

Элли Паркер

# ОдиноКая

Для тех, кто предпочел рай шалашу —  
как исцелить себя после расставания  
и не нарваться на ч...дака

«Издательство АСТ»  
Москва

УДК 177.6

ББК 88.3

П18

**Паркер, Элли.**

П18      Одинокая. Для тех, кто предпочел рай шалашу — как исцелить себя после расставания и не нарваться на ч...дака / Элли Паркер. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 320 с. — (Выход есть).

ISBN 978-5-17-155450-7

Женское одиночество — одна из самых страшных страшилок, которыми нас пугают. Наравне со старостью, лишним весом и сумасшествием в компании сорока кошек.

Антипод этих страшилок — что-то из сказки «поди туда не знаю куда, принеси то, не знаю что» и стань такой, не знаю какой. Слабой, но самодостаточной. Худой, но с формами. Молодой, но опытной. С детьми, но девственницей. Хозяйкой, но карьеристкой. Главное, не одинокой!

Это могли быть просто шуточки, если бы нас не было слишком много: поломанных после расставаний, но не сломленных; загруженных бытом, карьерой, детьми и пытающихся построить личную жизнь; веселых, добрых, легких, талантливых — только немного за...банных этой жизнью; забывших о себе настоящих.

Эта книга — для нас, и написала её одна из вас. Не психолог, не астролог, не нумеролог и даже не наставник миллионеров. Обычная девушка, до которой не от хорошей жизни, но всё же дошло, что только власть побыв одной и разобравшись в себе, есть шанс обрести счастье — тот его личный сорт, который подходит именно тебе. Построить и личную, и публичную, и приличную жизнь.

Как пережить расставание и собрать новый пазл из разбитого сердца? Как справиться с внутренним холодом одиночества? Как знакомиться с мужчинами, не наступая на грабли, которые уже намозолили лоб? Как выживать, если ты мать-одиночка, сотрудник-многооручка и любовница-многоножка?

Одним словом, как из букв Ж, О, П, А собрать слово СЧАСТЬЕ, без покупки курсов, регистраций и смс? Попробуйте с помощью этой простой книги. А уже потом можно на инфокурс.

**УДК 177.6**

**ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-155450-7

© Паркер Э., текст, 2024.

© Кузьмина А., иллюстрации, 2024.

© ООО «Издательство АСТ», 2024.

## Предисловие

Мы живем в женском мире, который почему-то продолжает по инерции играть по мужским правилам. По отношению к нам эти правила противоречивы.

*(Далее посыл из этих двух постов)*

Ничего не остается, кроме как заново придумывать свои и играть по ним.

Эта книга написана для того, чтобы вам стало чуточку легче.

Чтобы притупить боль, заставив вас хотя бы на полсекунды улыбнуться или подтверждающе хмыкнуть.

Чтобы убедить посмотреть на ситуацию с другого ракурса.

Чтобы напомнить, какая ты сильная и классная (почему-то таблицу умножения разбуди и расскажем, а про собственную охерительность забываем).

Так уж у нас получается, что к пониманию себя мы часто приходим через мужчину: круто, если для кого-то парни открывают новый мир. Например, оперу впервые показывают, как Ричард Гир красоте. Но бывает и по-другому: когда собой начинаешь заниматься, оставшись у разбитого корыта. После развода, жесткого кидолова или медленного мучительного расставания. И вот на этом-то самом моменте бабы обычно и находят мой канал и начинают подтверждающе хмыкать: а что, быть одной, может, и правда ЗеБеСт?

Поэтому логика этой книги, как ни крути, будет мужикоцентрирована, то есть, отталкиваться от наличия мужчины в твоей жизни. Хей, хей, не возмущайтесь! Задача будет заключаться в том, чтобы при любой конфигурации твоего спутника, пусть он даже ретроградно движется к выходу из помещения, — тебе было с собой офигенно. Иными словами, расстаешься ли ты / переживаешь конфетно-букетные трепыхания / состоишь в отношениях / тридцатый год в браке — на любом этапе можно вернуться к себе.



Важные постскриптумы в предисловии:

1. Я выступаю ЗА семейные ценности и традиционный брак и не призываю к разводам и расставаниям.

2. Понятие «быть одной» можно рассматривать не столько в физическом, сколько в экзистенциальном плане: с самой собой должно быть хорошо в любом статусе.

