

Ольга Примаченко  
автор книги №1 в России\*

Книги,  
которые  
обнимают

# К себе нежно

Книга о том,  
как ценить  
и беречь себя

**Ольга Викторовна Примаченко**  
**К себе нежно. Книга о том,**  
**как ценить и беречь себя**  
Серия «Бестселлеры саморазвития»  
Серия «Книги, которые обнимают.  
Авторская серия Ольги Примаченко»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70739845](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70739845)*

*К себе нежно: книга о том, как ценить и беречь себя: Эксмо; Москва;*

*2020*

*ISBN 978-5-04-205390-0*

## **Аннотация**

«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, экс-главный редактор LADY.TUT.BY и автор блога Gneздо.by – 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.

*В формате a4.pdf сохранен издательский макет.*

# Содержание

Нежность первая, вступительная	6
Нежность вторая	14
Некрасивых чувств не бывает. Неправильных	17
– тоже	
Тихие эмоции	23
Беги, дыши, говори и снова действуй	26
Памятка нежности к себе	33
Нежность третья	34
First things first	37
«Сейчас мне важнее другое»	42
Трудности с расстановкой приоритетов	44
Когда кажется, что жизнь выходит из-под	44
контроля	
Угнетающие формулировки	45
Страх столкнуться с недовольством других	46
людей	
Желание все контролировать	47
Потребность быть везде полезной	48
Безумная карусель	48
Острое желание всего и сразу	50
Памятка нежности к себе	52
Нежность четвертая	53
Как это – быть взрослым?	56

Ресурсы взрослости  
Конец ознакомительного фрагмента.

64

65

# Ольга Викторовна Примаченко К себе нежно Книга о том, как ценить и беречь себя

*...осенью узнаешь: высшая смелость – быть  
прозрачным, словно стекло,  
вся эта хрупкость, невесомость, следы чужих  
беззащитных пальцев,  
предельная щедрость – дарить внутреннее  
накопленное тепло,  
настоящая зрелость – уметь доверять,  
помнить, бояться;  
в наших краях осенью принято возвращаться,  
время отсутствия истекло<sup>[1]</sup>.*

## 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 TUT.BY – крупнейшем 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?»<sup>[2]</sup>), 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

---

<sup>[2]</sup> Композиция «Young And Beautiful», исполняет Lana Del Rey, авторы Elizabeth Grant (Lana Del Rey), Rick Nowels.

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?»<sup>{3}</sup> 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.

---

<sup>{3}</sup> Цитата из песни Децла «Кто ты?».

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 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, «побыть 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 «уга-

дайку» 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 вырастет, 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.

# Нежность вторая

## Чувства

*ты приносишь ему немного нежности в узких  
ладонках,*

*сложив их утлой наивной лодочкой;*

*он хохочет, легонько бьет по рукам снизу вверх;*

*нет, конечно, не больно, что ты,*

*от такого больно и не бывает;*

*нежность – разбивается вдребезги.*

Моя школьная учительница труда фанатела от книг Луизы Хей<sup>[4]</sup> и вместо того, чтобы объяснять, как делать ровные строчки, зачем-то заставляла нас заходить по одной в примерочную, садиться напротив зеркала и произносить сто раз «я люблю себя».

Нам было по тринадцать лет, мы ничего не знали о любви и еще меньше знали о себе, поэтому заверения в том, что стоит только «полюбить себя» – и у нас чудесным образом уйдет подростковый жир, исчезнут прыщи и вырастет грудь, казались бессмысленными и странными.

---

<sup>[4]</sup> Луиза Хей (1926–2017) – американская писательница, одна из основателей движения самопомощи. В основе ее книг – идея о том, что корень эмоциональных проблем и болезней – в «неправильных» убеждениях о себе, которые можно изменить с помощью аффирмаций (позитивных утверждений) и таким образом обрести здоровье и счастье.

