

Ольга Примаченко

С тобой я дома

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

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 159.92
ББК 88.52
П76

Фото автора: *Владимир Шатров*

Примаченко, Ольга Викторовна.

П76 С тобой я дома. Книга о том, как любить друг друга, оставаясь верными себе / Ольга Примаченко. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Книги, которые обнимают. Авторская серия Ольги Примаченко).

ISBN 978-5-04-200379-0

«С тобой я дома», — говорим мы кому-то особенному.

Тому, с кем не приходится прятаться, замечать следы, притворяться и защищаться, а можно просто быть собой. И строить бережные отношения, полные доверия, честности и заботы.

В своей новой книге Ольга Примаченко, автор бестселлера «К себе нежно», 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 о том, как это важно — вместе создавать дом, о котором всегда мечтали.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-200379-0

© Примаченко О.В., текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

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

О Г Л А В Л Е Н И Е

А КТО НЕ ГОРИТ, КОГДА ГОВОРИТ О ЛЮБВИ...	9
НА ПОРОГЕ ЛЮБВИ	19
СКОЛЬКО ХОЧЕШЬ ИСКАТЬ, СТОЛЬКО МОЖНО	19
В ПОИСКАХ «СВОЕГО»	27
О ЛЮБВИ «НАВСЕГДА»	33
НЕВЗАИМНОСТЬ	39
В ПОГОНЕ ЗА НЕУЛОВИМЫМ ДЖО	49
ОДИНОЧЕСТВО – НЕ ПРИГОВОР	55
ПРЫЖОК В НЕИЗВЕСТНОСТЬ	61
В МЕСТЕ	65
ПРО «ИДЕАЛЬНЫЕ» ОТНОШЕНИЯ	65
ПОЛЮБИШЬ, КОГДА ОТКРОЕШЬ ГЛАЗА	73
О ДОВЕРИИ, НЕНАПАДЕНИИ И ПРАВИЛАХ	83
ДОБРОЕ СЛОВО НЕ БЫВАЕТ ЛИШНИМ	89
РОЛИ В СЕМЬЕ	97
ГРАНИЦЫ В ОТНОШЕНИЯХ	107
ОТ ЛЮБВИ ДО ЗАВИСИМОСТИ	119
МЫ СПОТКНУЛИСЬ, НО НЕ РАЗБИЛИСЬ	131
ТРУДНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ	131
ССОР БОЯТЬСЯ – В ЛЮБОВЬ НЕ ХОДИТЬ	141

«НЕ БЕСИ МЕНЯ» И ДРУГИЕ «НЕКРАСИВЫЕ» ЧУВСТВА	157
ПАРТНЕР НЕ ХОЧЕТ РАСТИ	163
А ПОГОВОРИТЬ?	171
РЕВНОСТЬ	181
ИЗМЕНЫ	189
О ГОТОВНОСТИ БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ	203
ПЕРВЫЙ ГОД ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА	211
КОГДА СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ	223
КОГДА ЗА ЛЮБОВЬЮ ЗАКРЫВАЮТСЯ ДВЕРИ	227
КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЭТО КОНЕЦ?	227
КАК ПРОЖИТЬ РАССТАВАНИЕ БЕРЕЖНО К СЕБЕ	243
ПРО РАЗВОД	253
БЫВШИЕ. У ЛЮБВИ НЕТ ПРОШЕДШЕГО ВРЕМЕНИ?	261
ТОЧКА ОБНУЛЕНИЯ	267
ПРАКТИКА	271
В ОЖИДАНИИ ЛЮБВИ	274
1. Как красиво!	274
2. Во что я верю (но больше не хочу)	275
3. Чего я жду от отношений	279
РЕСУРС ОТНОШЕНИЙ	285
1. На подхвате	285
2. Мой партнер – крутой!	286
3. Тридцать три вопроса (матрица решения проблем в отношениях)	290

ДАРЫ РАССТАВАНИЯ	293
1. «Я по-прежнему могу...»	293
2. Ревизия ресурсов	294
3. Поиск золотой середины	299
4. «Спасибо тебе. И мне»	302
БЛАГОДАРНОСТИ	305
КНИГИ	308
СНОСКИ	314
ОБ АВТОРЕ	316

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

А КТО НЕ ГОРИТ, КОГДА ГОВОРИТ О ЛЮБВИ...

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»¹.

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 выводешь, и недовольно бурчат, увидев пометки. 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 немножечко потерпеть — и получится изменить партнера, «победить» его слабости силой своей любви. Мы обнаруживаем свои отличия от другого, разность представлений о будущем, несовпадение в мечтах и целях, иногда — несовместимость в постели. Часто эти открытия неприятны и болезненны, но именно они помогают нам узнать, *кто мы*.

Возвращаясь к мысли Айн Рэнд: «я» нужно научиться говорить, чтобы *принять на себя ответственность* за слова «я тебя люблю», сказанные друтому.

Когда ты знаешь себя, то знаешь, *что* можешь предложить партнеру, и не обещаешь невозможного, не тешишь его напрасными надеждами, не обманываешь и не лукавишь.

Когда ты знаешь себя, то имеешь ясное представление, в чем можешь пойти в отношениях на компромисс, что готов в себе «подвинуть», а от чего не откажешься никогда — потому что это про самое важное в тебе, про твою сердцевину.

