


Ольга Примаченко

# К себе нежно

Книга о том, как ценить  
и беречь себя

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.92  
ББК 88.52  
П76

Фото в блоке *Владимир Шатров*

**Примаченко, Ольга Викторовна.**

П76      К себе нежно : книга о том, как ценить и беречь себя /  
Ольга Примаченко. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. —  
(Книги, которые обнимают. Авторская серия Ольги При-  
маченко).

ISBN 978-5-04-192078-4

«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, психолог, писательница — 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 978-5-04-192078-4

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

# О Г Л А В Л Е Н И Е

НЕЖНОСТЬ ПЕРВАЯ, ВСТУПИТЕЛЬНАЯ	9
НЕЖНОСТЬ ВТОРАЯ. ЧУВСТВА	17
<b>НЕКРАСИВЫХ ЧУВСТВ НЕ БЫВАЕТ.     НЕПРАВИЛЬНЫХ – ТОЖЕ</b>	19
<b>ТИХИЕ ЭМОЦИИ</b>	24
<b>БЕГИ, ДЫШИ, ГОВОРИ И СНОВА ДЕЙСТВУЙ</b>	26
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	33
НЕЖНОСТЬ ТРЕТЬЯ. ПРИОРИТЕТЫ	35
<b>FIRST THINGS FIRST</b>	37
<b>«СЕЙЧАС МНЕ ВАЖНЕЕ ДРУГОЕ»</b>	41
<b>ТРУДНОСТИ С РАССТАНОВКОЙ ПРИОРИТЕТОВ</b>	43
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	50
НЕЖНОСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ВЗРОСЛОСТЬ	53
<b>КАК ЭТО – БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ?</b>	55
<b>РЕСУРСЫ ВЗРОСЛОСТИ</b>	62
<b>СМОТРЕТЬ НА СЕБЯ     С НЕЖНОСТЬЮ И ЛЮБОВЬЮ</b>	66
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	69

<b>НЕЖНОСТЬ ПЯТАЯ. ДЕНЬГИ</b>	73
<b>САМЫЕ ЛУЧШИЕ ДЕНЬГИ – ВАШИ</b>	74
<b>«А СКОЛЬКО Я СТОЮ?»</b>	78
<b>«У МЕНЯ НЕТ АМБИЦИЙ»</b>	81
<b>БЕСПЛАТНАЯ РАБОТА</b>	83
<b>«НЕ МОГУ ТРАТИТЬ НА СЕБЯ»</b>	85
<b>«НЕ ЛЮБЛЮ, КОГДА ЗА МЕНЯ ПЛАТЯТ»</b>	88
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	91
<b>НЕЖНОСТЬ ШЕСТАЯ. ДОВЕРИЕ К СЕБЕ</b>	93
<b>«СО МНОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО»</b>	95
<b>О КРИТИКЕ</b>	100
<b>ПРО ЗОНУ КОМФОРТА</b>	105
<b>ОТПУСК ПО УХОДУ ЗА СОБОЙ</b>	109
<b>УСИЛИЯ БЕЗ НАСИЛИЯ</b>	112
<b>НЕ ЛЮБЛЮ И НЕ ХОЧУ – ЭТО ВАЖНО</b>	117
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	119
<b>НЕЖНОСТЬ СЕДЬМАЯ. ТЕЛО</b>	123
<b>О ПРИНЯТИИ СЕБЯ</b>	124
<b>ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ПОЗАБОТИТЬСЯ     О СВОЕМ ТЕЛЕ</b>	127
<b>НЕ ЗАБЫВАЙТЕ РАДОВАТЬ СВОЕ ТЕЛО</b>	134
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	137

<b>НЕЖНОСТЬ ВОСЬМАЯ. ПРОСТРАНСТВО</b>	139
<b>ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ</b>	143
<b>КАК НАПИТАТЬ ПРОСТРАНСТВО ТЕПЛОМ И НЕЖНОСТЬЮ</b>	148
<b>ЧИСТОТА ИНФОРМАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА</b>	150
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	153
<b>НЕЖНОСТЬ ДЕВЯТАЯ. КОММУНИКАЦИЯ</b>	155
<b>СЛОВА ОТЛИЧНО УМЕЮТ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ</b>	157
<b>НЕПРОШЕННЫЕ СОВЕТЫ</b>	163
<b>ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ – НЕ СТЫДНО</b>	166
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	169
<b>НЕЖНОСТЬ ДЕСЯТАЯ. ЛЮДИ</b>	171
<b>СВОЯ СТАЯ</b>	173
<b>ЛЮДИ – ДОБРЫЕ ЗЕРКАЛА</b>	177
<b>НА СВОИХ НЕ НАПАДАЮТ</b>	180
<b>КОГДА ДРУЖБА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ</b>	183
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	187
<b>ПРАКТИКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	189
<b>О СЕБЕ – В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ</b>	191
<b>КАПСУЛА ЗАПАХОВ</b>	192
<b>MY GUILTY PLEASURE</b>	193