Пройдет еще много лет, прежде чем я хоть что-нибудь начну понимать про любовь. Очищу это слово от пыли и шелухи, литературных клише и чужих историй, пойму и узнаю, что такое терять, как это – оставаться одной, каково – уходить первой. И как это, когда пространство начинает сжиматься и давить на грудь, а ты – мертветь откуда-то с середины: *как здорово, что вы все у меня есть; как жаль, что никто из вас мне не нужен.*

Пройдет еще много лет, прежде чем я начну что-то понимать и про любовь к себе, научусь принимать свои чувства, давать имена тому, что пугает, и говорить «мне страшно», если мне страшно, а не строить из себя сопливого героя, мелко стуча коленкой под столом.

Возраст действительно многое упрощает.

Точнее, опыт, который мы получаем, когда взрослеем.

Мы лучше понимаем родителей, когда сами становимся родителями и на себе ощущаем тяготы заботы о семье, особенно когда нужны деньги, а с работой непросто.

Мы понимаем, что мир глазами ребенка и мир шкурой взрослого – это две разные Вселенные, и вместо того чтобы окопаться в обиде на людей из прошлого и считать себя жертвой, нежнее к себе будет принять неслучившееся, оплатить недополученное, отгоревать непрожитое – и закрыть тему поиска причин. Память умеет врать и подтасовывать, и можно глубоко и несправедливо обидеться на тех, у кого и

в мыслях не было обижать, потому что «они дали все, что могли, – чего не дали, так того и не могли»<sup>{5}</sup>.

На мой взгляд, сложный, но важный шаг в развитии личности – это сократить фразу: «Я так чувствую, потому что...» до «Я так чувствую. Точка», и постараться найти как можно больше способов поддержать себя здесь и сейчас, в тех условиях, в которых вы живете, и с теми, с кем живете.

---

<sup>{5}</sup> Михайлова Е. Я у себя одна, или Веретено Василисы. – М.: Класс, 2010. – С. 210.

# Некрасивых чувств не бывает. Неправильных – тоже

Нежность к себе начинается с того, что вы разрешаете себе *чувствовать все, что чувствуется*, без оглядки на то, что подумают другие, и не деля чувства на хорошие и плохие.

Как написала однажды у себя в фейсбуке Элизабет Гилберт<sup>(6)</sup>, если мы чувствуем радость, она правдива и реальна для нас, как и наша печаль, как и наша любовь к кому-то. Никто не выиграет от того, что мы будем стараться убедить себя, что чувствуем что-то иное. Нужно жить своей правдой – нет лучше способа обрести свою цельность. Выбирая меньшее, мы будем выбирать *что-то не то*. Для нас.

Если вы чувствуете грусть, это правда момента, которую незачем отрицать.

У вас есть причина так себя чувствовать: вас что-то расстроило, возможно, вы что-то потеряли (деньги, отношения, вещь, вдохновение, планы на выходные, любовь всей жизни), и вам нужно время эту потерю пережить, отгоревать и приспособиться к перемене.

Горевать – не значит надеть траур, бесконечно рыдать и

---

<sup>(6)</sup> Пост в аккаунте Элизабет Гилберт на фейсбуке от 16.08.2016 [Электронный ресурс] // URL: <https://www.facebook.com/GilbertLiz/posts/dear-onesonce-i-went-to-visit-a-therapist-because-i-was-afraid-i-might-be-a-soci/1086540191428095/> (дата обращения: 01.05.2020).

не выходить из комнаты. Горевать – значит разрешить себе признать потерю. Сколько времени это займет, предсказать невозможно. Но если запрещать себе переживать, то *точно больше, чем могло бы*.

Нежность к себе в данной ситуации – примириться с тем, что какое-то время придется походить с карманами, полными печали. Отпустит когда отпустит. Это нормально, это вас не убьет и совершенно точно – не сделает хуже.

При этом постарайтесь не загонять себя в ловушку «переживания насчет переживания». Это когда мы начинаем волноваться, а все ли с нами в порядке, если мы почувствовали «что-то не то»: позавидовали, порадовались неудаче друга, приревновали, обиделись или просто загрустили и начали позорно ныть, вместо того чтобы оставаться модно проактивными.

Мы расстраиваемся, обнаруживая себя неспособными без конца быть «светлыми человечками» и мыслить позитивно. Нам больно признавать, что есть вещи, которые всегда будут задевать нас за живое, а значит, мы будем реагировать не так, как «нужно» или как мы *хотели бы* реагировать, а исходя из своего состояния и количества сил – чтобы не сесть и не расплакаться на месте.

