

Херра Ю.С.

Без тебя гаснет свет

КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ СВЕТ
И ВЫЙТИ ИЗ ЛЮБОВНЫХ КАЧЕЛЕЙ

История Мии + разборы автора.
Практикум и 30 дней поддержки.

Ты не одна.
♡

Новое я
♡

Юлия Херрера

Без тебя гаснет свет

<https://litres.ru/74491893>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что происходит, когда любовь превращается в ожидание сообщения, а настроение зависит от чужого «прочитано»?

Мия влюбляется стремительно и постепенно отдаёт отношениям всё больше: время, друзей, привычки, работу и саму себя. Исчезновения сменяются возвращениями, тревога — облегчением, а надежда снова и снова заставляет ждать.

«Без тебя гаснет свет» — история Мии и одновременно практическая книга о любовных качелях, тревоге привязанности, созависимости и возвращении к себе. После каждой главы — авторский разбор и небольшая практика. В книге также есть тесты, упражнения, дневники и инструменты самоподдержки, которые помогают не просто узнать себя в истории, но и начать замечать собственные реакции.

ИИ использовался как рабочий инструмент для структурирования и редактуры текста. Все смыслы, истории, практики и окончательные решения принадлежат автору.

Эта книга не обещает мгновенного исцеления. Она предлагает путь: от «без тебя гаснет свет» к «я зажигаю этот свет сама».

Содержание

Дисклеймер (медицинский и психологический)	4
Об участии искусственного интеллекта	6
О персонажах и историях	8
О правах	9
Предисловие. Как читать эту книгу	10
Содержание	13
Глава 1. Вспышка	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Юлия Стэфани Херрера

Без тебя гаснет свет

Дисклеймер (медицинский и психологический)

Эта книга носит информационный, образовательный и поддерживающий характер. Она не является медицинской, психиатрической или психотерапевтической помощью и не заменяет консультацию квалифицированного специалиста. Автор книги — не врач и не психолог: текст отражает личный опыт и наблюдения автора, а не профессиональную помощь. Содержание книги не предназначено для диагностики, лечения или профилактики каких-либо заболеваний, в том числе психических расстройств.

Если вы испытываете: мысли о самоповреждении; панические атаки, повторяющиеся чаще раза в неделю; нарушения сна или аппетита дольше двух-трёх недель; устойчивую подавленность; или иные состояния, мешающие повседневной жизни, — пожалуйста, обратитесь к специалисту: психологу, психотерапевту, психиатру или на линию доверия. В экстренной ситуации — звоните по номеру экстренных служб.

Упоминаемые в книге техники (заземление 5-4-3-2-1, ды-

хание 4-7-8, работа с опорами, письменные практики) — это общеизвестные инструменты самопомощи, используемые в когнитивно-поведенческой и смежных подходах. Их описание носит ознакомительный характер; при соматических заболеваниях (в том числе сердечно-сосудистых, дыхательных) перед применением дыхательных практик проконсультируйтесь с врачом.

Об участии искусственного интеллекта

Эта книга создана при участии искусственного интеллекта — осознанно и намеренно. И это лучшая новость для вас как для читателя.

ИИ использовался здесь как рабочий инструмент автора: помог структурировать материал, провести многослойную редактуру (сокращение «воды», контроль повторов, проверка связности), собрать и вычитать книгу в готовые форматы. Автор — человек — был главным редактором и фильтром качества: все смыслы, истории, разборы, практики и решения — настоящие, авторские. ИИ не является автором книги.

Что это даёт лично вам, читателю:

1. Никакой «воды». Алгоритмы убрали лишние отступления и повторы — в книге концентрат смысла.
2. Скорость без потери качества. Книга проходит вычитку за вычиткой быстрее, чем это возможно вручную, — вы получаете отполированный текст, а не черновик.
3. Двойная проверка. Каждый разбор и каждая практика проверены дважды: живым опытом автора и машинным контролем связности и противоречий.
4. Прозрачность. Вы знаете, как сделана книга. Мы счита-

ем это преимущество: вы не покупаете кота в мешке.

Имя ИИ-инструмента указано в соответствии с требованиями платформы распространения. Окончательный текст создан, проверен и одобрен автором — Юлия Стэфани Херрера.

О персонажах и историях

Все персонажи книги вымышлены. История Мии — собирательный художественный образ, созданный на основе типовых паттернов, описанных в психологической литературе и практике; любые совпадения с реальными людьми случайны.

Истории, приведённые в приложении «Истории подписчиц», публикуются с письменного согласия участниц, полностью обезличены: имена и детали изменены, отдельные характеристики сознательно искажены для исключения идентификации. Рассказчицы — собирательные образы в той мере, в какой это необходимо для защиты частной жизни.

