтом (или самостоятельно): примите

свое состояние и подберите нужные слова для случая, когда (или если) вы решите поговорить о тревоге с партнером.

Неважно, на каком этапе отношений вы поднимете эту тему. Сказать о своем психическом здоровье с уверенностью и БЕЗ ОПРАВДАНИЙ — ЭТО ОЧЕНЬ СЕКСУАЛЬНО (на мой взгляд). Это показывает, что вы живой ЧЕЛОВЕК. Вы не идеальны. Идеальных людей не существует. И вы не боитесь это признать. Я уверена, что вас поймут. А если нет (собеседник не может или не хочет вас понять или НАЧНЕТ НАД ВАМИ ПОДШУЧИВАТЬ), то вряд ли такой человек вам подходит. ОТНОШЕНИЯ НИКОГДА НЕ БУДУТ ГАРМОНИЧНЫМИ, ЕСЛИ ПАРТНЕР НЕ БУДЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ВАС НА ПУТИ К ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ. ТОЧКА. ЖИРНАЯ ТАКАЯ. Простите, если вышло грубо. Но это так.

✦ ОГО! ✦

**Ваша ценность
не снижается от того, что ее
не замечает другой человек.**

Помните: у ВСЕХ есть психологические проблемы. На протяжении жизни их уровень меняется. Отношения идут на пользу психическому здоровью, потому что у вас появляется человек, который вас дополняет, узнает ваши желания и потребности. Конечно, в одночасье это не происходит, но если вы откроетесь, то точно построите отношения, полные поддержки и любви. Любви! Одно ее существование уже приводит меня в восторг! Просто невероятно, что это чувство двигает мир вперед! И вы стремитесь стать лучшей версией себя. Если любовь предначертана вам судьбой (бесят клише, но это так), то все сложится. Хотела бы я сказать что-то в духе: **«Нет смысла переживать из-за свиданий, потому что тот человек, который вам подходит, полюбит вас, несмотря ни на что (и даже на тревогу)».** Но мы-то с вами понимаем, что мозг на это не купится, правда? Мы ведь нетерпеливые. Общество твердит нам, что человек, состоящий в отношениях, более счастлив, даже если партнер не созрел и не понимает ваших психологических проблем, так что чем раньше начнете встречаться, тем лучше (это не так). Но! Я сказала чистую правду! От судьбы не уйдешь. Так что сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать. Например, подумайте, какое роскошное платье вы наденете на первое свидание.

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ЛЮБВИ. КЕЛСИ И ЕЕ ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Школьная любовь. Типичный спортсмен. Из очень консервативной семьи. Не обсуждал психологические проблемы ни с друзьями, ни с родными. Вообще. Когда у меня начиналась паническая атака, он обнимал меня, но не задавал вопросов. Чем бы он мог помочь? Нужно ли мне что-нибудь? Мы были слишком юными, чтобы понимать, что это за диагноз. Никаких обид. Он делал все, что мог.



Первая большая взрослая любовь. Ну, знаете, та любовь, на фоне которой все прошлые чувства кажутся всего лишь симпатией. Это были прекрасные отношения, но в них было больше всего взлетов и падений в психологическом плане. Пока мы встречались, я принимала двадцать разных препаратов, постоянно страдала от панических атак, ходила к психотерапевту и много пила, чтобы унять тревогу. Мне казалось, что я стала обузой. Человек совершенно не понимал, что со мной творится. У партнера и так были пессимистичные взгляды на жизнь, поэтому моя депрессия не вызывала особого беспокойства. Все это длилось до тех пор, пока я не стала проводить по несколько СУТОК в кровати. В такие моменты и стало понятно, что я не справляюсь со своим диагнозом. Человек

стал винить мой возраст, мою карьеру, пристрастие химические процессы подобного разговора более натянутыми. Я попытается сохранить их, как бы к психологу ни предлагала...