Такова реальность. Поэтому, пожалуйста, как только словите себя на том, что начали переживать из-за «уместности» чувств, сделайте вдох, выдох и аккуратно верните себя себе. С вами все в порядке, ваши переживания адекватны момен-

ту, их не нужно стыдиться или стремиться переиграть.

Не страшно однажды испытать к любимому человеку ненависть – страшно не разрешать себе испытывать к нему ничего, кроме любви.

Чувства – они ведь всегда про «сейчас», а не про характер. Если вы злитесь, это ничего не говорит о том, какой вы человек, но может многое рассказать о происходящем. Возможно, нарушаются ваши границы. Или обесценивается то, что вам дорого. Или вы настолько долго не отдыхали, что тело переключилось в режим боевой готовности и теперь реагирует командой «Враг!» даже на малейшее движение тени ветки.

То же со страхом. Если вы боитесь, это не значит, что вы трусиха. Просто чувства опережают мысли, и поэтому вы ощущаете опасность быстрее, чем успеваете объяснить себе, в чем подвох. Есть хорошая фраза об этом: *если вам кажется, что что-то не так, то, скорее всего, вам не кажется.*

Если вы голодны, истощены, устали – бессмысленно ожидать от себя буддистского спокойствия при виде устроенного детьми бардака. Гнев не будет свидетельством вашего скверного характера – он будет сигнализировать лишь о том, что конкретно сейчас вы на нуле.

Всякий раз, когда мы нагружаем других надеждами, которые те не способны оправдать, возникает конфликт ожиданий. Младенец знать не знает, что мама хочется выспаться. Муж не читает мыслей и понятия не имеет, о чем промол-

чала его жена. От подруги, привыкшей критиковать, бесполезно ожидать сочувствия и поддержки. Все они делают то, что делают, не «на зло», а потому что *не умеют по-другому*. Это не с ними что-то не так – это что-то не так с нашими *ожиданиями* (подчеркну: ожиданиями, не *нами*).

Иной вариант развития событий – когда вам указывают, *что именно* вы должны чувствовать, или осуждают вашу реакцию: «Как ты можешь радоваться, что уволилась с работы? Ты должна места себе не находить от тревоги, как все нормальные люди!»

Помню, я выходила из первого брака не с предписываемыми чувствами печали или грусти (они были, но фоном) – я шла в развод с чувством ярости. Вряд ли я ощущала бы ее, если бы мы «просто» не сошлись характерами или любовь превратилась в труху за давностью времени. Я была в ярости, потому что мне было больно переживать собственное бессилие перед тем, как методично и неостановимо разрушается то, что я долго строила, во что много лет вкладывалась временем, силами, деньгами и общим прошлым.

Но я категорически против того, чтобы отказываться что-либо чувствовать из страха «неположенности» этих чувств, их нежелательности, какой-то для кого-то «некрасивости». (– «*Я тебя люблю*». – «*Спасибо*». – «*Это не тот ответ, которого я ждал*». – «*Большое спасибо?*»<sup>[7]</sup>).

---

<sup>[7]</sup> Перевод цитаты из фильма «Лжец, лжец» (Liar, Liar, 1997) режиссера Тома Шедьяка с Джимом Керри в главной роли: «—I love you! – Thank you. – Well, that

Ты говоришь: «Мне больно», а тебе отвечают: «Нет, тебе не...». Тебе не больно. Тебе не страшно. Тебе не плохо. Ты не устала. Это блажь, будь солдатом, возьми себя в руки, соберись. И ты собираешься. Раз собираешься, два собираешься, три, четыре, пять собираешься, восемнадцать раз собираешься, сорок три. И действительно чувствуешь, как становишься закаленнее и сильнее, как грубеет кожа, нарастает броня. И там, где раньше было живое и теплое, – образуется холодная пустота.

И однажды ловишь себя на том, что уже *ты* говоришь кому-то: тебе не больно, тебе не страшно. Ты не веришь и меряешь по себе, и мера эта мала, и неверие это – ничтожно. А тот другой, пришедший к тебе с бедой, остается с ней в одиночестве и печали.

