



Он ушёл, а ты осталась

Елизавета Солош

Елизавета Солош

Он ушёл, а ты осталась

«Автор»

2026

Солош Е.

Он ушёл, а ты осталась / Е. Солош — «Автор», 2026

Эта книга — доверительный разговор с женщиной, которая сама прошла через ад расставания и вышла на другую сторону. Не сборник абстрактных советов в духе «полюби себя и всё пройдёт», а живые истории, простые принципы и конкретные упражнения, которые можно применить уже сегодня. Автор шаг за шагом ведёт читательницу от острой боли к свободе: как пережить первые недели и не разрушить себя, заткнуть внутреннего критика, провести цифровую детоксикацию от соцсетей бывшего, разделить вину и ответственность, простить ради собственного здоровья, найти утраченную искру и научиться быть счастливой наедине с собой. Короткие главы рассчитаны на одну поездку в метро или чашку чая перед сном. Никакой воды — только истории, принципы и действия. Это не книга о том, как забыть его. Это книга о том, как вспомнить себя.

© Солош Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Елизавета Солош

Он ушёл, а ты осталась

Глава

Привет.

Я не знаю, как тебя зовут. Не знаю, сколько тебе лет, в каком городе ты живёшь, какого цвета у тебя глаза. Но знаю другое. Прямо сейчас тебе больно. Ты, скорее всего, читаешь это украдкой — в метро, уткнувшись в телефон, или поздно вечером под одеялом, или в обед, когда коллеги вышли за кофе, а ты осталась одна в тишине, и телефон больше не вздрагивает от его сообщений.

Я знаю это, потому что сама это испытала.

Несколько лет назад человек, с которым я планировала встретить старость, закрыл за собой дверь. Сказал что-то про «разобраться в себе» — ты наверняка слышала эту фразу, её, кажется, выдают где-то в типографии вместе с ключами от квартиры. И ушёл. А я осталась. В пустоте. С ощущением, что жизнь кончилась, прямо вот совсем.

Первые недели я не могла есть. Спать тоже. Дышать — и то через раз. Просыпалась среди ночи и тянулась к телефону — проверить, не написал ли. Перечитывала старые переписки, рыдала, и в голове крутилось одно: «Что со мной не так? Почему я недостаточно хорошая? Что я сделала не так?» Я была следователем, судьёй и обвиняемой по делу о собственной никчёмности. Увлекательное, знаешь ли, занятие.

А потом я начала искать выход. Не чтобы вернуть его. Чтобы вернуть себя.

Эта книга — то, что получилось в результате. Я не психолог, не коуч, не тренер по счастливой жизни. Я женщина, которая прошла через расставание и вышла с другой стороны. Не сломленная, не озлобленная. А спокойная, свободная и — впервые в жизни — по-настоящему знакомая сама с собой.

Тут нет сложных теорий. Терминов, которые надо гуглить, тоже нет. И слащавых советов вроде «просто полюби себя» или «запишись в зал — и всё пройдёт» — этого добра везде хватает. Я собрала только то, что сработало лично у меня и ещё у нескольких женщин, с которыми мы говорили, ревели, смеялись и шли вперёд.

Тон книжки — доверительный, как будто мы сидим с тобой на кухне, пьём чай, и я держу тебя за руку. Оценивать, осуждать или говорить, как жить, я не собираюсь. Просто расскажу, что знаю, и предложу попробовать. Мы пройдем путь от самой обжигающей боли — через разбор прошлого и прощение — к жизни, где главный человек — ты. Где одиночество становится не наказанием, а ресурсом. Где новые люди приходят не заполнить пустоту, а разделить твою полноту.

Это не волшебная таблетка. Это дорога. Идти придётся тебе, но ты не одна — в руках у тебя карта, нарисованная мной, когда я сама брела по этому маршруту.

Если сейчас кажется, что мир кончился — поверь, нет. Просто закрылась одна глава. Следующую пишешь ты. И она, обещаю, будет куда интереснее.

Давай начнём.

С верой в тебя,

Автор

Несколько слов перед стартом

Читай в своём темпе. Не надо глотать книгу за ночь, словно лекарство от температуры. Глава в день — уже отлично. Каждая занимает минут пять-семь, как раз одна поездка в метро или пауза перед сном. И делай упражнения. Просто пробежать глазами — толку чуть. Изменения случаются, когда ты берёшь ручку, бумагу и честно отвечаешь на вопросы. Пятнадцать-двадцать минут после главы — достаточно.

Не оценивай себя, тут не экзамен. Нет оценок «хорошо» или «плохо». Если упражнение не идёт — плюнь, вернись позже. Главное — честность, а не жестокость к себе. Найди место, где комфортно: любимое кресло с чаем, скамейка в парке, ванна, пока домашние не дёргают. Это твоё время, твоё пространство, твоя книга.

Глава 1. Самая важная вещь, которую надо сделать прямо сейчас (и нет, это не «взять себя в руки»)

Анна(переименую свою знакомую так) проснулась в четверг с чувством, будто на груди лежит бетонная плита. Вторую ночь подряд она засыпала на той половине кровати, где раньше спал он. Не то чтобы скучала — просто посередине было слишком пусто. Муж ушёл во вторник, сказал что ему все надоело и закрыл дверь. После десяти лет брака.

