

КСЕНИЯ ЛАДОЖСКАЯ

Пятница, восемь вечера

Как перестать бояться одиночества



Ксения Ладожская

**Пятница, восемь вечера. Как
перестать бояться одиночества**

«Автор»

2026

Ладожская К.

Пятница, восемь вечера. Как перестать бояться одиночества /
К. Ладожская — «Автор», 2026

Пятница, восемь вечера. Вы приходите домой, и квартира кажется слишком тихой. Рука сама тянется к пульту или к телефону, лишь бы кто-то говорил. А в голове звучит: «Вот так теперь будет всегда». Эта книга для тех, кому страшно оставаться одной: после развода, когда выросли дети, или в отношениях, где держит только страх одиночества. Здесь нет советов, как за месяц найти мужа, и нет фразы «просто полюбите себя». Здесь есть честная история женщины, которая прошла этот путь сама, и простые упражнения на 10-15 минут. Вы поймёте, чем «одна» отличается от «одинокой», разберёте свой страх на части и научитесь сидеть в тишине без паники. Подготовитесь к самым трудным дням: праздникам, выходным, болезни. И узнаете, как обрывать людьми спокойно, без отчаяния, и что отвечать на вечное «а личная жизнь?». Все истории в книге собирательные.

© Ладожская К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вместо предисловия. Пятница, восемь вечера	5
Глава 1. Почему пустая квартира пугает	7
Глава 2. Одна и одинокая: не одно и то же	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ксения Ладожская

Пятница, восемь вечера. Как перестать бояться одиночества

Вместо предисловия. Пятница, восемь вечера

Первая пятница после развода пришлась на конец октября. Я пришла с работы в съёмную однушку на Ржевке, сняла сапоги и минут пять стояла в коридоре, не включая свет, потому что не понимала, что делать дальше. Раньше пятница начиналась с вопроса «что на ужин?» и заканчивалась спором, какой фильм смотреть. Теперь спорить было не с кем, а ужин для одной оказался пачкой пельменей, которую я съела стоя у плиты.

Потом я включила телевизор. Не для того чтобы что-то смотреть, а чтобы в квартире кто-то говорил. Шло какое-то ток-шоу, где люди кричали друг на друга из-за наследства, и мне было всё равно, лишь бы не тишина. Телевизор проработал до двух ночи, я уснула под него на диване, а утром проснулась от рекламы майонеза и почувствовала такую пустоту, что захотелось немедленно куда-нибудь пойти.

Я пошла в «Ленту» и купила два йогурта. Мне не нужны были йогурты, мне нужно было постоять среди людей, послушать, как кассирша говорит «пакет нужен?», как ребёнок в соседней очереди требует киндер. (Да, иногда я брала второй йогурт специально, чтобы встать в очередь подлиннее. Так прошло примерно два месяца.)

Я рассказываю это, потому что если вы держите эту книгу, то, скорее всего, знаете это чувство. Может, у вас не было развода. Может, дети выросли и уехали в Москву, и в квартире вдруг стало слишком много места. Может, вы живёте одна уже давно и вроде бы привыкли, но вечер воскресенья всё равно накрывает. А может, вы сейчас в отношениях, которые вас не радуют, и не уходите только потому, что одной страшнее.

Страх одиночества редко выглядит как страх. Чаще он похож на телевизор, который работает «для фона», и на телефон, который вы берёте в руки раз двести за вечер. Иногда это согласие на встречу, куда идти не хочется, или сообщение бывшему в час ночи. А иногда просто мысль «мне срочно надо кого-то найти», которая звучит в голове почему-то голосом мамы.

Мне понадобилось несколько лет, чтобы перестать этого бояться. Не перестать быть одной, это другое. Я до сих пор часто бываю одна, и мне хорошо. Но пятница, восемь вечера, больше не вызывает у меня желания бежать в магазин за йогуртом.

Кто я и почему мне можно верить, а можно и нет

Меня зовут Ксения. Я не психолог, у меня нет диплома, и я не буду делать вид, что он есть. Я человек, который прошёл через это сам, причём не самым коротким путём. Я читала книги, умные и не очень, ходила к психотерапевту, ошибалась и возвращалась туда, откуда начинала. В какой-то момент я заметила, что подруги и знакомые друг всё чаще спрашивают меня: «Слушай, а как ты одна живёшь и не сходишь с ума?» Эта книга мой длинный ответ на этот вопрос.

Всё, что здесь написано, я проверила на себе. Но я не знаю вашей жизни, и не каждое моё решение вам подойдёт. Берите то, что откликается, а остальное спокойно пропускайте.

Истории других людей в книге собирательные, имена и детали изменены. Я не пересказываю чужие тайны, но каждая из этих историй правдива в главном: так бывает, и так было у многих.