Мне очень не нравится, когда, спросив: «Что случилось?» и услышав ответ, говорят: «Ну что ты так убиваешься, нашла из-за чего!» Во-первых, любой человек имеет право переживать случившееся так, как он хочет его переживать, потому что ему лучше знать, что облегчит ему горе. Во-вторых, подобные слова ставят под сомнение его способность правильно реагировать на события, переводя из позиции взрослого со своей устойчивой системой координат в позицию ребенка, жизненного опыта которого не хватает, чтобы оценивать происходящее объективно. В-третьих, никто никому не может говорить «расслабься», пока не напрягся до той же сте-

---

wasn't exactly the answer I was hoping for... – Thank you very much?».

пени. Тот, кто переживает потерю, знает, чего ему стоило происходящее, каких сил. Люди не горюют из развлечения.

Как писала Мелоди Битти в своей знаменитой книге о созависимости «Спасать или спастись»: «Перестаньте отказываться от себя, от своих потребностей, от своих желаний, от своих чувств, от своей жизни и от всего, что вас составляет. Примите решение всегда заботиться о себе – и придерживайтесь его. Мы можем себе доверять. Мы способны справиться и адаптироваться к любым событиям, проблемам и чувствам, с которыми сталкивает нас жизнь. Мы можем доверять своим чувствам и своим суждениям. Мы можем решать свои проблемы. Мы можем научиться жить и с нашими нерешенными проблемами. Мы должны доверять тем людям, на которых учимся полагаться, – самим себе»<sup>[8]</sup>.

---

<sup>[8]</sup> *Битти М.* Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе / перевод Элеоноры Мельник. – М: Эксмо, 2020. – С. 168.

# Тихие эмоции

Иногда неэмоциональность – не свидетельство истощения или сознательного подавления чувств, а особенность душевного строения. Не нужно винить себя в бесчувственности или холодности и пытаться принудительно заставить переживать реальность ярче: «качественность» эмоций не зависит от степени их проявления и не измеряется высотой прыжков от радости или количеством ведер слез.

Нормально – любить страстно, до дрожи и головокружения, и нормально – так не любить.

Нежность к себе – это учиться ценить собственный ящик с доставшимися инструментами, вместо того чтобы завидовать чужому. У одного в нем лежит лупа, позволяющая видеть большое в мелочах. У второго – топорик, чтобы отсекать лишнее. У третьего – рулетка, которой он меряет все вокруг, у четвертого – отменное средство для сгущения красок. Нормально, если усилителя эмоций в ящике нет. Это ваша *особенность*, а не брак.

Для большинства из нас разрешить себе чувствовать «негатив» и при этом ничего с ним не делать, не пытаться себя починить или стыдливо прикрыться – настоящая задача со звездочкой. Хотя порой мы не столько боимся чувств, сколько возможных поступков под их влиянием – резких и необдуманных действий, острых, как скальпель, слов. Стра-

шит перспектива необходимости разбираться потом с последствиями: испорченными отношениями, затяжной ссорой, подмоченной репутацией всегда приветливого и спокойного человека.

Боязнь потревожить чертей из омута схожа с опасением испытать сексуальный интерес к кому-то со стороны, находясь в стабильных моногамных отношениях. Словно он равнозначен измене и свидетельствует о проблемах в отношениях. Это не так. Чем чаще перекрывать усилием воли спонтанно рождающийся к кому-то интерес («не смей смотреть!», «не смей любоваться!», «не смей признавать, что то, что ты видишь, тебе нравится!»), тем выше вероятность, что долго сдерживаемое напряжение однажды рванет и произойдет настоящая измена, либо желание сойдет на нет в принципе, в том числе и к собственному партнеру. (*«– Пошли в бар! – Нельзя в бар. – Пойдем на рыбалку! – Нельзя на рыбалку. – Не жалеешь, что женился? – Нельзя жалеть!»*<sup>[9]</sup>).

Между сексуальным интересом и изменой – множество промежуточных решений и конкретных действий. Нормально – испытывать возбуждение, но при этом нести его домой.

Невозможно влиять на то, какие чувства зарождаются внутри. Невозможно усилием воли заставить себя разлюбить или перестать страдать из-за предательства. Хорошая новость:

у нас всегда есть силы, чтобы справиться с любыми

---

<sup>[9]</sup> Шутка из интернета.