Когда ты знаешь себя, то видишь в любви и великий дар, и благодарную работу, но никак не алтарь, куда придется принести все, что тебе дорого — в ожидании, что жертву оценят и тебя не бросят.

*Когда учишься говорить «я», то понимаешь,
что стоит за словами «я тебя люблю» —
и насколько дорого они стоят.*

Но все это приходит со временем — а когда учишься любить, то делать глупости и попадать впросак не только можно, но и важно.

Ведь если не сделать криво, если не ошибиться от всей души, не пожалеть потом, не хлебнуть горького, то как можно что-то понять? О себе, о других, о любви? А никак. Только пробуя. Не зная броду, сунуться в воду — даже если страшно и маменька велела не ходить.

Потому что там, на другом берегу, мерещится дом с высоким крыльцом и резными ставнями, и кажется, что именно в нем душа обретет покой. И эта вера такая большая и важная, что без нее не просто нельзя — без нее невозможно. Именно к этому дому мы идем, когда ступаем на дорогу любви — мы ищем того, кому сможем наконец-то сказать: «С тобой я дома».

Но если не знаешь, что ищешь, путь становится бессмысленным. Помните, как в диалоге Чеширского Кота и Алисы? *Если все равно, куда хочется попасть, то тогда и все равно, куда идти.* И дом на другом берегу, тот самый, с высоким крыльцом и резными ставнями, остается сиротливо стоять, ветшая со временем.

Поэтому главная цель этой книги — помочь вам понять: к какому «дому» вы идете? Про какую он любовь для вас? Про какие отношения?

Для меня — про те, в которых не приходится прятаться, заматывать следы, притворяться и защищаться. Про отношения, в которых не заглядываешь партнеру в рот, ища одобрения и похвалы, не амортизируешь собой, не живешь в постоянной тревоге. Не выпрыгиваешь из кожи вон, стараясь каждый день быть лучшей версией себя, оправдывать ожидания, не предъявляя своих, — и не боишься надоесть и наскучить.

Обрести с кем-то дом — не то же самое, что найти его в другом человеке, прийти к нему со всеми своими клунками и сказать: «Что ж, душа моя, буду теперь в тебе жить, повыгоню прочь всех твоих тараканов, повешу новые занавесочки». Нет, «дом» — это точно не про насилие и попытки кого-то под себя переделать.

Обрести с кем-то дом значит знать, что можно «просто, мудро жить, смотреть на небо и молиться Богу», вместе стареть, слушать, как падают яблоки в саду, заниматься любовью и любимым делом. Согревать друг друга теплом, не сгорая дотла — но и не жадничая, не торгуясь за каждую сожженную спичку, будто она последняя.

Я написала эту книгу для того, чтобы напомнить: любые отношения *уникальны*. Нет прописных истин — есть жизнь, отраженная в миллионах историй, сердце, которое бьется и добивается своего, и любовь, которая «никогда не перестает», хотя и часто пытается.

То, о чем вы здесь прочтете, — не столько подсказки психолога о том, как любить друг друга, оставаясь верными себе, сколько авторский взгляд и опыт, просеянные через сито самых разных отношений. Вы найдете здесь мысли, которые откликнутся, и строчки, которые захочется пропустить. Это нормально: тот, кто не прошел тысячу миль в ваших ботинках, не может знать, что подходит именно вам. Слушайте себя.

Не имеет значения, как долго вы находитесь в отношениях, узаконены ваши отношения или нет, — но стоит учитывать: когда я делюсь собственным взглядом на ту или иную проблему, я делаю это исходя из опыта гетеросексуальных отношений, двух браков, одного развода и воспитания двоих детей от Саши — моего мужа.

Мой опыт не является ни показательным, ни эталонным: я привожу его не для примера, на который нужно равняться, а для иллюстрации, как может быть *в том числе* — это альтернативный вариант, а не «правильный».

а кто не горит, когда говорит о любви...

Ведь чтобы быть счастливыми в любви, вовсе не нужно следовать каким-то правилам — пробуйте и, ошибаясь, открывайте *свои*.

*Сверяйтесь с внутренним компасом,
с собственными представлениями о «нормальности»
и верьте себе — больше, чем кому-либо.*

«С тобой я дома» — книга о том, как отношения начинаются, развиваются и заканчиваются. О прекрасном времени влюбленности и трудностях, которые редко кому удается обойти. О душевных муках расставания и боли развода. И об одиночестве, которое «хорошая штука, когда есть кому сказать, что одиночество — хорошая штука».

Эта книга не похожа на предыдущую «К себе нежно» — хотя бы потому, что построить комфортные отношения с другим человеком априори сложнее, чем с собой: это другая вселенная, со своими ценностями и целями, которые выбираете *не вы*. Партнер может чего-то элементарно *не хотеть* — и это карта, которая кроет любые ваши благие намерения.

Если лейтмотивом первой книги была нежность к себе, то в этой придется встретиться и с нежностью, и с радостью, и с разочарованием, и с болью. Потому что любовь неоднозначна — это красивое и сложное полотно из самых разных эмоциональных состояний. Более того, у любовных отношений есть свои стадии развития, и на каждой из них мы чувствуем разное и по-разному себя ведем.