3. Только бабы могут называть баб бабами, запомните это правило, пацаны;)

Тут расшифровка аббревиатуры ЗБС))



# **ЧАСТЬ 1**

(СТАТУС: РАССТАЛАСЬ) —

**«РЕАНИМАЦИЯ БРОШЕНОК  
И РАЗВЕДЕНОК»:  
СКОРАЯ ПОМОЩЬ  
ПРИ РАССТАВАНИИ**

## ПОЧЕМУ МЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ТАК БОИМСЯ ОДИНОЧЕСТВА?

Неистребима тяга наших баб к отношениям — лишь бы не прослыть одиночкой! Хотя что там, медом намазано?.. (Конечно, нет, уххаха.) И вообще, классные плюшки отношений легче получать, вовсе не состоя в них. Но сейчас не об этом, хотя об этом тоже будет.

Основная проблема в том, что мы в гробу видели свое одиночество. Ведь это — горький статус. Это клеймо. Это, в конце концов, тяжелый крест невостребованности, который хоть раз тащила на себе каждая баба в надежде скинуть его под любым (вот прям почти любым) предлогом.

Камон, бабы, light your fire! Время, когда вы в одиночестве, имеет шансы стать лучшим в вашей жизни — ведь именно наедине с собой можно, наконец, остановиться, выдохнуть и разобраться с тем, кто ты есть на самом деле и чего хочешь от жизни. Именно об этом я и буду писать, параллельно разбираясь сама.

Страх одиночества перестает быть угнетающим месивом, если препарировать его на кусочки:

- Старшее поколение в лице родственников ждет от тебя выполнения социальной программы.
- Присущая хомо сапиенсам конкуренция заставляет сравнивать себя с замужними, семейными, «счастливыми вместе» ровесниками.
- Общество требует выполнения программы «Успешная женщина», опционал которой включает брак и семью.
- А еще — ты саботируешь свое развитие и ищешь поводы не разбираться с собой.

Все вместе это образует нехилый прессинг, но я предлагаю **разделять** (причины) и **властвовать** (над обстоятельствами). В конце концов, хозяйка ты своим тараканам или нет? А о том, как постепенно перестать париться по всем четырем пунктам и спокойноенько какое-то время существовать без мужика, мы будем говорить дальше.

## АГРЕГАТНЫЕ СОСТОЯНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Если мой канал называется «Быть одной — ЗБС», это не значит, что я пропагандирую одиночество.

Просто у одиночества, как, например, у воды, есть несколько агрегатных состояний. (И наша задача — поймать состояние с кодовым названием «ЗБС»).

Есть одиночество разъедающее, ошпаривающее и обжигающее болью. Это одиночество свежерасставшихся людей, одиночество несправедливо оставленных, одиночество тех, кто привык к теплу другого существа и не привык к пустоте вместо него. Оно саднит, как заживающая рана, которую так и хочется снова расчесать в кровь.

Есть одиночество холодное, надменное, как ледяная глыба. Одиночество снежной королевы, закрывшейся в башне своих иллюзий от только кажущихся ей принцев. Тяжелое одиночество, от которого мерзнут и другие.

Есть и одиночество вполне сносное и даже естественное, как вода. Оно текучее, гибкое, восприимчивое. Оно принимает форму обстоятельств и создает волны, на которых можно круто посерфить. Наверное, в экзистенциальном смысле это и есть нормальное автономное состояние человека, но мы же не можем экзистенциальные вещи воспринимать, заходя в канальчик поржать с постов, нам же нужно делить все на черное и белое. ЫЫЫЫЫ. Лан, шучу.

Сейчас превращу воду в вино и приведу другое сравнение.

Одиночество бывает разного сорта. Дешевое, как сладкое пойло, одиночество годится для того, чтобы убежиться в хлам, забыться и танцевать пьяные танцы под «Шальную императрицу». Дорогое, как элитное вино, название которого я бы написала для примера, если бы в нем разбиралась, — это удовольствие другого сорта. Это роскошь, понять которую могут восприимчивые рецепторы. Роскошь ситуативная и очень вдумчивая. Одиночество, которое дается нам для того, чтобы посидеть с книгой у камина и не заметить, как она соскользнула

из рук, пока ты задумался о том, кто же ты есть на самом деле.

Надо ли, в таком случае, продолжая сравнение, беспробудно бухать? Нет. Стоит ли иногда это посмаковать? Наверное, да. Почувствуем же нюансы!

## **ЧТО ЖЕ ТАКОЕ — АДЕКВАТНОЕ БЫТИЕ ОДНОЙ?**

Без которого невозможно адекватные бытие в любых других конфигурациях?

Быть одной ЗБС — явно не прыгать в пьяном угаре на пепелище своих отношений с криками «ебись оно все конем и гори синем пламенем». Я не хочу превращать вас в шальных императриц.