чувствами.

Ни одно из них нас не убьет, иначе природа бы их не предусмотрела.

Как писала Энн Ламотт, «правду не обретешь, сидя на месте и благостно улыбаясь. Горе, утраты, гнев – вот шаги на дороге к истине. Мы идем к ней через свои тайные комнаты и давние страхи, все те дебри и пустоши, от которых нам велели держаться подальше. Когда ступим туда, оглядимся, вздохнем и уживемся с увиденным – тогда и прорежется голос. Вот этот миг и есть возвращение домой»<sup>{10}</sup>.

---

<sup>{10}</sup> Ламотт Э. Птица за птицей. Заметки о писательстве и жизни в целом / перевод Марии Сухотиной. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – С. 217.

# Беги, дыши, говори и снова действуй

Самое сложное в мгновения сильных чувств – не забывать дышать. Ощущать, как адреналин разливается по телу, но дышать, сознательно не разрешая себе замереть, отключиться от происходящего. Мой опыт показывает, что мышцы запоминают состояние онемения лучше всего, и потом требуются долгие часы расслабляющих телесных практик, чтобы смягчить последствия заморозки, превращающей тело в соляной столп. (В этом плане меня восхищает сибирский углозуб, обитающий в районах вечной мерзлоты. Этот маленький медлительный тритончик способен десятки лет (!) пролежать в трещине скалы замороженным, а оказавшись на солнце, оттаять и радостно поползти по своим делам. Даже завидно.)

Вред эмоционального «замерзания» можно сравнить с уроном, который наносят возвратные весенние заморозки молодым росткам на грядке. Вода в клетках растений превращается в лед и разрывает клеточные структуры, и у нас получается вялое зеленое месиво там, где еще вчера планировал вырасти кабачок. Замораживая в себе обиды, страхи, пережитую боль, мы поступаем так же: носим внутри себя ледышки, ранимся о них.

В книге «Выгорание» сестры Эмили и Амелия Нагоски<sup>[11]</sup>

---

<sup>[11]</sup> *Нагоски А., Нагоски Э.* Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса /

рассказывают о стресс-реакции, которую испытывает наше тело, ощущая опасность. Встреча с волком в лесу, попадание в зону турбулентности, стремное поведение незнакомца в метро или попытка наглого водителя «подрезать» на дороге – все это расценивается телом как угроза, и оно мгновенно начинает накачивать себя гормонами стресса, чтобы помочь себе спастись.

Авторы утверждают: чтобы быть здоровее и счастливее, цикл стресс-реакции обязательно нужно завершать, причем активными действиями, а не в уме. То есть тактика самоуверенности «испугались и забыли, едем дальше» – это вредная тактика. Если у вас тряслись руки, дрожали ноги, сердце билось как бешеное, в ушах шумело, живот скручивало, давление повышалось, а глаза видели только перед собой (туннельное зрение) – тело не удастся успокоить фразой: «Ну-ну, дружок, теперь все хорошо, расслабься». Когда вы сидели и мило улыбались, хотя внутри закипали от бешенства, или когда на вас кричали, а вы боялись что-то сказать в ответ, чтобы не нарваться на еще большую агрессию, организм испытывал такой же стресс, как и при обрыве троса лифта.

По словам Нагоски, самым действенным способом закончить цикл стресс-реакции является физическая нагрузка. Это своеобразный «сигнал организму, что вы успешно пережили угрозу и в вашем теле снова безопасно находиться»<sup>[12]</sup>.

---

перевод Антонины Лаировой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

<sup>[12]</sup> Там же. – С. 41.

Еще задолго до того, как мне попалась эта информация, я – да и вы наверняка – интуитивно использовала движение и спорт, чтобы сбросить напряжение и справиться с тревогой.

...Хорошо помню майские праздники, когда меня накрыл жуткий кризис идентичности: я не просто не совпадала с собой по краям – мое «я» плавилось на солнце и, застывая, превращалось в уродливую бесформенную массу. На своем ли я месте, с теми ли людьми, куда я вообще иду и почему все так сложно – вопросов было уйма, ответов – ноль.

