

УДК 159.92
ББК 88.52
П76

Продюсер проекта и редактор *Юлия Бушунова*

В книге использованы
стихотворения *Ксении Желудовой*
и фотография *Татьяны Шидловской-Вашкевич*

Примаченко, Ольга Викторовна.
П76 К себе нежно. Книга о том, как ценить и беречь себя / Ольга
Примаченко. — Москва : Эксмо, 2024. — 336 с.

ISBN 978-5-04-117369-2

«К себе нежно» — это новый, очень честный взгляд на любовь к себе. Это книга-медитация, которая призывает к внутреннему разговору и помогает услышать собственный голос среди множества других.

Автор книги Ольга Примаченко — журналист, экс-главный редактор LADY.TUT.BY и автор блога Gneздо.by — говорит с читателем о важном: о принятии своих чувств, желаний и тела, о расставлении приоритетов и границ, о создании питательного пространства вокруг себя, а также об экологичном взаимодействии с миром и людьми. В конце книги читателя ждет 31-дневная практика нежности к себе.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-117369-2

© Примаченко О.В., текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Нежность первая, вступительная	11
Нежность вторая. Чувства	21
Некрасивых чувств не бывает.	
Неправильных — тоже	25
Тихие эмоции	31
Беги, дыши, говори и снова действуй	33
Памятка нежности к себе	41
Нежность третья. Приоритеты	43
First things first	47
«Сейчас мне важнее другое»	52
Трудности с расстановкой приоритетов	54
Памятка нежности к себе	62

Нежность четвертая. Взрослость	65
Как это – быть взрослым?	69
Ресурсы взрослости	78
Смотреть на себя с нежностью и любовью	81
Памятка нежности к себе	85
Нежность пятая. Деньги	89
Самые лучшие деньги – ваши	92
«А сколько я стою?»	96
«У меня нет амбиций»	99
Бесплатная работа	101
«Не могу тратить на себя»	104
«Не люблю, когда за меня платят»	107
Памятка нежности к себе	110
Нежность шестая. Доверие к себе	113
«Со мной все в порядке, спасибо»	117
О критике	122
Про зону комфорта	128
Отпуск по уходу за собой	133
Усилия без насилия	137
Не люблю и не хочу – это важно	142
Памятка нежности к себе	144

Нежность седьмая. Тело	147
О принятии себя	150
Простые способы позаботиться о своем теле	154
Не забывайте радовать свое тело	161
Памятка нежности к себе	165
Нежность восьмая. Пространство	167
Лучше меньше, да лучше	173
Мой дом — мои правила	177
Как напитать пространство теплом и нежностью	179
Чистота информационного пространства	181
Памятка нежности к себе	185
Нежность девятая. Коммуникация	187
Слова отлично умеют решать проблемы	191
Непрошенные советы	198
Просить о помощи — не стыдно	201
Памятка нежности к себе	205
Нежность десятая. Люди	207
Своя стая	211
Люди — добрые зеркала	216

На своих не нападают	219
Когда дружба заканчивается	223
Памятка нежности к себе	227
Практика нежности к себе	229
О себе – в настоящем времени	233
Капсула запахов	235
My guilty pleasure	237
«Мне нужно время подумать»	239
Комплимент навсегда	241
Письмо себе в прошлое	243
Счастливая примета	245
Открытка силы	247
Магазинчик	249
Ничего лишнего	251
Письма городу	253
Моя воображаемая тату	255
Найдите слова	257
Варежка нежности	259
«Это в мою честь»	261
«Мне бы хотелось, чтобы от меня не хотели...»	263
«Я не знаю»	265
История моего тела	267

Меня разочаровало...	269
Мой голод	271
Мое индейское имя	273
Место силы	275
Своя стая	277
Радиостанция имени меня	279
Стена славы	281
Семена	283
Без-воз-мезд-но, то есть даром!	285
29 февраля длиной в год	287
«Я тебе доверяю»	289
«Что вырастет, если посадить твое сердце в землю?»	291
Итоги. Обещание себе	293
Нежное важное	295
Нежное спасибо	301
Книги, которые вдохновляют	307
Примечания	323
Об авторе	333

...осенью узнаёшь: высшая смелость — быть прозрачным, словно стекло,
вся эта хрупкость, невесомость, следы чужих беззастенчивых пальцев,
предельная щедрость — дарить нутряное накопленное тепло,
настоящая зрелость — уметь доверять, помнить, бояться;
в наших краях осенью принято возвращаться,
время отсутствия истекло.

