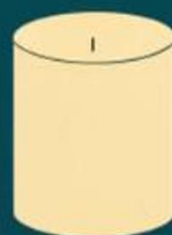


КСЕНИЯ ЛАДОЖСКАЯ

Десять вечеров с собой

*Простые упражнения,
когда одиноко и тревожно*



Ксения Ладожская

**Десять вечеров с собой.
Простые упражнения,
когда одиноко и тревожно**

«Автор»

2026

Ладожская К.

Десять вечеров с собой. Простые упражнения, когда одиноко и тревожно / К. Ладожская — «Автор», 2026

Вечер, дома тихо, всё сделано, а внутри беспокойно. Рука тянется к телефону или пульту, лишь бы не оставаться с этим чувством один на один. Эта тетрадь для таких вечеров. Здесь нет длинных теорий, только десять простых упражнений, по одному на вечер, каждое на 10-15 минут. Вы заметите, от чего прячетесь, разберёте свой страх до дна, научитесь сидеть в тишине без паники, соберёте «аптечку» на трудный день и заготовите ответ на вечное «а личная жизнь?». Нужны только блокнот, ручка и чашка горячего чая. Все истории в книге собирательные.

Содержание

Как пользоваться этой тетрадью	5
Вечер первый. Заметить, от чего вы прячетесь	6
Вечер второй. Чего мне на самом деле не хватает	7
Вечер третий. Разобрать страх до дна	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Ксения Ладожская

Десять вечеров с собой. Простые упражнения, когда одиноко и тревожно

Как пользоваться этой тетрадью

Эта книжка для вечеров, когда дома слишком тихо. Когда вы пришли с работы, поужинали, всё сделали, и вдруг оказалось, что заняться нечем, а внутри беспокойно. Рука тянется к телефону, к пульту, к холодильнику, лишь бы не оставаться с этим чувством один на один.

Здесь нет длинных объяснений и умных теорий. Здесь десять вечеров и десять маленьких дел, по одному на вечер. Каждое занимает десять-пятнадцать минут, и для всех нужно одно и то же: блокнот, ручка и чашка чего-нибудь горячего.

Меня зовут Ксения. Я пишу книги про психологию для обычной жизни, а эти упражнения собрала из того, что помогло мне самой и людям вокруг меня. Ничего волшебного в них нет. Они не отменяют одиночество и не уберут тревогу навсегда. Но они делают её понятнее, а понятный страх гораздо меньше того, который клубится где-то в темноте.

Несколько честных советов, прежде чем начать.

Заведите бумажный блокнот, лучше в клетку, как в школе. Упражнения работают, только если делать их руками, а не в голове. Я знаю, что вам захочется сначала дочитать до конца, а потом сделать. Я сама так читала все книги по психологии и ни одну не сделала.

Не обязательно делать всё подряд и каждый день. Можно один вечер в неделю. Можно пропустить упражнение, если оно сейчас не про вас, и вернуться к нему потом.

Если какое-то упражнение не получится с первого раза, ничего страшного. У меня тоже не получалось, иногда по три раза. Я напишу после каждого, что может случиться и что тогда делать.

И ещё. Все истории здесь собирательные, имена изменены.

Начнём с самого простого: заметить, от чего вы прячетесь.

Вечер первый. Заметить, от чего вы прячетесь

Воскресенье, половина десятого. Посуда помыта, рубашка на завтра поглажена, сериал досмотрен. И вот в эту минуту квартира становится очень тихой: слышно, как гудит холодильник и как сверху кто-то ходит. Рука сама берёт телефон, и через секунду вы уже листаете ленту, где чужие люди едят чужие завтраки.

Телевизор «для фона», подкаст, пока моешь посуду, телефон перед сном. Само по себе это не плохо. Плохо, когда мы не выбираем это, а хватаемся, как за перила на скользкой лестнице. Тогда фон превращается в обезболивающее: он глушит тот холодок внутри, который появляется в тишине. А обезболивающее не лечит, и через пару часов всё начинается сначала.

Поэтому первое дело не в том, чтобы что-то запретить. Сначала нужно просто увидеть.

Упражнение

Три вечера подряд, каждый раз, когда рука тянется включить что-нибудь «для фона» или взять телефон без конкретной цели, остановитесь на пару секунд и запишите в блокнот:

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

После записи можете спокойно включать телевизор. Сейчас задача только заметить.

Что может случиться

Скорее всего, в первый вечер вы забудете. Я забыла и в первый, и во второй. Ничего, запишите задним числом то, что помните.

Может быть неловко, даже немного стыдно, будто признаётесь в чём-то нехорошем. Это проходит к третьему вечеру.

А на третий вечер посмотрите на записи целиком. Почти наверняка окажется, что у вас есть своё «опасное» время, например девять вечера или воскресенье после обеда. И что мысль в тишине повторяется, хотя и разными словами. Подчеркните её. Она нам ещё понадобится.

Вечер второй. Чего мне на самом деле не хватает

Однажды подруга позвонила мне в одиннадцать вечера из ванной, где включила воду, чтобы никто не слышал. Замужем пятнадцать лет, двое детей, дача, всё как надо. «Дома четыре человека, а поговорить не с кем», - сказала она и заплакала.

Тогда я впервые поняла, что одиночество меряется не количеством людей в квартире. Можно жить одной и не быть одинокой. А можно быть одинокой в полной квартире.

Ещё в семидесятых американский социолог Роберт Вайс предложил различать два вида одиночества. Первое бывает, когда рядом нет одного по-настоящему близкого человека, с которым можно быть собой. Второе, когда нет своего круга, компании, людей, которым можно позвонить в субботу и сказать «пойдёмте куда-нибудь». Это два разных голода, и утоляются они по-разному. Женщина, которой не хватает круга, кидается искать мужа и удивляется, что с ним по-прежнему одиноко. Женщина, которой не хватает близкого, записывается на пять кружков и всё равно плачет по вечерам.

Поэтому полезно понять, какой голод у вас.

Упражнение

Расчертите страницу на три колонки и подпишите их:

- «Не хватало близкого человека»
- «Не хватало своих людей, компании»
- «Мне было хорошо одной»

Вспомните прошедшую неделю день за днём. Найдите моменты, когда было одиноко или грустно, и вспомните, чего хотелось. Если хотелось, чтобы кто-то обнял, выслушал, понял без слов, это первая колонка. Если хотелось, чтобы позвали, чтобы было с кем посмеяться и куда пойти, вторая.

В третью колонку запишите моменты, когда вы были одна и вам было нормально или даже хорошо. Утренний кофе в тишине, прогулка, вечер с книгой.

Что может случиться

Одна из первых двух колонок, скорее всего, окажется заметно длиннее. Это и есть ваш главный голод.

Третья колонка может остаться пустой. Не пугайтесь, у меня в первый раз тоже было пусто. Я просидела над ней десять минут и в итоге записала: «Ела торт одна, никто не сказал, что на ночь вредно». Пусть будет хоть одна строчка. Через месяц этих строчек станет больше, и это будет самый честный способ увидеть, что что-то меняется.

Вечер третий. Разобрать страх до дна

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.