Пока все ели шашлыки за городом, я курила на балконе в пустой квартире и, не вылезая из пижамных штанов, писала тексты: взяла работу на выходные, не умея и не позволяя себе остановиться. Я была на излете своей карьеры в должности главного редактора. Истощенная нагрузками, одиночеством и тем, что после развода прошло полтора года, а у меня так ни с кем и не получилось завести отношения (разве что в тупик).

За окном наркотически сладко цвели яблони, каштаны и черемуха, а я клацала по клавишам и заедала внутреннюю пустоту вареной сгущенкой и пятью-шестью пачками мороженого за раз. Нещадно толстела и ненавидела себя за это. Ела, чтобы еще больше выбесить саму же себя, усугубить и без того полный раздрай внутри, дойти до предельной точки, вывернуться наизнанку, умереть и родиться заново, но уже какой-нибудь другой – и хоть кому-нибудь нужной.

...Поздно ночью, когда я уже спала, пришла смска от быв-

шего мужа: он писал, что его новая женщина – его персональное чудо, что он счастлив, что любит, что «*господи бо жемой тебе не передать как это здорово*», – и мое сердце пропустило два удара, а из левого глаза выкатилась, медленно сползла вниз и затекла в ую слеза.

Похоже, у моего болота саморазрушения, жалости и ненависти к себе все-таки были пределы – так теплой майской ночью с ее шорохами, вином и падающими звездами я впечаталась в свое дно.

На следующий день я проснулась в 4:30 утра, взяла лист бумаги и начала строчить как бешеная свой «манифест», где, не стесняясь в выражениях, написала все, что думаю о себе, своей жизни и своих перспективах – почерком отличницы, красивыми печатными буквами, почти капслоком. «Никто не решит твои проблемы за тебя, никто не придет и не спасет тебя, потому что ну сколько можно уже страдать. Никому не интересны твои красочные депрессии – да и черт возьми, никому не должны быть. Так что вытри сопли, надень кроссовки и беги. Беги, пока не упадешь от усталости, а когда упадешь – ползи по направлению к дому».

Я поднялась с постели, натянула кроссовки, погладила ошалевшую кошку и побежала. Огромные майские жуки совокуплялись и с громким хрустом падали на асфальт, а рассветное небо было такой чистоты и ясности, что болели глаза.

Бег стал средством разогнать кровь и дурные мысли. Ино-

гда я бегала, чтобы не оставалось сил плакать. Восемь месяцев в году я натягивала старые розовые треники, лежавшие в шкафу еще с подросткового возраста, вставляла в уши музыку и отправлялась на свой ежедневный марафон вдоль трассы.

Иногда я буквально за шкуру вытаскивала себя в душную плотную горячую ночь, чтобы не оставаться одной в «дешевом отчаянье темноты», а бежать. Пусть захлебываясь слезами и соплями, но двигаться дальше.

Через три километра слезы высохали, через четыре прекращались всхлипывания, через пять отпускала боль. Девять километров вообще не оставляли надежды – я просто возвращалась домой, ложилась на пол и лежала, слушая, как пот сочится через поры, пропитывает ковер, размягчает бетонные перекрытия, проникает в землю и смешивается с грунтовыми водами, чтобы отправиться вместе с ними куда-нибудь далеко-далеко, где все просто и ясно, как скорлупка от яйца, снесенного деревенской рыжей курицей...

Ночь темна перед рассветом. А спорт действительно может помочь проработать стресс.

«А знаете, что точно не сработает? Сидеть и говорить себе, что все позади. Завершение цикла – это не умственное решение, а физиологическая трансформация. Вы же не приказываете своему сердцу биться, а кишечнику – переваривать еду. Стресс-реакция не подчиняется вашей воле. Просто дайте организму то, что нужно, и пусть он занимается

тем, для чего предназначен. Столько времени, сколько потребуется»<sup>{13}</sup>.

Как еще можно помочь себе справляться с наплывом чувств? Попробуйте что-нибудь из следующего.

**Надувать мыльные пузыри**, желательно гигантские. Это отличный способ сконцентрироваться на дыхании и успокоиться благодаря медленному выдоху.