Быть одной ЗБС — не вешать на грудь ордена «сильная», «самодостаточная» и «героиня труда». Я не хочу превращать вас в принципиальных одиночек для тягловых работ.

Кто-то вообще радовался комплиментам о том, «какая ты сильная и самодостаточная»? Лично мне с них охота рыдать, ведь нигде нет дисклеймера о том, что сильная значит счастливая. Че мне с этой силой делать? Сваи вколачивать?

«Быть одной — ЗБС» с моего языка на нормальный имеет два перевода.

Первый: лучше быть одной, чем жить в несчастном браке или застрять в несчастных отношениях.

Второй: лучше быть одной, чем спать с кем попало в поисках идеального мужика и рыскать по миру с голодными глазами.

Всё остальное — это неуверенная злобная бравада (именно то самое впечатление, которое мои тексты производят на недалеких людей 😊).

## **И ПОЧЕМУ МЫ ПОСТОЯННО ЖИВЕМ В ТРЕВОГЕ ИЗ-ЗА ОТНОШЕНИЙ С МУЖЧИНАМИ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ У НАС ЕСТЬ?**

Начиная разбираться со страхом одиночества, оказываешься лицом к лицу перед вопросами: «ну почему так херово»? Простите, вырвалось. Другое — «а что такого тебе компенсирует мужик?» Об этом можно говорить, учитывая три базовых бабских состояния, которых на самом деле четыре.

1. Ужас-ужас, я без мужика
2. Я на охоте, в поисках мужика
3. Я победительница — я с мужиком
4. Error

Четвертого не дано. Но оно — самое офигенное на самом деле! Это — состояние самодостаточности, избытка и кайфа (блин, говорю как ведущая женских тренингов, ну ладно), где ты у себя — единственная, любимая и исключительная, всегда стоящая на первом месте.

И это не эгоизм! Это — способность самостоятельно обслужить свои как физические, так и эмоциональные потребности. Утешить-пожалеть-сводить на классный фильм-купить подарочек-да ты это все сама для себя можешь сделать, понимаешь? И еще в сто раз больше этого!

Мало кто вкусил кайф такого вот самоудовлетворения, поэтому кажется, что в идеале все это должен делать мужик, а если не он, то — состояние 1, потом 2, а дальше как повезет... Самодостаточности чаще всего маловато, а повысить ее уровень в некоторых случаях — это как повысить уровень своего японского. Что там можно повысить, если ты не знаешь ни одного иероглифа? Надо выстраивать заново. Так же системно, как изучать иностранный язык. Само, как озарение, это, скорее всего, не придет. Только если судьба поелозит тебя е...ом о неструганый стол (с) и ты вынуждена будешь изо всех сил работать лапками, чтобы просто выжить. Но лучше ведь не доводить?

## А ЧТО ПО ПЛЮШКАМ ВОЖДЕЛЕННОГО СОСТОЯНИЯ ОДИНОЧЕСТВА?

Быть одной — оно, конечно, для многих женщин невыносимо. Кто приголубит? Кто антифриз в машину зальет? Кто сумки из магазина, в конце, концов, донесет (на этом месте большинство уже на спине дрыгает ногами и не хочет ничего решать, хочет быть с мужиком. Пакеты из «Ашанов», вообще, болезненный триггер).

Кстати, помню этап выклянчивания подписок на канал у друзей. Тогда, когда на нем было двадцать человек, и все шло туго, я поняла: бабы, вообще, не хотят даже нажимать на кнопку с таким названием, потому что КАК ЭТО БЫТЬ ОДНОЙ? В СМЫСЛЕ ЗБС? Это не вписывается в парадигму, это не ассоциируется с мечтой.

Между тем как мечту легче продать. Как легче впарить лофт сытому раздобревшему бизнесмену, если снять в рекламе подкаченного парня на мотоцикле, а не почтенного деда. Бизнесмен купит не лофт — он купит свободу и драйв.

Так же и с женщинами: они все равно мечтают о принце, хотя знают, что жизнь не дисней. Вот так, у самых истоков канала, образа свободной (а не одинокой, блин) бабы, которая уверенно идет по жизни и кайфует, одна она там или с кем-то, не было.

## ВОЗМОЖНО, ПОДСОЗНАНИЮ ПРОСТО НУЖЕН НЕБОЛЬШОЙ КАПРЕМОНТ

Быть одной — ЗБС. И в этой фразе нет ни грамма надменных попыток показать, что не очень-то и надо. Очень. Надо. Или не очень? Но уж точно — не в том формате, как это было раньше.

