

Ольга Примаченко

К себе нежно

Книга о том, как ценить
и беречь себя

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

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, 2026. — 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», 2026

О Г Л А В Л Е Н И Е

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

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

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

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

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