**Трястись, чтобы не трясло**. Когда я чувствую, что мышцы из-за стресса превращаются в камень, я стараюсь расслабить их с помощью тряски. Включаю музыку, закрываю глаза, ловлю ритм и превращаюсь в древнюю женщину, танцующую у костра при полной луне, которой все равно, как при этом выглядит ее попа (спойлер: как желе). Я далека от эзотерики, но еще ни одна медитация, массаж или занятие фитнесом не приносили мне настолько быстрого эффекта восстановления, как тряска в рыжих домашних штанах у себя на кухне.

**Давать пугающему имена** (name it to tame it – «назови, чтобы приручить»). Постарайтесь максимально точно сформулировать, что именно вы чувствуете, на что это похоже, как проявляется в теле. Чем глубже у вас получится войти в контакт с ощущением, тем быстрее оно отпустит. Представьте: волна накатывает – и волна уходит обратно в море, лижет песок и ваши ноги, но оставляет вас на берегу – живой, невредимой.

---

<sup>{13}</sup> Там же. – С. 47.

**Приседать, если испугались.** Пережив стресс, завершите стресс-реакцию любым физическим упражнением, которое придет на ум. Идея закрыться в рабочем туалете и двадцать раз подпрыгнуть после тяжелых переговоров может показаться бредовой, но тело снова вспомнит, что быть вами – безопасно, а не отложит испытанное напряжение во внутреннюю копилку.

# Памятка нежности к себе

1. Вы имеете право чувствовать что угодно, когда угодно и как угодно долго. Нет неправильных, некрасивых или неуместных чувств, они все – ваша правда.

2. Только вам решать, как проживать свои чувства – с какой интенсивностью и какими способами (при условии, что они не приносят вреда окружающим). Никто не может советовать вам «забить и расслабиться», если единственное, чем он вложил в вашу поддержку, – это своим дурацким советом.

3. Вопрос к себе «Мне понравилось?» всегда лучше, чем «Что обо мне подумали другие?».

4. Не берите себя на слабо, когда голодны, не выспались или устали. Лучше возьмите себя за руку и уведите туда, где можно раздобыть тишины, чая и бутербродов.

5. Не требуйте от себя ярких чувств: искренность не зависит от громкости, благодарность не нуждается в спецэффектах. Насколько можете нагреться и посветить – настолько и хорошо.

6. Вы всегда имеете право сказать: «Пожалуйста, не кричите на меня». А если вам пытаются всучить чувство вины, его можно не брать – как отказываются от рекламных листовок в переходе метро: «Спасибо, мне не нужно».

# Нежность третья

## Приоритеты

*...говорить, не захлебываясь вопросом, не заглядывая в ответ;*

*осваивать каторжный труд предпочтения, расставляя приоритеты;*

*знать: то, что ты называешь истиной, перестает быть истиной в тот момент, когда ты начинаешь вслух говорить об этом.*

Всякий раз, когда говорю «да», я заранее знаю, скольких «нет» мне это будет стоить. В первую очередь сказанных самой себе.

Расстановка приоритетов – это не расстановка границ. Приоритеты определяют очередность, границы – меру дозволенного.

Определять приоритеты необходимо для того, чтобы понимать, чему уделять внимание прежде всего и на что тратить силы и время в первую очередь.

Без иерархии целей легко расползтись, как клякса на промокашке – сразу во все стороны.

Растратить себя до отметки «ноль», но при этом удовольствия от результата не получить. Войти в эдакое состояние девочки-потеряшки, когда собственные желания не осозна-

ются (вот бы захотеть *захотеть!*) и постоянно хочется спать – но уже в пять утра вы обнаруживаете себя в кровати с открытыми глазами, изучающими потолок. Надеетесь, что «придет выходной и всех спасет», но тот приходит и проходит, не разуваясь, – не успевает остыть чай, проветриться комната.

