Вольга Прымачэнка

З табой я дома

Кніга пра тое, як кахаць адно аднаго і заставацца вернымі сабе

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

Вольга Прымачэнка

З табой я дома

Кніга пра тое, як кахаць адно аднаго і заставацца вернымі сабе

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
П76

Фото *Владимира Шатрова*

Прымачэнка, Вольга Віктараўна.
П76 З табой я дома. Кніга пра тое, як кахаць адно аднаго і заставацца вернымі сабе / Вольга Прымачэнка ; [перевод с русского Т. Ракицкой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 416 с. — (Книги-бестселлеры на белорусском языке).

ISBN 978-5-04-216302-9

«З табой я дома», — гаворым мы камусьці асабліваму.

Таму, з кім не прыходзіцца таіцца, замятаць сляды, прыкідвацца і абараняцца, а можна проста быць сабой. І будаваць беражлівыя адносіны, поўныя даверу, сумленнасці і клопату.

У сваёй новай кнізе Вольга Прымачэнка, аўтар бестселера «Пяшчотна да сябе», гаворыць пра тое, як кахаць і заставацца вернымі сабе — саграваць адно аднаго цяплом, не згараючы дашчэнту.

Гэта кніга абніме самотных, суцешыць тых, хто расстаўся, і дапаможа разабрацца тым, хто заблытаўся ў сваіх пачуццях. А ўсім, хто закаханы і шчаслівы, яшчэ раз нагадае пра тое, як гэта важна — разам ствараць дом, пра які заўсёды марылі.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Примаченко О.В., текст, 2022
© Ракицкая Т., перевод на белорусский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-216302-9

Дзецям: Назару і Веры.
Для нас з татам вы заўсёды будзеце пра каханне

змест

А хто не палае, калі гаворыць пра каханне... 9

На парозе кахання 25

Колькі хочаш шукаць, столькі можна 27

У пошуках «свайго» 37

Пра каханне «назаўсёды» 47

Неўзаемнасць 55

У пагоні за Няўлоўным Джо 67

Адзінота — не прысуд 75

Скачок у невядомасць 83

Разам 89

Пра «ідэальныя» адносіны 91

Пакахаеш, калі расплюшчыш вочы 101

Пра давер, ненападзенне і правілы 115

Добрае слова не бывае лішнім 125

Ролі ў сям'і 135

Межы ў адносінах 147

Ад кахання да залежнасці 161

Мы спатыкнуліся, але не разбіліся 175

Цяжкасці ў адносінах 177

Сварак баяцца —
у каханне не хадзіць 189

«Не злуй мяне» і іншыя «непрыгожыя» пачуцці 209

Партнёр не хоча расці 219

А пагаварыць? 229

Рэўнасць 241

Здрады 251

Пра гатоўнасць быць бацькамі 269

Першы год пасля нараджэння дзіцяці 279

Калі стаць бацькамі не атрымліваецца 295

Калі за каханнем зачыняюцца дзверы 301

Як зразумець, што гэта канец? 303

Як пражыць расстанне беражліва да сябе 321

Пра развод 333

Былыя. У кахання няма прошлага часу? 345

Пункт абнулення 353

Практыка 361

У чаканні кахання 366

1. Як прыгожа! 366

2. У што я веру (але больш не хачу) 367

3. Чаго я чакаю ад адносін 371

Рэсурс адносін 377

1. На падхваце 377

2. Мой партнёр — круты! 378

3. Трыццаць тры пытанні (матрыца вырашэння праблем у адносінах) 382

Дары расстання 386

1. «Я па-ранейшаму магу…» 386

2. Рэвізія рэсурсаў 388

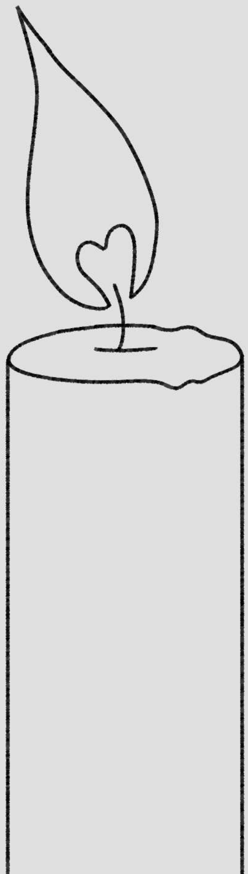
3. Пошук залатой сярэдзіны 392

4. «Дзякуй табе. І мне» 396

Падзякі 401

Кнігі 406

Пра аўтара 413



а хто
не палае,
калі гаворыць
пра каханне...