О правах

Любое использование материалов книги (текст, фрагменты, упражнения, контент-база) — полностью или частично, без письменного разрешения правообладателей — запрещено и преследуется по закону (часть 4 Гражданского кодекса РФ). Исключение: покупатель может использовать приведённые в книге упражнения и заполнять «Твои паузы» для личного использования; автор вправе использовать техники и формулировки разборов в своих материалах и соцсетях с указанием книги.

Автор не оказывает экстренную психологическую помощь; книга не заменяет очную или индивидуальную терапию.

Предисловие. Как читать эту книгу

Эта книга — не роман и не учебник. Она — гибрид, и я хочу честно объяснить, как он устроен, чтобы ты получила от него максимум.

Перед тобой история Мии. Я написала её от первого лица не потому, что это мой личный дневник, а потому, что хотела, чтобы ты вошла в её жизнь, как входят в тёплую воду: постепенно, по миллиметру, узнавая собственные ощущения в её переживаниях. Мия — собирательный образ. Её история — это истории сотен женщин, которые проходили через те же качели: страсть, страх, ожидание, надежду, срывы и возвращение к себе. Имена изменены, детали перемешаны, но механизмы — настоящие, и именно о них эта книга.

После каждой главы Мии ты найдёшь два блока. «Разбор автора» — это объяснение механизмов простым языком: что происходило в этой главе, почему мозг поступает так, а не иначе, и как с этим работать. Эти разборы пишет не вымышленный персонаж, а человек, который сам прошёл через эти качели и годами собирал истории женщин, которые через них проходили через любовную зависимость, тревожность, созависимость, СДВГ и расстройства пищевого поведения. Каждый разбор опирается на открытые источники: подходы когнитивно-поведенческой терапии и практики работы с привязанностью, описанные в книгах и статьях.

«Твоя пауза» — это микро-упражнение. Одно на главу. Оно маленькое не случайно: я не верю в «30 шагов к счастью» и в чек-листы на десять страниц. Я верю в паузу. В один момент осознанности между триггером и реакцией. Именно там, в этой секунде, живёт твоя свобода — и именно её мы тренируем на протяжении всей книги. Попробуй изложить, что чувствуешь в течение этой паузы и зафиксировать в письменной или печатном виде.

Как читать:

Если ты сейчас в отношениях-качелях — читай по одной главе в день, не запоем. Твоя нервная система и так перегружена; книге нужно место, чтобы работать. После каждой главы делай «Твою паузу» письменно — не в голове, а на бумаге или в заметках.

Если ты только что завязала такие отношения или после разрыва — можешь читать быстрее, но обязательно возвращайся к разборам. Сейчас твой мозг перестраивается, и ясные объяснения механизмов — твоя опора.

Если ты не уверена, что это про тебя — прочитай хотя бы тест в приложении «Насколько ты в качелях». Двадцать вопросов, пять минут, честный ответ. Хуже не будет.

Если тебе очень тяжело — не читай в одиночку. Держи рядом телефон человека, которому доверяешь, или обратись к близкому человеку или специалисту за поддержкой.

Очень важное, прежде чем мы начнём: эта книга не заменяет терапию и тем более медицинскую помощь. Если ты за-

мечаешь у себя суицидальные мысли, эпизоды паники, которые не проходят, нарушение сна и питания больше месяца, потерю веса или другие тревожные сигналы тела — пожалуйста, обратись к специалисту. Признаки, по которым пора идти к психиатру, а не только к психологу, я перечислю в приложении «Красные флаги». Это не стыдно. Это забота о себе. Я сама обратилась к специалисту, и это был первый настоящий шаг к свету.

И последнее. Ты, возможно, ждёшь, что я скажу: «Главное — найти себя и полюбить себя». Все это говорят. Я скажу иначе. Тебе не нужно «находить» себя — ты не терялась. Ты просто на время отдала свою жизнь в чужие руки, и теперь она возвращается к тебе — по минутке. Эта книга — не о том, как стать другой. Она о том, как вернуть себе ту, которая у тебя уже есть.

Поехали. И помни: пока ты читаешь — твоя история уже меняется. Чтение — это тоже пауза. А пауза — это уже выбор.

Содержание

Эта книга устроена как путь — и у каждого раздела своя роль. Вот карта, чтобы ты понимала, что тебя ждёт и куда идти в зависимости от твоего состояния. Можно читать подряд, можно прыгать. Главное — не читать «запоем», если ты сейчас в разгаре качелей: дай каждой главе время поработать.

