

> МАТИС ТРАЛЪ >

ОЛЬГА ПРИМАЧЕНКО

К себе нежно

Книга о том, как ценить
и беречь себя



ЭКСМО



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
П76

Примаченко, Ольга Викторовна.

П76 К себе нежно. Книга о том, как ценить и беречь себя / Ольга Примаченко. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Магистраль. Главный тренд).

ISBN 978-5-04-250689-5

«К себе нежно» — это книга для тех, кто выбирает себя. Для тех, кто долго не понимал и игнорировал свои желания. Сдерживал свои чувства. Не принимал свое тело. И никогда не знал, как это — праздновать свою уникальность. Но сегодня хочет стать себе другом. Нежность к себе — это не результат волевого решения или однажды данного себе обещания, это всегда дорога. Пусть эта книга станет для вас проводником, если вы готовы 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.

УДК 159.9
ББК 88.52

© Иллюстрации на обложке
Бортник В.О., 2026
© Примаченко О.В., текст 2020
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-250689-5

СОДЕРЖАНИЕ

Нежность первая, вступительная	11
Нежность вторая. Чувства	21
Некрасивых чувств не бывает.	
Неправильных — тоже.....	23
Тихие эмоции.....	30
Беги, дыши, говори и снова действуй	33
Памятка нежности к себе	42
Нежность третья. Приоритеты	45
First things first.....	48
«Сейчас мне важнее другое»	54
Трудности с расстановкой приоритетов.....	55
Памятка нежности к себе	65
Нежность четвертая. Взрослость	69
Как это — быть взрослым?.....	72
Ресурсы взрослости	81

Смотреть на себя с нежностью и любовью ..	86
Памятка нежности к себе	90
Нежность пятая. Деньги.....	93
Самые лучшие деньги — ваши	94
«А сколько я стою?».....	99
«У меня нет амбиций»	103
Бесплатная работа.....	105
«Не могу тратить на себя»	108
«Не люблю, когда за меня платят»	112
Памятка нежности к себе	115
Нежность шестая. Доверие к себе.....	117
«Со мной все в порядке, спасибо»	119
О критике	126
Про зону комфорта	133
Отпуск по уходу за собой.....	138
Усилия без насилия	144
Не люблю и не хочу — это важно	150
Памятка нежности к себе	152
Нежность седьмая. Тело	157
О принятии себя.....	158
Простые способы позаботиться о своем теле	163
Не забывайте радовать свое тело	172
Памятка нежности к себе	176

Нежность восьмая. Пространство	179
Как напитать пространство теплом и нежностью	191
Чистота информационного пространства	193
Памятка нежности к себе	197
Нежность девятая. Коммуникация	199
Слова отлично умеют решать проблемы	201
Непрошенные советы	209
Просить о помощи — не стыдно	213
Памятка нежности к себе	218
Нежность десятая. Люди	221
Своя стая	224
Люди — добрые зеркала	229
На своих не нападают	233
Когда дружба заканчивается	238
Памятка нежности к себе	243
Практика нежности к себе	247
О себе — в настоящем времени	249
Капсула запахов	250
My guilty pleasure	252
«Мне нужно время подумать»	253
Комплимент навсегда	255
Письмо себе в прошлое	256

Счастливая примета	258
Открытка силы	259
Магазинчик	260
Ничего лишнего	261
Письма городу	262
Моя воображаемая тату	263
Найдите слова	264
Варежка нежности	266
«Это в мою честь»	268
«Мне бы хотелось, чтобы от меня не хотели...»	269
«Я не знаю»	270
История моего тела	271
Меня разочаровало... ..	273
Мой голод	274
Мое индейское имя	275
Место силы	277
Своя стая	279
Радиостанция имени меня	280
Стена славы	281
Семена	282
Безд-возд-мезд-но, то есть даром!	283
29 февраля длиной в год	284
«Я тебе доверяю»	285

«Что вырастет, если посадить твое сердце в землю?».....	286
Итоги. Обещание себе	287
Нежное важное	289
Нежное спасибо	293
Книги, которые вдохновляют.....	299
Нежно к себе	300
Нежно к телу	304
Нежно к себе как к родителю.....	306
Художественная литература	308
Примечания	312
Об авторе	317

...осенью узнаешь: 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 истекло¹.

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 расплзается 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 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 привы-

каем 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 придавливают 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 быва-