Ксения Желудова¹

нежность

первая,

вступительная

Восемь лет назад моя жизнь кардинально изменилась.

В течение месяца я подала на развод, вернулась жить к маме и сменила работу. Первая перемена болела, вторая отзывалась жгучим стыдом, а третья стала огромным вызовом: в моем маленьком уютном болотце начались соревнования по гребле.

Мне повезло. Обойдя сумасшедшее количество претендентов, я вошла в состав редакции, которой предстояло с нуля разработать проект для женщин на крупнейшем в ту пору новостном интернет-портале Беларуси. Следующие два с половиной года я работала Кэрри Бредшоу: писала разудалые тексты об отношениях, полные иронии, стеба и уверенности в том, что я знаю о мужчинах все. Встретив через какое-то время будущего мужа, я поняла, что не знаю о них ничего. Я куражилась напрасно.

Потому что в том, что касается живых людей, постоянного знания не бывает — каждый проведенный бок о бок год меняет картину мира. То, что раньше

казалось нормой, перестает ею быть, а то, что расценивалось как чудо, превращается в привычку. Выводы и уроки прошлого перестают быть музейной ценностью, экспонатами зала боевой славы: когда-то они работали и защищали от боли, сегодня — мешают движению вперед.

Через три года после развода (даже в один и тот же день) я вышла замуж во второй раз. Еще через какое-то время мы с мужем купили дом с чудесным садом и переехали из Минска в пригород, чтобы слушать, как падают яблоки и растет трава.

Мы стали родителями.

Я продолжала писать о любви и отношениях, но все чаще ловила себя на мысли, что тема расползается в моих руках нитками, рассыпается пуговицами, просыпается на пол мелким песком — и просит оставить ее в покое. Я поняла, что больше не хочу писать о любви. В том смысле, что другие заботы казались значительнее, ощущались острее, требовали больше внимания и сил. А любовь — ну что любовь... «Если что-то изменится — я скажу».

Я устала волноваться о любви. Разбирать отношения, как ошибки в диктанте («семья» и «дом» правда пишутся через «хочу» или проверочное слово — «надо?»), думать на перспективу («Will you still love me when I'm no longer young and beautiful?»²), задаваться вопросами, ответы на которые не ясны, но уже заранее не нравятся.

Я поняла: единственный человек, который никогда меня не оставит и перед кем мне не нужно танцевать с бубном, — я сама. Мне незачем сомневаться в своих желаниях или доказывать себе реальность своей боли: для меня *все именно так, как я чувствую*.

Я могу себе верить.

Мне можно на себя опереться.

Никто и никогда не будет любить нас так, как мы хотим, — будут, как умеют. Но зависимость от других людей, их меняющегося настроения не делает нас счастливыми — она делает *удобными*. Мы настолько привыкаем приспособливаться и амортизировать собой, успокаивать внутреннее бурление и перерабатывать недовольство в молчание, что взрыв неминуем. Момент, когда полетят клочки по закоулочкам, — лишь вопрос времени.

Думать за других, чувствовать за других, предугадывать их реакции — невероятно утомительно. И бессмысленно: проживать чужую жизнь вместо того, чтобы делать что-то прекрасное со своей.

В мире, где ваша радость зависит от того, насколько точно вы совпадаете с представлением о вас в чьей-то голове, скучно и холодно. Это нормально — завершать отношения и работы, которые больше ничего не дают. которым больше ничего не можете дать вы. Не потому что с другими людьми или в другом месте будет ярче и интереснее, а потому что *конкретно здесь* ярче и интереснее уже точно не будет.