к алкоголю... Все, но не в мозге. После каждого отношения становились все няла, что у меня НИКАК не я ни старалась и сколько бы визитов

После расставания я впала в депрессию (подробнее расскажу об этом в разделе «Депрессия»). Мой бывший партнер постоянно твердил мне, что поддержка и любовь, которую я ищу, «существует только в кино». И что мне нужно реальнее смотреть на мир и на то, насколько один человек может посвятить себя другому. Я годами вспоминала эти слова. Они меня преследовали. Мне начало казалось, что меня невозможно полюбить. Прошло много времени, прежде чем я познакомилась с моим нынешним парнем. И тогда я осознала, что полюбить можно любого человека — и неважно, на каком этапе пути к психическому здоровью он находится. И любовь эта ВСЕОБЪЕМЛЮЩАЯ. Она распространяется и на «не самые лучшие» черты характера. Вспоминая те отношения, я надеюсь, что мой бывший партнер

способен чувствовать больше, задуматься и проанализировать свои эмоции и найти место для эмоций любимого человека, хотя все это не так просто, я знаю. Я искренне желаю, чтобы у этого человека все сложилось. Мне очень повезло, что я добилась гармонии с телом и в 29 лет могу определить свои потребности и сообщить о них, а еще что я нашла здоровые отношения. Все это случилось не сразу, а вместе с появлением смелости погрузиться глубже в мысли и чувства, которые пугали меня сильнее всего. Главное — я научилась не застревать в созависимых отношениях, где мое счастье зависит от того, что другой человек думает о моем психическом здоровье и где гораздо важнее отношение ко мне другого человека, чем собственное самоощущение. Оглядываясь назад, я понимаю: я была круче всех бывших в том, что Я ЛЮБИЛА СЕБЯ ТАК, КАК ХОТЕЛА, ЧТОБЫ МЕНЯ ЛЮБИЛИ ОНИ! Если вы понимаете, о чем я, и готовы дальше читать эту рабочую тетрадь, то я вами чертовски горжусь...

Родная душа. Я не верила, что родная душа или вторая половинка существует... Идея, конечно, прелестная. Но после десяти лет отношений с разными партнерами мне казалось, что я не найду человека, с которым смогу поделиться каждым словом, каждой мыслью, каждым страхом. Без стыда. Без осуждения с его стороны. А потом я встретила Джареда.

На первом свидании мы пошли на вечеринку в честь Хэллоуина, которую устраивали в Universal Studios — бесплатная еда, напитки и парк аттракционов. Мы с Джаредом отстояли очередь за курочкой, полакомились картошкой и нашли открытый бар. Там мы стали пить шот за шотом, бокал пива за бокалом. И с каждым глотком рассказывали друг другу все больше секретов. То, чем мы никогда не делились даже с близкими. Мыслями, за которые могли осудить, мечтами и кошмарами. Наконец я нашла в себе смелость (в стакане, сказала о своих рас-
таблеток я принима-
в реабилитацион-
ции отделения не-
«сумасшедшем» мозге,
ности». АБСОЛЮТНО
шал, задавал вопросы
комфортную обстановку
что я поделилась самым
ным, на мой взгляд). Я же
своя травма, он тоже пере-



будем говорить прямо) и рас-
стройствах. Сколько
ла, о нахождении
ном центре, посе-
отложной помощи,
ощущении «нереаль-
ВСЁ. Он меня слу-
и улыбался. Он создал
и похвалил меня за то,
скровенным (и постыд-
узнала его «багаж». У него
живает нелегкие времена,

и пусть у него никогда не было панических атак, у него другие психологические проблемы. Джаред хотел больше узнать о том, как он может мне помочь, если в его присутствии у меня случится паническая атака. Он спросил, какие ресурсы, книги, статьи и подкасты я могу посоветовать ему по этой теме. Это стало основой наших отношений. В первый же вечер мы выложили все карты на стол. Возможно, стоит поблагодарить за это водку... Но дело в том, что мы просто оказались двумя честными людьми, которые искали поддержки. Мы оба ХОТЕЛИ друг друга, но не НУЖДАЛИСЬ друг в друге. Пусть у нас были разные тревоги и разные мысли, мы двигались в одном направлении. Прошло три года — и мы до сих пор узнаем новое друг про друга. Мы открыты и готовы погружаться в то, что нас пугает — ВМЕСТЕ. Мы попробовали психотерапию для пар и терапию с обратной нейронной связью, мы забирали таблетки друг друга из аптеки, мы понимаем, когда пора отступить и дать партнеру личное пространство, и самое главное — мы знаем, что отношения возможны только в том случае, если мы будем честны друг с другом по поводу ВСЕХ чувств.