Чего в этой книге не будет

Здесь не будет советов, как за тридцать дней найти мужчину мечты. Не потому, что это плохая цель, а потому, что человек, которого ищут из страха, обычно оказывается не тем. Об этом у нас будет отдельная глава, и она мне далась тяжелее всех.

Здесь не будет «полюбите себя и всё наладится». Я сама ненавидела эту фразу, потому что никто не объяснял, что конкретно надо делать во вторник в 22:40, когда хочется лечь и выть. Поэтому в каждой главе есть одно маленькое действие. Обычно это пять-пятнадцать минут, листок бумаги и чашка чая. Иногда это страшнее, чем звучит, но я буду рядом и расскажу, как это было у меня.

И здесь не будет обещания, что вы никогда больше не почувствуете себя одинокой. Одиночество бывает у всех, и у замужних тоже, вы удивитесь, насколько. Задача не в том, чтобы его отменить, а в том, чтобы перестать его бояться. Когда страх уходит, появляется выбор: с кем быть и как провести вечер, если не хочется ни с кем.

Про Геннадия

Раз уж мы будем вместе какое-то время, познакомлю вас с ещё одним героем. Когда я въехала в ту однушку, на подоконнике стоял фикус, которого забыли прежние жильцы. Он был пыльный и, кажется, слегка обиженный на жизнь. Я назвала его Геннадием и начала с ним разговаривать.

Сначала от тоски, потому что больше было не с кем. Потом по привычке. Сейчас Геннадий живёт со мной уже в другой квартире, вымахал до потолка, и я по-прежнему рассказываю ему, как прошёл день. Подруги смеются, а я считаю, что это очень полезно: вслух мысли становятся понятнее. Он ещё появится на этих страницах.

Пара слов о том, как читать. Главы короткие, их можно читать по одной в день, в метро или перед сном. Лучше по порядку, потому что каждая следующая опирается на предыдущую. Заведите блокнот, лучше бумажный, в клетку, как в школе. Упражнения работают, только если их делать руками, а не в голове. Я знаю, что вам захочется «просто дочитать, а потом сделать». Я сама так читала все книги по психологии и ни одну не сделала.

Ещё у меня будет к вам одна странная просьба. Найдите в квартире место, где можно посидеть десять минут, глядя в окно. У меня это подоконник, широкий, старый, с облупившейся краской. Нам это место ещё понадобится.

Начнём с самого простого вопроса: почему вообще так страшно, когда в квартире тихо.

Глава 1. Почему пустая квартира пугает

Воскресенье, половина десятого вечера. Посуда помыта, рубашка на завтра поглажена, сериал досмотрен до титров. Делать больше нечего, и вот в эту минуту квартира вдруг становится очень тихой. Слышно, как гудит холодильник и как у соседей сверху кто-то ходит. Рука сама тянется к пульту или к телефону, и вы даже не успеваете заметить, как уже листаете ленту, где чужие люди едят чужие завтраки.

Если честно спросить себя, что вы сейчас чувствуете, ответ будет примерно такой: «Да ничего особенного. Просто как-то... пусто». И в этом «как-то пусто» есть маленький холодок под рёбрами. Будто кто-то тихо сказал: «Вот так теперь будет всегда».

Звонок Лены

В ту первую осень мне часто звонила Лена, моя подруга ещё со школы. Лена замужем пятнадцать лет, у неё двое детей, дача под Приозерском и муж, который сам чинит кран. У Лены всё как надо, и она искренне хотела, чтобы у меня тоже было как надо.

В одно из воскресений она сказала: «Ксюш, тебе надо срочно кого-то найти. Ты же там одна с ума сойдёшь».

Я ответила, что не сойду, повесила трубку и проплакала полчаса. Обидного Лена ничего не сказала, просто произнесла вслух то, чего я сама боялась. Я одна, и со мной от этого что-то случится: я засохну и стану странной тёткой с фикусом. (Фикус, напомню, у меня уже был.)

Тогда я была уверена, что этот страх говорит правду. Что он предупреждает о настоящей опасности, и если я срочно ничего не сделаю, будет поздно. Понадобилось много времени, чтобы понять: страх говорит правду, но не ту, которую я в нём слышала.

Одиночество работает как голод

Есть американский учёный Джон Качиоппо, который много лет изучал одиночество. Он предлагал смотреть на него примерно так же, как на голод или жажду. Когда вы долго не ели, тело посылает сигнал: пора поесть. Сигнал неприятный, но в нём нет ничего постыдного, и никто не считает голодного человека неудачником. Это просто сообщение организма о том, что ему чего-то не хватает.