незакаханаму жыць нашмат прасцей,
чым таму, хто кахае:

глядзіць адкрыта, не патанае
ў маркотных спевах,
не знаходзіць у іх сябе;

у клубок скруціўшыся,
не просіць жаласна і бяссільна:
«пакахай мяне, пакахай»;

незакаханы лёгкі, гуллівы, вясёлы, прывабны;
незакаханы жартуе, спявае, паводзіць сябе нахабна,

у меру спіць і есць, лічыць свабоду
дарам, вышэйшым за ўсё.

незакаханы ідзе да нялюбага з белым сцягам.
так і жыве: браніраваны, куленепрабівальны;

незакаханы непаражальны і недасягальны,
пакуль не сустрэне
бліжэйшае моцнае пачуццё.

Ксенія Жалудова

Калі мне было крыху больш за дваццаць і я толькі-толькі выйшла замуж (першы раз), мне ў рукі трапіла кніга, якая перавярнула мае ўяўленні пра каханне. Дзіўна, але гэта быў не падручнік па сямейнай псіхалогіі і не мемуары, у якіх аўтар раскрывае сакрэты доўгага шчаслівага шлюбу. Гэта быў раман пра кар'еру, які ўслаўляў амбіцыйнасць, моцнае творчае эга і асабістую адказнасць, — «Крыніца» амерыканскай пісьменніцы і філосафа Айн Рэнд.

Менавіта там я сустрэла словы, якія мне моцна запомніліся: «Каб сказаць: "Я цябе кахаю", — трэба навучыцца вымаўляць "я"»*.

Мне спатрэбілася шмат гадоў, каб зразумець *навошта*.

Калі ты юны, аб каханні ты маеш уяўленне ў асноўным з урокаў літаратуры, песень тыпу «адзінокі голуб на карнізе за акном» і музычных кліпаў. Медыякультура падае нам каханне як вечныя пакуты ў прыгожай абгортцы з эфектам

* Рэнд А. Источник / перевод с английского Д. В. Костыгина. — М.: Альпина Паблишер, 2011.

драмы. Не маючы альтэрнатывы, засвойваеш менавіта гэта: каханне — не пра ціхую радасць, а пра «жарсна сварыцца, расставацца і вяртацца», і чым ярчэйшыя ў адносінах эмоцыі, тым больш яно «шчырае». І мы настолькі захапляемся сілай пачуццяў, напружаннем парываў, эфектнымі жэстамі, што губляем з поля зроку *саміх сябе* — са сваімі межамі, каштоўнасцямі і глыбіннымі патрэбнасцямі.

Аддаючы занадта шмат увагі паказному глянцу і эмацыянальнай мішуры, мы рэдка задаём сабе важнае пытанне: *«Што гэтае каханне са мной робіць?»* Якім чалавекам я станаўлюся ў гэтых стасунках? Што адбываецца з маімі марамі, жаданнямі і мэтамі? Якія задачы і выклікі паўстаюць перада мной — і як я на іх адказваю?..

І толькі з узростам і досведам пачынаем нешта разумець пра каханне. Напрыклад, тое, што ў «мы» з'яўляецца каштоўным *кожнае* «я». *Кожны* з нас — палова любых адносін, не чацвярцінка, не акрайчык.

Мы ўваходзім у каханне з паўнавартасным правам ствараць яго нароўне з партнёрам, далучаць да яго сваё бачанне «правільнасці» і прыгажосці, жывіць яго сваёй сілай.

Нездарма другі загаловак гэтай кнігі: «Як кахаць адно аднаго і *заставацца вернымі сабе*». Калі беззваротна згубіцца ў «мы», здрадзіўшы сабе і сваёй непадобнасці, то можна атрымаць усё што хочаш, акрамя кахання: ад эмацыянальнай залежнасці да поўнай страты сябе ў іншым.