Первое, что Анна сказала подруге: «Со мной что-то не так. Я не старалась. Я толстая, скучная, сама всё испортила».

Первое, что сказала подруга: «Соберись, тряпка. В спортзал, новое платье, он ещё пожалеет».

И Анна послушалась. Купила абонемент в фитнес. Заставила себя улыбаться на работе. Прилепила в ванной стикер «Я СИЛЬНАЯ».

Через три дня рыдала в супермаркете у полки с йогуртами, увидев его любимый вкус. Через пять — едва смогла встать с кровати. Стикер смотрел на неё с издёвкой.

Что Анна сделала потом? Позвонила той же подруге и сказала: «Кажется, я не сильная. Можно я просто поплачу?»

И подруга, к её удивлению, ответила: «Наконец-то. Я уж думала, ты никогда не спросишь».

Анна пыталась перепрыгнуть через боль. Сразу стать «молодцом». Сразу «взять себя в руки». Но горе — не лужа, которую можно перешагнуть. Это океан, и его приходится переплывать.

Единственный способ перестать страдать — сначала разрешить себе страдать. Полностью. Без оглядки на то, «что подумают люди» и «сколько уже можно».

Где-то у Карнеги я прочла: если тебе достался лимон, сделай из него лимонад. Но он не говорил что надо притворяться, будто лимон сладкий. Сначала признай: да, лимон, кислый до спазма. А потом уже сахар добавляй.

Я предлагаю простое упражнение на один вечер. Назвала его «Правило трёх слёз». Выдели час. Телефон на беззвучный. Налей чай или бокал вина (или водки) — смотря что сейчас нужнее. Сядь удобно. И разреши себе горевать по правилам. Первые двадцать минут вспоминай всё хорошее. Не запрещай себе. Прокрути счастливые моменты, поплачь о том, что потеряла. Это прощание. Вторые двадцать минут думай о плохом. О том, что ранило, о ссорах, обидах, о том, что терпела и не получала. Позлись. Это честность. И третьи двадцать минут ничего не делай. Просто посиди в тишине. Посмотри в окно. Почувствуй, что ты всё ещё дышишь, сердце бьётся, мир не рухнул. Это точка покоя.

Когда время выйдет, сделай что-то простое: умойся холодной водой, выйди на балкон на три минуты или съешь что-то вкусное. Поставь точку. Завтра, если захочется плакать снова, скажи себе: «У меня будет время для этого вечером». Свидание с болью по расписанию — легальное, безопасное. Но не сейчас. Сейчас день.

Анна попробовала это на четвёртый день после его ухода. Самым трудным, говорила, было не заплакать в первой части, а не схватиться за телефон во второй. Но когда дошла до

тишины, впервые за неделю смогла вдохнуть полной грудью. «Я поняла, что не умерла. Чудовищно больно — да, но жива. И где-то там, под болью, всё ещё была я».

С этого начинается путь. Не с абонементов и нового платья. С честного разговора с собой. С разрешения быть слабой. Потому что именно эта признанная вслух слабость становится первым кирпичиком новой силы. Попытка «взять себя в руки» без проживания боли работает как обезболивающее при переломе — маскирует, но не лечит. А под болью ты всё ещё есть.

И ещё. В следующей главе заткнём один внутренний голос, который нашептывает, что ты недостаточно хороша. Спойлер: он врёт, и у меня найдутся доказательства.

Глава 2. Как выключить внутреннего критика, который твердит: «Ты неудачница»

Марина и Катя расстались с партнёрами почти одновременно. Обоем под тридцать, у обеих отношения длились по четыре года, обеих оставили ради «кого-то ещё». Поначалу вели себя одинаково: рыдали, звонили подругам, листали старые фото. Но через месяц их пути разошлись насовсем.

Марина устроила в голове трибунал. Каждое утро судья зачитывал обвинительное заключение: «Ты мало следила за собой, мало зарабатывала, была скучной в постели, слишком много требовала. Ты сама во всём виновата». Она поверила приговору. Села на жёсткую диету, записалась на курсы повышения квалификации, поклялась «исправиться». Через полгода похудела на восемь кило, получила повышение и... всё равно чувствовала себя ничтожеством. Потому что цель «стать хорошей для него» была недостижима — его-то уже не было.

Катя пошла другой дорогой. Тот же голос орал ей в ухо те же гадости. Но на шестой день после разрыва она села за стол, взяла лист и записала все обвинения слово в слово. А потом представила, что это говорят не ей, а её младшей сестре. И перечитала.

«Ты толстая и никому не нужна». Сестре? Ни за что.

«Зря потратила лучшие годы». Язык бы не повернулся.

«Без него ты пустое место». Да за такие слова она бы врезала тому, кто их скажет.

И тут до Кати дошло: если любимому человеку я такого сказать не могу, то какого чёрта говорю это себе?

