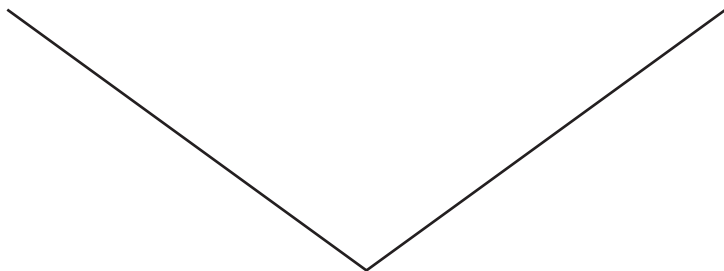


С тобой я дома

Книга о том, как любить друг друга,
оставаясь верными себе

Ольга Примаченко



УДК 159.92
ББК 88.52
П76

Иллюстрация на обложке *Юлии Буяковой*

Примаченко, Ольга Викторовна.

П76 С тобой я дома : книга о том, как любить друг друга, оставаясь верными себе / Ольга Примаченко. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с. — (100 из 100).

ISBN 978-5-04-232218-1

«С тобой я дома», — говорим мы кому-то особенному. Тому, с кем не приходится прятаться, замечать следы или притворяться, — а можно просто быть собой. И строить бережные отношения.

В своей книге Ольга Примаченко говорит о том, как любить, оставаясь верными себе, — согреть друг друга теплом, не сгорая дотла. Эта книга обнимет одиноких, утешит расставшихся и поможет разобраться тем, кто запутался в своих чувствах. А всем, кто влюблен и счастлив, еще раз напомнит, как это важно — вместе создавать дом, о котором всегда мечтали.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-232218-1

© О. В. Примаченко, текст, 2022
© ООО «Яндекс Музыка»,
художественное оформление, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Оглавление

А кто не горит, когда говорит о любви	11
На пороге любви	25
Сколько хочешь искать, столько можно	27
В поисках «своего»	35
О любви «навсегда»	43
Невзаимность	49
В погоне за Неуловимым Джо	59
Одиночество – не приговор	65
Прыжок в неизвестность	73
Вместе	77
Про «идеальные» отношения	79
Полюбишь, когда откроешь глаза	87
О доверии, ненападении и правилах	99
Доброе слово не бывает лишним	107
Роли в семье	115
Границы в отношениях	127
От любви до зависимости	141

Мы споткнулись, но не разбились.....	153
Трудности в отношениях.....	155
Ссор бояться – в любовь не ходить.....	167
«Не беси меня» и другие «некрасивые» чувства.....	185
Партнер не хочет расти.....	193
А поговорить?.....	201
Ревность.....	211
Измены.....	219
О готовности быть родителями.....	235
Первый год после рождения ребенка.....	245
Когда стать родителями не получается.....	259
Когда за любовью закрываются двери.....	263
Как понять, что это конец?.....	265
Как прожить расставание бережно к себе.....	281
Про развод.....	293
Бывшие. У любви нет прошедшего времени?.....	303
Точка обнуления.....	309
Практика.....	313
В ожидании любви	
1. Как красиво!.....	318
2. Во что я верю (но больше не хочу).....	319
3. Чего я жду от отношений.....	323
Ресурс отношений	
1. На подхвате.....	330
2. Мой партнер — крутой!.....	331
3. Тридцать три вопроса.....	335
Дары расставания	
1. «Я по-прежнему могу...».....	340

2. Ревизия ресурсов	341
3. Поиск золотой середины.....	346
4. «Спасибо тебе. И мне»	350
Благодарности.....	353
Книги.....	359
Примечания	369
Об авторе	375

*Детям: Назару и Вере.
Для нас с папой вы всегда будете про любовь*

**А кто не горит, когда
говорит о любви...**

невлюбленному жить гораздо проще
и интереснее:
смотрит открыто, не находит себя
во всех заунывных песнях;
не скулит, свернувшись бессильным клубком,
«полюби меня, полюби»;
невлюбленный легок, игрив;
невлюбленный шутит, поет, грубит,

в меру спит и ест, почитает свободу
за высшее благо.
невлюбленный идет к нелюбимому с белым флагом.

так и живет: пуленепробиваем, бронирован, привит;
невлюбленный неуязвим и недосыгаем

до ближайшей большой любви.

Ксения Желудова

Когда мне было чуть больше двадцати и я только-только вышла замуж (первый раз), мне в руки попала книга, перевернувшая мои представления о любви. Удивительно, но это был не учебник по семейной психологии и не мемуары, в которых автор делится секретами долгого счастливого брака. Это был роман про карьеру, прославляющий амбициозность, сильное творческое эго и личную ответственность — «Источник» американской писательницы и философа Айн Рэнд.

Именно там я встретила слова, которые врезались мне в память: «Чтобы сказать: “Я тебя люблю”, надо научиться произносить Я».

Мне понадобилось много лет, чтобы понять *зачем*.

Когда ты юн, о любви ты имеешь представление в основном из уроков литературы, песен про «одинокого голубя на карнизе за окном» и музыкальных клипов. Медиакультура преподносит нам любовь как вечные

страдания, завернутые в красивую обертку с эффектом драмы. Не имея альтернативы, усваиваешь именно это: любовь — не про тихую радость, а про «страстно ссориться, уходить и возвращаться», и чем ярче в отношениях эмоции, тем она «настоящее». И мы настолько увлекаемся силой чувств, накалом страстей, яркими и эффектными жестами, что теряем из вида *самих себя* — со своими границами, ценностями и глубинными потребностями.

Тратя непомерно много внимания на внешний лоск и эмоциональную мишуру, мы редко задаем себе важный вопрос: «*Что эта любовь со мной делает?*» Каким человеком я становлюсь в этих отношениях? Что происходит с моими мечтами, желаниями и целями? Какие задачи и вызовы появляются передо мной — и как я на них отвечаю?..

И только с возрастом и опытом начинаем что-то понимать про любовь. Например то, что в «мы» ценно *каждое «я»*. *Каждый* из нас — половина любых отношений, не четвертинка, не краюшка.

Мы входим в любовь
с полноценным правом творить
ее наравне с партнером,
привносить в нее свое видение
«правильности» и красоты,
питать ее своей силой.

Недаром подзаголовок этой книги: «Как любить друг друга, *оставаясь верными себе*». Если безвозвратно потеряться в «мы», предав себя и свою непохожесть, то можно получить что угодно, кроме любви: от эмоциональной зависимости до полного растворения.

Но что мы знаем о своем «я» в юности? В лучшем случае — что оно у нас есть, но его никто не понимает.

Когда ты только-только учишься любить, имея в запасе лишь не очень счастливую родительскую историю и сомнительные наставления родственников, то ориентиров, с которыми можно сверяться в дороге, нет. Возраст юн, карьера только начинается, мысли о детях пугают, а родители по-прежнему *родители* — заглядывают через плечо, что ты там в тетрадке своей выводишь, и недовольно бурчат, увидев помарки. Постепенно накрывает серьезностью происходящего: здравствуй, ответственность; здравствуй, быт; здравствуйте, скучные взрослые вопросы.

Мы взрослеем, сталкиваемся с трудностями — и только тогда начинаем что-то понимать о том, чем является любовь именно *для нас* — очищенная от шелухи красивых картинок и иллюзий.

Раз за разом проходя через сложные чувства горечи, обиды, печали и разочарования, мы осознаем, что нам *не нравится* в отношениях, и перестаем закрывать на это глаза. Перестаем уверять себя, что нам это только *кажется*, что нужно еще немножко потерпеть — и получится изменить партнера,