**Одиночество можно воспринимать как пытку, а можно — как шанс.** В первом случае ты, как зомби, просто ищешь нового донора твоих эмоций. Голодный рыщущий взгляд, маска тревоги на лице, дрожь нетерпения, превращающаяся в нервический тремор — это как раз всё оно.

Второй случай — это состояние полнейшего ахуя, тотальной протрации, конца жизни. Но это действительно конец: ты перестаешь жить по старой схеме и включаешься, блядь, в реальность. И начинаешь разгребать свои завалы, в голове, в душе, в том самом поддоне (куда стекается всё и который рано или поздно начинает протекать), называемом подсознанием. Это сложно. Потому что там нужен капремонт, а ведь так неохотаааа... Легче поскорее влюбиться, закружиться в вихре новых (старых!) эмоций, забыться и опять поехать по накатанной, верно?

Сознательно посмотреть в лицо своему одиночеству, как в зеркало, — это всё-таки сильно, мне каж. Не ссыте.

Пандемия, помню, сыграла в этом плане многим на руку.

Нашлись те блаженные идиоты, которые, наконец, дорвались до непрочитанных книг, непрослушанных лекций, неиспользованной косметики, неразобранных полок, запылившихся гантелей и вхламину захламленной башки.

Тогда мы, наконец, остановились и перестали чувствовать себя шариком из пинбола, который рикошетит по маршруту дом-детский сад-спортзал-офис-презенташка-родственники-магазин-дом.

Единственное, чего мы все боялись — того, что скоро все это кончится, а мы так и не успеем насладиться моментом, разобраться с собой и как следует отдохнуть.

Если же ты переживаешь прямо-таки ломку и начинаешь от одиночества грызть дверные косяки... А ты не думала, что тебя ломало всегда — просто ты находила возможность превращать свою жизнь в пинбол (ну, чуть более увлекательный, нежели мой) и затыкать все живые места насыщенным событийным рядом?

## **У НАС ДАЖЕ В МЕДИЙНОМ ПРОСТРАНСТВЕ НЕТ ОБРАЗОВ ОБЫЧНОЙ ОДИНОКОЙ БАБЫ — ВСЕ СПЛОШЬ МУДРЫЕ И УСПЕШНЫЕ**


Не было и образа бабы не только обычной, но и живой. С метаниями и сомнениями, слабостями и перепадами настроения. Непоследовательной, задумчивой, беспечной. Местами по-бараньи упёртой, местами пугливой. Честной, сострадающей. Взбалмошной, отходчивой. Живой, понимаете?

Сплошь суперправильные сверхлюди (резкие, дерзкие, вроде меня на канале 😊) — ну или совсем ебанашки, которых легко найти и трудно потерять (обычно они разговаривают смайликами в жанре крупной инстаграмной прозы в виде бессвязного потока сознания). Они учат осознанности, рациону, тайм-менеджменту, правильно голосовать, быть мудрой...


Если что, всегда знайте, что у вас есть ваша е...ая я, которая изображает при парне пингвина; промазывает в темноте и целует подушку вместо его щеки, а потом, конечно же, громко над этим ржет; и при этом вполне может плавно заплакать — под шумок, так сказать; которая разговаривает с машиной и голосом в навигаторе, в общем, вы поняли.


Так вот, первое, к чему я начала призывать, заводя канал и формируя, наконец, новый образ, было — отринуть скорбь, чтобы осознанно подойти к одиночеству и найти в нем источник кайфа. До этого доползаешь не сразу, но зато, прочувствовав, начинаешь погружаться в очень эксклюзивное состояние (ну, если ты сама для себя уникальна и неповторима).


**Вот, навскидку, несколько пунктов, осознав которые, ты должна возрадоваться, даже если зубы сводит от одиночества. Быть одной ЗБС, девчонки, когда эта фраза — не надрывный протест, а состояние души и просто блаженство!**


 Смаковать свою свободу и не отчитываться, где ты была. Чё делаешь. Чё будешь делать. Чё на ужин. Твой


тайминг подотчетен только тебе: ты никому не отчитываешься и сама планируешь свой график и его количественное наполнение качественными людьми.

 С удовольствием тратить свободное время на ничего-не-делание, а не на стирку носков и глажку рубашек. И вообще, не ничего-не-делание, а долъче форниенте, берите на вооружение и не забывайте давать себе отдых!

 Выбирать новых парней в приложениях, как новые наряды в онлайн-примерочной (простите, пацаны, за сравнение, мы вас очень любим и не относимся к вам как к вещам, но на лавпллэнеты и в пьюры заходим как в супермаркет людей). «Покажись... а теперь покрутись»

 Да и вообще переписываться, с кем захочешь, не напрягаясь, что тебя может кто-то проверить или заставить показать телефон.