Если ты в остром состоянии — начни с кризисного плана, потом главы 8–9, потом всё остальное. Если всё только начинается — начни с глав 1–3 и теста. Если ты уже полгода «после» и не отпускает — иди в годовой круг и к ресурсам. Если ты поддерживаешь подругу — сразу к приложению «Для близких».

После каждой главы — два блока: «Разбор автора» объясняет механизмы простым языком, а «Твоя пауза» — одно микро-упражнение. Они работают вместе: история даёт узнавание, разбор даёт понимание, пауза даёт действие.

Путь у каждого свой. Книга — одна. Ты — автор своего маршрута.

Глава 1. Вспышка

В тот вечер я впервые за многие месяцы почувствовала себя красивой. Не той «красивой», какой меня называла мама, — а той, от которой у людей теплеет взгляд. Лера отмечала день рождения в своей новой квартире с видом на крыши и двенадцатью гостями, которых я видела впервые. Мне показалось хорошей идеей прийти с бутылкой розового вина и коробкой пирожных, параллельно надеясь, что никто не заметит, как я сжимаю пакет обеими руками.

Увы, меня всё равно заметили.

Он стоял у окна с бокалом воды, не вина, — и смотрел, как я замялась у порога. Он не улыбнулся и не отвернулся, — просто смотрел, чуть наклонив голову, как будто ждал, что я договорю самой себе фразу, которую начала в прихожей.

Лера потом сказала: «Вы познакомились, потому что оба оказались у окна». Хотя мне казалось, что чуть раньше — ещё до того, как я вошла. Всё было предопределено, только я совсем не подозревала об этом.

— Ты Мия? — спросил он, когда я наконец добралась до кухни.

— Я Артём.

Артём. Обычное имя, каких полно в моей телефонной книге: Артём из университета, Артём-фотограф, Артём из очереди в поликлинику. Но это имя вдруг стало тёплым, как

чашка, которую держишь обеими руками в ноябре и пьёшь из нее какао.

— Ты вино принесла?— он кивнул на бутылку, которая всё ещё была зажата у меня под мышкой, потому что я забыла её поставить.

Я рассмеялась. У меня был этот глупый смех — громкий и слегка истеричный, когда я нервничаю. Он даже не сморщился.

— Давай откроем, — сказал он.— И пойдём на балкон. Здесь слишком много людей.

На балконе было холодно, и я пожалела, что не взяла кофту, но он отдал мне свою ветровку, и она пахла его одеколоном, — чем-то древесным и горьковатым, — и я стояла в ней, как в палатке, и думала: вот оно. Вот как это бывает.

Он рассказал, что пришёл с Лериным коллегой, что работает в digital-агентстве, что три года назад переехал из Петербурга, что не пьёт уже полгода, — «просто перестал, решил, что хватит», — и что не курит, — «бросил год назад, когда умер дед, он курил всю жизнь и умер от рака лёгких».

— Я тоже не курю, — сказала я, — вот уже... — я попыталась вспомнить, когда выкурила последнюю сигарету, — три дня.

— Ну вот, — он улыбнулся.— Два некурящих человека на балконе. Такая редкость...

В ту ночь я не смогла уснуть. Не из-за вина, мы его так и не открыли, а потому что прокручивала наш разговор снова

и снова, как плёнку, и находила в нём всё новые слои: вот он сказал «редкость», и это значило, что он тоже что-то почувствовал; вот он спросил, люблю ли я рисовать, когда Лера упомянула, что я художница, — и это значило, что он запоминает детали; вот он коснулся моего плеча, когда мы прощались, — и это значило... я не знала, что это значило, но сердце билось так, будто я пробежала марафон.

Проснулась я в семь утра, хотя обычно в субботу сплю до одиннадцати, и первым делом взяла телефон. 2:47 ночи: «Дошла?»

Одно слово с вопросительным знаком. Я перечитала его раз двадцать. Напечатала дрожащими пальцами: «Да, ты?» — и он не ответил. Ни через пять минут. Ни через час. Я проверила телефон в 9:14, в 9:17, в 9:21, — и в 9:47, и в 9:48, и в 9:49. Я пыталась работать, но мои пальцы сами тянулись к экрану, как будто телефон был магнитом, а я — железной стружкой. Я открывала наш чат, видела его «Дошла?» — и каждый раз сердце делало маленький прыжок, будто это сообщение было новым.

В одиннадцать я позвонила Лере.

— Ты чего, — сказала она сонно, — я вчера до трёх убиралась.

— Я познакомилась с Артёмом, — сказала я.