<b>«МНЕ НУЖНО ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ»</b>	194
<b>КОМПЛИМЕНТ НАВСЕГДА</b>	195
<b>ПИСЬМО СЕБЕ В ПРОШЛОЕ</b>	196
<b>СЧАСТЛИВАЯ ПРИМЕТА</b>	198
<b>ОТКРЫТКА СИЛЫ</b>	199
<b>МАГАЗИНЧИК</b>	200
<b>НИЧЕГО ЛИШНЕГО</b>	201
<b>ПИСЬМА ГОРОДУ</b>	202
<b>МОЯ ВООБРАЖАЕМАЯ ТАТУ</b>	203
<b>НАЙДИТЕ СЛОВА</b>	204
<b>ВАРЕЖКА НЕЖНОСТИ</b>	205
<b>«ЭТО В МОЮ ЧЕСТЬ»</b>	207
<b>«МНЕ БЫ ХОТЕЛОСЬ, ЧТОБЫ ОТ МЕНЯ НЕ ХОТЕЛИ...»</b>	208
<b>«Я НЕ ЗНАЮ»</b>	209
<b>ИСТОРИЯ МОЕГО ТЕЛА</b>	210
<b>МЕНЯ РАЗОЧАРОВАЛО...</b>	212
<b>МОЙ ГОЛОД</b>	213
<b>МОЕ ИНДЕЙСКОЕ ИМЯ</b>	214
<b>МЕСТО СИЛЫ</b>	216
<b>СВОЯ СТАЯ</b>	218
<b>РАДИОСТАНЦИЯ ИМЕНИ МЕНЯ</b>	219
<b>СТЕНА СЛАВЫ</b>	220
<b>СЕМЕНА</b>	221

<b>БЕЗД-ВОЗД-МЕЗД-НО, ТО ЕСТЬ ДАРОМ!</b>	222
<b>29 ФЕВРАЛЯ ДЛИНОЙ В ГОД</b>	223
<b>«Я ТЕБЕ ДОВЕРЯЮ»</b>	224
<b>«ЧТО ВЫРАСТЕТ, ЕСЛИ ПОСАДИТЬ ТВОЕ СЕРДЦЕ В ЗЕМЛЮ?»</b>	225
<b>ИТОГИ. ОБЕЩАНИЕ СЕБЕ</b>	226
<b>НЕЖНОЕ ВАЖНОЕ</b>	229
<b>НЕЖНОЕ СПАСИБО</b>	233
<b>КНИГИ, КОТОРЫЕ ВДОХНОВЛЯЮТ</b>	237
<b>НЕЖНО К СЕБЕ</b>	238
<b>НЕЖНО К ТЕЛУ</b>	241
<b>НЕЖНО К СЕБЕ КАК К РОДИТЕЛЮ</b>	243
<b>ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>	244
<b>ПРИМЕЧАНИЯ</b>	247
<b>ОБ АВТОРЕ</b>	252

...осенью узнаешь: высшая смелость — быть прозрачным, словно стекло, вся эта хрупкость, невесомость, следы чужих беззащитных пальцев, предельная щедрость — дарить нутряное накопленное тепло, настоящая зрелость — уметь доверять, помнить, бояться; в наших краях осенью принято возвращаться, время отсутствия истекло<sup>1</sup>.

Ксения Желудова



# 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 расплывается 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?»<sup>2</sup>), 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 не за чем 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?»<sup>3</sup> 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 Gnezdо. 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, «по-быть 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 поистине чудотворный эффект функций «перевести в немой режим» и «отменить подписку на обновления».

А в конце книги вас ждет марафон нежности к себе. 31 день заданий и практик, которые помогут лучше познакомиться с собой, расставить точки над «я» — и посмотреть, что получится.

Размышлять о сферических конях в вакууме я не умею — буду рассказывать только о том, что пробовала и пережила сама. Безусловно, мой опыт не показателен и не должен рассматриваться как инструкция к действиям. Слушайте себя, замечайте, где написанное отзывается вам радостью узнавания — «о, и у меня так же!», но ищите свою правду сами. Поверьте, вы ее не пропустите, внутри начнет пищать парктроник: чем ближе к правде, тем чаще и громче писк.

Идеи похожи на семена: если почувствуете, что прочитанное ощущается зудом и покалыванием, значит, зерно упало на подготовленную почву и скоро проклюнется, даст росток. Если вам понравится то, что выра-

стет, отпразднуйте и обнимите себя. А если выросшее не понравится, не принимайте неудачу близко к сердцу. Помните: даже если опыт не удался, это еще ничего не говорит о его напрасности.

Я написала эту книгу, чтобы ее можно было открыть на любой странице и ощутить, как расслабляются плечи, становится легче дышать, проясняется в голове.

И как разливается теплой волной по телу нежность к себе.