Нормально — ощущать, как придавливает иногда к земле вопросом: «Что ты сделал для хип-хопа в свои годы?»³ Нормально — разбираться, чьим голосом задается этот вопрос, какое право он на него имеет и как обстоят дела с хип-хопом у него самого.

В мире, в котором я себе радуюсь, я больше не жду, что кто-то обо мне позаботится, а дотягиваюсь до радости сама. Беру себя за руку и веду туда, где могу чувствовать, что мне хочется чувствовать — надежность «своих людей», вкус горячих хинкали или состояние легкости в голове после стрижки.

В мире, в котором я себе радуюсь, я говорю себе: это я сделаю позже, это — через несколько месяцев после позже, а вот это я сделаю *никогда*. Потому что для некоторых вещей никогда — самое подходящее время.

Да, иногда кажется, что ты настолько привыкла быть солдатом Джейн, что разговоры о какой-то там нежности к себе кажутся досужим вымыслом, сказкой на ночь, которую некому тебе рассказать, да и нет времени слушать. Но я беру на себя смелость все-таки завести этот разговор, потому что за годы существования блога Gneздо.by мне приходило множество писем, рассказывающих о жизни на пределе возможностей, с историями о трех часах сна в сутки, работой на износ и заботой о других на разрыв аорты — ни одна из них не закончилась хорошо. Недаром где-то по сети бродит картинка: «Не бывает

невыполнимых задач. Бывают сердечные приступы в тридцать».

Пусть то время, что вы проведете с этой книгой, станет для вас возможностью посидеть рядом с собой, «побыть своей». Выслушать себя и разобраться, как с вами можно обращаться и как нельзя, что вы можете терпеть, а что нет, что вас радует, вдохновляет, удивляет, восхищает и что — бесит. Выслушать себя, никому не позволяя перебивать или обесценивать услышанное.

Нежность к себе — это не результат волевого решения или однажды данного себе обещания, это всегда дорога. Не к какой-то обозначенной на карте точке и уж точно не к лучшей версии себя, а туда, где вы отказываетесь играть роль надсмотрщика, критика и судьи и выбираете верить в свою нормальность.

Это готовность с доброжелательным любопытством исследовать свои «не могу», «не хочу» и «не буду» и плыть не по течению и не против него, а туда, куда вам нужно.

Вы не бесконечны. Вы правда не бесконечны.

Давайте я расскажу о нежности к себе все, что знаю, и вы сами решите, ради каких слов вам попала в руки эта книга.

О чем я буду говорить? О праве каждой из нас чувствовать что угодно — и не стыдиться этого. О расстановке приоритетов и о том, что делать с чужими попытками учить нас жить.

О взрослости, которая стоит того, чтобы ее не бояться, и о деньгах и установках, мешающих нам без паники назначать цену за свою работу и без чувства вины тратить их на себя.

О том, как праздновать жизнь, имея то, что имеем, и не верить в свою недостаточность, неправильность и необходимость срочно починиться.

Мы будем исследовать тему нежности к телу — как перестать воевать за него и с ним и с уважением признать его историю. Мы уделим внимание материальному вокруг нас — невозможно переоценить, насколько пространство, созвучное нам, является ресурсом поддержки и помощи.

И, безусловно, мы будем много говорить, как из принципа нежности к себе взаимодействовать с миром: утверждаться в своем праве думать по-другому, не играть ни с кем в «угадайку» и «додумайку за меняйку», просить нужное, защищать важное, говорить «нет», сближаться и отдаляться без вреда друг для друга и всегда — помнить о контексте.

Я расскажу вам о ценности «своей стаи» и людях — добрых зеркалах. Поделюсь принципами наведения порядка в информационном хаосе, в основе которых — бережность к сердечным мозолям и истине чудотворный эффект функций «перевести в немой режим» и «отменить подписку на обновления».