С одиночеством, по мысли Качиоппо, то же самое. Человек тысячи лет выживал только в группе, и тот, кто отбивался от своих, рисковал всерьёз. Поэтому у нас внутри есть датчик, который пищит, когда рядом мало своих людей. Он пищит просто потому, что так устроен, и с нами при этом всё в порядке.

Мне эта мысль когда-то очень помогла. Я перестала думать «со мной беда» и начала думать «я проголодалась по людям». Это разные вещи. Голод не приговор, его можно утолить, и для этого необязательно съесть первое, что попадётся под руку.

Почему сигнал превращается в сирену

Проблема в том, что сам по себе сигнал тихий, а слышим мы обычно то, что к нему пристраиваем. Сигнал говорит: «Мне не хватает людей». А мы добавляем: «И так будет всегда. И это потому, что со мной что-то не так. И все вокруг это видят». Писк превращается в пожарную сирену, и хочется не поесть, а немедленно бежать из горящего дома.

Есть ещё одна неприятная вещь, о которой тоже писал Качиоппо. Когда человеку долго одиноко, он начинает настороженнее относиться к другим. Мозг словно решает, что раз своих рядом мало, то и чужие могут быть опасны, и надо быть начеку. На деле это выглядит очень буднично.

Вы пишете подруге, а она три часа не отвечает. В обычном состоянии вы бы подумали, что она на работе или у неё сел телефон. А в одиноком состоянии в голове уже готов сюжет: ей надоело, она устала от моего нытья, у неё своя жизнь, а я навязываюсь. Вы откладываете телефон и решаете больше не писать первой. Подруга отвечает вечером смайликом, и вам кажется, что смайлик какой-то холодный.

Так одиночество само себя подкармливает. Чем больше мы боимся, что нас отвергнут, тем меньше тянемся к людям, а чем меньше тянемся, тем сильнее пищит датчик. Я прожила в этом круге почти год и всё это время считала, что просто «такой характер».

Теперь вернёмся к пульту в воскресенье вечером. Телевизор «для фона», радио на кухне, подкаст в наушниках, пока моешь посуду, лента в телефоне перед сном. Само по себе в этом нет ничего плохого. Плохо, когда мы не выбираем это, а хватаемся, как за перила на скользкой лестнице.

Тогда фон перестаёт быть удовольствием и становится обезболивающим. На самом деле он глушит тот самый холодок под рёбрами. Беда в том, что обезболивающее не лечит. Оно убирает сигнал, но голод никуда не девается, и через пару часов всё начинается заново, только сил уже меньше.

Правило Ладожской номер один, которое я придумала себе тогда и до сих пор иногда повторяю: если телевизор работает, а вы не знаете, что по нему идёт, он работает не для вас, а против тишины.

Я не прошу вас выключать телевизор. Честно, не надо. Если сейчас резко отобрать у себя все обезболивающие, станет только хуже, и вы решите, что эта книга вредная. Для начала нужно просто заметить, когда и от чего вы прячетесь.

Что сделать сегодня вечером

Возьмите блокнот и на ближайшие три вечера договоритесь с собой об одном. Каждый раз, когда рука тянется включить что-нибудь «для фона» или взять телефон без конкретной цели, сделайте паузу на пару секунд и запишите в блокнот три вещи:

- который час;
- что вы чувствовали прямо перед этим, одним-двумя словами («пусто», «скучно», «тревожно», «ничего», «грустно»);
- что, как вам кажется, вы бы услышали, если бы оставалась тишина. Не звук, а мысль. Например: «никому я не нужна» или «опять одна все выходные».

После записи можете спокойно включать телевизор или брать телефон, я не шучу. Сейчас задача только увидеть, запрещать себе ничего не нужно.

Скорее всего, в первый вечер вы забудете. Я забыла и в первый, и во второй, и вспомнила, только когда уже досмотрела две серии. Ничего страшного, просто запишите задним числом, что помните. Может оказаться, что записывать неловко или даже немного стыдно, будто вы признаётесь в чём-то нехорошем. Это пройдёт.

А на третий вечер посмотрите на свои записи целиком. Почти наверняка вы увидите, что страшное время у вас своё, у кого-то это девять вечера, у кого-то воскресенье после обеда. И что мысль в тишине повторяется, хотя и разными словами. У меня она была одна и та же: «Вот так теперь будет всегда».

Когда я её впервые записала на бумаге, она выглядела не такой уж и правдой. Скорее, как прогноз погоды от синоптика, который ни разу не угадал.

Я рассказала об этом Геннадию. Геннадий, как обычно, промолчал, но мне показалось, что он согласен.

Если одиночество это голод, то следующий вопрос простой: голод по чему именно? Потому что можно быть голодной и при этом совершенно не хотеть того, что предлагают. И потому что моей замужней Лене, как выяснилось позже, тоже бывает очень одиноко, хотя дома у неё всегда кто-то есть.