— Ну, — она зевнула, — и?

— Я думаю, он тот самый, — сказала я.

Она помолчала.

— Мия, — сказала она осторожно, — ты его знаешь сути.

— Я знаю, — сказала я, — но я чувствую.

— Чувствуешь что?

— Что он — мой человек.

Она снова помолчала. Потом сказала: «Ладно. Приезжай вечером, расскажешь. Но сначала поешь». И я вспомнила, что это мой первый прием пищи за два дня, потому что вчера, возвращаясь от Леры, я зашла в магазин и купила пачку сигарет. Да, я не курила три месяца. Бросила ради здоровья, ради денег, ради того, чтобы наконец перестать слушать комментарии о том, что от меня пахнет. И вот вчера я снова стояла у кассы с этой пачкой и думала: «Это просто стресс». И я выкурила одну в парке на скамейке, глядя, как стынет кофе, который я тоже купила, но забыла выпить. Сигарета была горькой, и голова закружилась, — но в груди стало спокойнее. Как будто кто-то нажал кнопку «пауза» на моей тревоге.

Я не знала тогда, что это станет моим ритуалом. Что каждая сигарета будет привязана к ожиданию: к его молчанию, к его «онлайн», к его «прочитано, но не отвечено». Что я буду считать сигареты, как другие считают минуты. Но в тот день это была просто сигарета — и я чувствовала себя спокойной, взрослой, человеком, который держит себя в руках.

Вечером Лера спросила, как его зовут полностью, и я поняла, что не знаю. Я знала только, что он Артём, что работает

в digital, что он не пьёт и не курит, переехал из Петербурга, — и что он — мой человек. Глупо, не находите?

Через неделю мы встретились снова. Он позвал меня в кино, — на фильм, который я уже видела, но не сказала ему, потому что хотела сидеть рядом с ним в темноте. Он держал мою руку, и я не запомнила ни одного кадра. После кино мы гуляли, и он сказал: «Ты странная» — и я испугалась, но он добавил: «В хорошем смысле. Ты смотришь на вещи не так, как все. Мне это нравится».

Я влюбилась. Влюбилась так быстро и так полностью, что это было похоже не на падение, — а на вспышку: будто в моей жизни до этого был сумеречный режим, и кто-то щёлкнул выключателем. Всё стало ярче: деревья, витрины, лица прохожих. Я шла по улице и улыбалась, и люди улыбались мне в ответ, — и я думала: вот как живут нормальные люди. Вот как чувствуют себя те, у кого есть свет.

Я бросила курить снова, — на этот раз легко, потому что мне не хотелось, чтобы от меня пахло, когда он наклонится ко мне. Я не пила кофе, потому что он сказал, что кофеин разгоняет тревогу, а я хотела быть спокойной. Я перестала рисовать, — потому что все мои мысли были заняты им, и на холсте получалась каша, я злилась на себя за это. Я отменила встречу с Лерой, — потому что он написал, что хочет видеть меня, и я выбрала его. Я выбирала его каждый раз, когда он звонил, и каждый раз, когда он молчал, — потому что молчание тоже было его способом звать меня: я сидела

и смотрела на экран, и думала о нём, и ждала, — и это ожидание было полно им, как комната — его запахом.

Через три недели он исчез на день. Целый день: ни сообщения, ни звонка, ни «онлайн». Я написала ему в обед: «Ты как?» — и он не прочитал. Я позвонила вечером — и он сбросил. Я позвонила ещё раз — снова сбросил. Я написала: «Всё в порядке?» — сообщение было прочитано через 40 минут без ответа. Я сидела на кухне с телефоном в руках, и в груди разрасталась знакомая пустота. Та самая, которую я заглушала сигаретами до того, как встретила его. Я открыла ящик, где лежала пачка, — ничего нет: я выбросила её, когда решила бросить. Я открыла шкаф, потом холодильник, потом снова телефон. Я написала ему: «Я волнуюсь. Ответь, пожалуйста» — и стёрла. Написала: «Всё хорошо?» — и стёрла. Написала: «Я тут» — и отправила. Он прочитал через минуту. Не ответил.

Я легла в кровать в десять, пролежала с открытыми глазами до двух, слушая, как стучит сердце, и считая, сколько раз я проверила телефон начиная с обеда. Семнадцать раз, — может, двадцать. Я не помнила. Но я помнила, что он сказал: «Ты странная. В хорошем смысле». И я думала: может, он передумал. Может, «в хорошем смысле» — это было вежливое «ты мне не подходишь». Может, я что-то сделала не так? Наутро он написал: «Извини, вчера был занят. Как ты?»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.