 Не советоваться перед крупными покупками. Я позволила себе дорогую, неудобную, низкую и — о ужас — красную машину только когда забила х.. на чье-то там мнение о целесообразности и исполнила мечту.

 Формировать пространство вокруг так, как это было бы приятно самому дорогому, драгоценному и любимому человеку — самой себе. Свечи, плетеные кресла, изящные вазы и двести девяносто семь баночек, расставленных в ванной, где никто не заляпывает зеркала, и где твоё кружевное белье не соседствует с его грязными носками.

Успейте прочувствовать вкус к такой жизни, пока не поздно! А поздно может быть потому, что на такое состояние слетаются быстрее, чем на оттюнингованное лицо и готовность угодить любому мужскому капризу.

## **КАК МУЖЧИНА ВПИСАН В НАШУ ПАРАДИГМУ СЧАСТЬЯ?**

Мы (в глубине души или не таясь) боимся одиночества, а значит, рассматриваем мужчину как атрибут успеха. Как некий трофей, которым должна обладать каждая Победительница этой жизни.

Но при этом сегодня даже британские ученые доказали, что Успех не равно Счастье. Просто иногда могут совпадать. Ну, если ты не падаешь пристреленной лошадью и успеваешь поймать момент.

Успешный брак, высокооплачиваемая работа, безукоризненная внешность, горячий секс, интересный отдых, масса друзей... «Матрица» задает идеалы, которым невозможно соответствовать, и плотно подсаживает женщин на чувство вины.

Вот на какой игле мы на самом деле сидим. Не мужского, а матричного одобрения. Мужик туда, конечно, включен. Но стараемся мы больше для условной соседки, чем для условного жениха.

Это я всё про счастье-без-мужика затираю.

Тебя бросили?

Ты ушла сама и тебе одиноко?

Подруга выходит замуж?

Бывший женится?

Прекрасные поводы утереть слезы зависти и жалости к себе и обратить свой взгляд на себя же. Поздравляю.

Побудешь наконец, с собой. Если ты сейчас там, где ты есть, значит, с этим точно надо сначала разобраться, а потом уже искать любовь. И разбираться лучше и кайфовее в одиночестве, чем в водовороте непонятной движухи и эмоциональной каше.

## **ДВА ДЕФИЦИТА, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ МЫ ВЗДЫХАЕМ БЕЗ МУЖЧИНЫ**

...когда храбримся в одиночестве, разгребаем внутренние завалы и в задумчивости смотрим на проходящие мимо парочки, сидя в кафе.

Нам хочется заботы. И восхищения. Две основные дыры у женщин в этом месте, на самом деле.

**Дефицит заботы** — потому что слабо стоим на ногах в материальном мире (или напридумывали того, что сами пока не можем осилить, но нам типа должны).

**Дефицит восхищения** — голодная самооценка, которая кормится мужским вниманием, плюс тотальная неуверенность в себе.

Талдычить можно сколько угодно — самодостаточность и уверенность в себе, самодостаточность и уверенность в себе. Но надо шкурой почувствовать, что лично у тебя конкретно в этом месте — провал, а не вздохнуть об этом годами.

И знаете, что? Так вы сами обратите на себя, наконец, внимание. Поймёте, от чего вас прёт, и дадите это себе. И захотите вложить в себя больше, чтобы вновь пустить дивиденды в проект «реальная я». Вновь и вновь, увеличивая обороты.

И получится, что мужчина вам будет нужен для чего-то большего, чем мозгоебля в попытках сделать себя счастливой за чужой счет.

## **СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА КАК СТРАХ ЗАГЛЯНУТЬ В СВОИ ПРОБЛЕМЫ**

Сколько себя помню, мой мир крутился вокруг мужика. Каждая влюбленность поглощала меня с головой, я получала свои дозы кайфа, драйва и страдания — и очень удачно отвлекалась от самой себя.

И поэтому я здесь! (С)

За годы тренировок это вошло в привычку и стало образом жизни. Нет страданий — нет жизни. Когда ко мне относились нормально, ситуация саботировались мной на зачаточном уровне, и жертва вновь начинала искать своего садиста. Ведь только он был способен подарить такой фейерверк, после которого можно было с чистой совестью бросить свою жизнь гореть синим пламенем.

Получался интересный отвлекающий маневр: **отношения, нашпигованные яркими эмоциями, давали моральное право не заниматься собой и позволяли увильнуть от решения насущных личных проблем.** Слишком уж страшно было смотреть вглубь себя (где, по слухам, водятся неизученные виды тараканов). Естественно, из двух зол — битва один на один