Глава 2. Одна и одинокая: не одно и то же

Лена позвонила мне в одиннадцать вечера во вторник, чего с ней не случалось никогда. У Лены режим: в десять дети в кроватях, в половине одиннадцатого она сама, потому что в шесть вставать. Я сразу подумала, что что-то случилось с мамой или с детьми, и схватила трубку на втором гудке.

Голос у неё был тихий и гулкий, как из колодца. Оказалось, она сидит в ванной на бортике, включив воду, чтобы никто не слышал.

«Ксюш, я не знаю, зачем звоню. Всё нормально. Просто... дома четыре человека, а поговорить не с кем. Серёжа спит, дети в телефонах. Я сегодня весь вечер разговаривала только с посудомойкой».

Я слушала её и не могла поверить. Лена, у которой всё как надо, у которой муж сам чинит кран и дача под Приозерском, сидит в ванной и плачет, потому что ей одиноко. А я полгода считала, что одиночество бывает только у таких, как я, у тех, кто вечером возвращается в пустую квартиру.

Два разных голода

В прошлой главе я сравнивала одиночество с голодом. Но голод тоже бывает разный. Можно наесться хлебом до отвала и при этом очень хотеть пить, и никакой хлеб эту жажду не утолит.

Ещё в семидесятых американский социолог Роберт Вайс предложил различать два вида одиночества. Первое он называл эмоциональным: это когда рядом нет одного по-настоящему близкого человека, с которым можно быть собой, говорить о важном и молчать без неловкости. Второе он называл социальным: это когда нет круга, своих людей, компании, куда можно позвонить в субботу и сказать «пойдёмте куда-нибудь».

Эти два голода между собой почти не связаны. У Лены есть семья, коллеги, родительский чат на шестьдесят человек и подруги с дачи, то есть со вторым всё в порядке. А вот человека, с которым можно поговорить в одиннадцать вечера о том, что на душе, у неё рядом нет, хотя формально он спит в соседней комнате.

У меня в ту осень было наоборот. Близкий человек у меня был, это сама Лена, и ещё сестра. А вот круг развалился вместе с браком. Все наши общие друзья были «друзьями пары», и после развода они как-то незаметно растворились. Никто со мной не ссорился, просто перестали звать на шашлыки, потому что «ну неудобно, там же будет он».

Правило Ладожской номер два: одиночество не измеряется количеством людей в квартире.

А ещё бывает просто «одна»

Есть и третье состояние, о котором мы забываем, когда боимся. Это когда вы одна и вам хорошо. Не терпимо, не «зато никто не мешает», а по-настоящему хорошо, как бывает в горячей ванне или на пустом пляже в сентябре.

Примерно тогда же я познакомилась с Тамарой Петровной. Она живёт на первом этаже, ей семьдесят восемь, и она двадцать лет вдова. Я впервые разговорила с ней у почтовых ящиков, когда она ругалась на управляющую компанию с таким удовольствием, что мне захотелось послушать.

Тамара Петровна живёт одна. По вторникам и четвергам она ходит в бассейн, по субботам на скандинавскую ходьбу в парк, а по вечерам смотрит футбол и комментирует его в домовом чате так, что половина дома ставит ей лайки. Я как-то спросила, не тяжело ли ей одной. Она посмотрела на меня с искренним удивлением.

«Одной? Ксюшенька, я одна только когда сплю. И то не всегда, кот приходит».

Тамара Петровна одна, но не одинокая. А Лена не одна, но одинокая. И это, пожалуй, главное, что мне понадобилось понять, прежде чем двигаться дальше. Слово «одна» описывает, сколько людей у вас дома. Слово «одинокая» описывает, чего вам не хватает. Это совсем разные вещи, хотя страх обычно склеивает их в одну.

Почему это важно различать

Когда мы не понимаем, какой у нас голод, мы начинаем есть всё подряд. Женщина, которой не хватает круга, кидается искать мужа, а потом удивляется, что с мужем по-прежнему одиноко, потому что подруг и своих людей так и не появилось. Женщина, которой не хватает одного близкого, записывается на пять кружков, обрывает знакомыми и всё равно плачет по вечерам, потому что ни с кем из них нельзя поговорить по-настоящему.

Я сама так делала. В первую зиму я решила, что раз мне плохо, надо «больше общаться», и стала соглашаться на всё подряд: на корпоратив, на день рождения коллеги, которую я едва знала, на встречу выпускников. Возвращалась домой ещё более пустой, чем уходила. (На встрече выпускников я весь вечер слушала про чужих детей и ипотеки и ушла в десять, сказав, что у меня кот. Кота у меня не было. Был Геннадий, но про него я постеснялась.)

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.