Есть отличный принцип: никогда не критикуйте, не осуждайте и не жалуйтесь. С другими мы это помним. Знаем, что критика заставляет защищаться, осуждение разрушает, жалобы отталкивают. Но с собой-то почему забываем? Главный человек, с которым ты проведёшь остаток жизни, — ты сама. Если превратишь отношения с собой в бесконечный суд, проиграешь дело при любом приговоре. Внутренний критик — не голос истины, а голос страха. Он боится, что тебя снова отвергнут, и пытается «подготовить» — отвергает первым, чтобы чужая боль была не такой острой. Только это не работает. Это как наносить себе порезы, чтобы не чувствовать перелома.

Я предлагаю технику, которую Катя тогда изобрела интуитивно. Психологи называют её «Лучшая подруга». Возьми лист и раздели на три колонки.

В первой пиши всё, что орёт критик. Без цензуры. «Я скучная», «Я некрасивая», «Меня нельзя полюбить», «Я всё испортила». Выплёскивай, даже если на бумаге кажется бредом.

Во второй колонке напротив каждой фразы ставь «да» или «нет» — сказала бы ты такое лучшей подруге? Если подруга с разбитым сердцем заявит «я скучная», разве кивнёшь? Или напомнишь, как она в прошлом году организовала благотворительный концерт, а до того выучила испанский?

Третья колонка: «Что бы я сказала подруге?» Конкретный факт. Рядом с «я скучная» — «Ты человек, который в три ночи читал мне стихи Бродского на крыше». Рядом с «я некрасивая» — «У тебя глаза, в которых закат отражается, я всегда мечтала о таких».

Когда заполнишь, прочитай третью колонку вслух, глядя в зеркало. Да, будет неловко. Возможно, заплачешь. Но на этот раз не от боли, а от облегчения.

Марина этого не сделала. К психологу пошла только через два года, когда и похудела, и повышение получила, а пустота никуда не делась. Катя сделала на шестой день. «Я сидела перед зеркалом и ревела, глядя на список, — рассказывала потом. — А потом поняла: я и есть та подруга. Единственная, кто со мной с самого рождения. А обращалась я с ней как с преступницей». Через месяц она записалась не на курсы и не в зал, а на танцы — просто потому, что в детстве любила танцевать. «Тот голос всё ещё просыпается иногда, — призналась она. — Но теперь я знаю, что делать: представляю, что он говорит не мне, а сестре, и затыкаю ему рот».

В общем, запомни: внутренний критик — это испуганный защитник, который делает больно раньше, чем кто-то другой. Когда не можешь быть доброй к себе, представь себя лучшей подругой и скажи то, что она заслуживает услышать. И кстати, о том, что сейчас творится с твоим телом — почему кажется, что умираешь, при чём тут кортизол и что со всем этим делать, — поговорим дальше. Обещаю без сложной биологии, только то, что спасёт ближайшие дни и ночи.

Глава 3. Физика горя: почему кажется, что умираешь, и что с этим делать.

Марина думала, что у неё инфаркт. Сердце колотилось так, будто пыталось проломить рёбра. Ладони потели, воздух не заходил в лёгкие. Случилось это в метро, на «Маяковской», — ехала с работы и вдруг поняла, что не может вдохнуть. Вокруг люди, уткнувшиеся в телефоны, а она цеплялась за поручень и пыталась вспомнить, как дышат нормальные люди. Первая паническая атака в жизни, спустя три недели после того, как он ушёл.

«Скорая» приехала быстро. Пожилой фельдшер с уставшими глазами измерил давление, послушал пульс и спросил: «Расставание?» Марина кивнула. Он вздохнул и сказал то, что она запомнила навсегда: «Сердце у вас здоровое. Это не инфаркт. Это любовь. Она иногда бьёт сильнее, чем мы привыкли думать. Дайте себе время».

Марина не поверила. Прошла кардиолога, эндокринолога, невролога. Все твердили: «Вы здоровы, это острый стресс». Она почти разочаровалась — хотелось найти что-то, что лечится таблеткой. Но таблетки от разбитого сердца пока не изобрели.

Давай начистоту: когда говорят «это просто стресс», звучит так, будто страдания — ненастоящие. Но у того, что ты переживаешь сейчас, есть совершенно реальная, физическая основа. Я обещала без сложных слов — и пожалуйста. Просто запомни двух персонажей: кортизол и адреналин.

Адреналин — сигнал тревоги. Увидела фото бывшего в ленте — и мозг реагирует, как пещерный человек на саблезубого тигра. Сердце колотится, дыхание сбивается, мышцы каменеют. Ты готова бежать или драться. Только бежать некуда и драться не с кем.

Кортизол — сигнал долгой осады. Он говорит телу: «Мы в опасности, не расслабляемся, экономим энергию». И тело слушается: перестаёт нормально спать (вдруг враг нападёт ночью?), отказывается от еды (пищеварение сейчас не приоритет), дёргается от каждого шороха. Ты одновременно измотана и взвинчена.

Это не слабость. Это биология. Твоё тело сейчас работает на пределе, пытаясь защитить тебя от угрозы, которую нельзя ни ударить, ни убежать. Ты не сломанный механизм, а героическая крепость в затяжной осаде.

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.