Когда нет иерархии целей, силы распределяются не на важное, а на то, что первым подвернется под руку, и еще огромный кусок уходит на беспокойство, что не справляетесь, не успеваете. Вот почему важно расставлять приоритеты:

*чтобы время на восстановление закладывалось в бюджет задачи, а не выделялось по остаточному принципу. Тогда можно отключить голову, не смотреть на часы, не думать о продуктивности и не испытывать при этом чувство вины за «бесцельность». Мне нравится, как в Италии это называют dolce far niente (сладкое ничегонеделанье), в Израиле – -אלסא םי״ן םוש״ם, «осим хаим» (дословно – «делаем жизнь», ждаемся жизнью), в англоязычных странах – me time;*

*чтобы оставались силы радоваться, смеяться от души и адекватно воспринимать юмор в целом (в состоянии загнанности шутки бесят);*

*чтобы в кризисные времена у вас хватало ресурсов позаботиться о себе благодаря заранее созданной финансовой подушке безопасности и теплomu кругу поддержки из близких людей.*

Если не сказать себе: «Вот это мне сейчас важно, а вот это – нет», то можно утонуть в делах, а потом решить, что с вами что-то не так, – если вы снова не заметили, как пролетели полгода.

Расставляя приоритеты, мы проявляем уважение к ограниченности своих ресурсов, их небесконечности.

Но если мы понимаем, ради чего что-то делаем, то легче переносим трудности, потому что мотивация идет изнутри. Уже сама свобода выбора – какую ношу на себя взвалить и какую цену заплатить – превращает нас из бумажной лодочки в ручейке в жизнерадостную желтую субмарину.

# First things first

Я составила список возможных приоритетов – отталкиваясь от него, вам будет проще сформировать собственный.

**Приоритет отношений** (детей, семьи, дружбы, приятельства). Когда вы готовы подвинуть работу, чтобы встретиться с подружкой или успеть на утренник к ребенку. Когда больное колено не становится причиной, чтобы отказаться помочь переехать коллеге. Когда вы подписываете открытку от руки вместо короткого «Поздравляю!» в мессенджере и стикера с тюльпанами. Когда вы знаете, какие ваши действия расстроят друга, и прикладываете усилия, чтобы этого не допустить.

**Приоритет восстановления (отдыха).** Когда вы не убираете квартиру, если устали, даже если ждете гостей, све-кровь или маму. Когда вы не берете в работу третий проект и шестьдесят восьмого клиента, потому что пяти часов сна вам недостаточно и вы уже не помните, как вас зовут. Когда вы просите мужа или ребенка смотреть телевизор в наушниках, потому что вам нужна тишина.

**Приоритет удовольствия.** Когда вы бегаєте или ходите в спортзал не для того, чтобы похудеть, а потому что вам нравится физическая нагрузка. Когда вы выбираете из меню не то, что менее калорийно или более «зожно», а что хотите. Когда вы не покупаете то, что неприятно на ощупь, режет

глаз цветом, раздражает издаваемыми звуками или «полезно, но невкусно».

**Приоритет денег.** Когда вам важнее заработать как можно больше, даже если ради этого придется пожертвовать сном, выходными, общением с семьей и друзьями. Когда между двумя предложениями о работе вы выбираете то, где больше зарплата. Когда терпите рядом человека, которого не любите, но обеспечивающего вас деньгами.

**Приоритет работы/карьеры.** Когда вы работаете дольше, чем оговорено контрактом, чтобы перевыполнить план или сдать проект раньше срока. Когда вы играете по правилам компании, часто неписаным, чтобы продвинуться по карьерной лестнице. Когда нанимаете няню, чтобы она сидела с ребенком, пока вы в офисе. Когда вы не отключаете телефон даже ночью, потому что «может быть, что-то срочное» или звонок из другого часового пояса от партнеров.

**Приоритет безопасности.** Когда прежде, чем поставить подпись на документе, вы внимательно его читаете, чтобы понимать все риски. Когда у вас есть финансовая подушка безопасности, и она неприкосновенна. Когда вы не соглашаетесь быть поручителями за огромный чужой кредит, даже если друг очень просит. Когда вы соблюдаете скоростной режим, даже если едете по пустой трассе и нет камер.

**Приоритет общей цели.** Когда вместе с коллегами вы работаете сутки напролет, чтобы команда сдала проект вовремя. Когда вы добровольно живете с партнером на зар-

плату одного, чтобы вторую откладывать на покупку общей квартиры. Когда вы решаете, кто пойдет в декрет, а кто будет зарабатывать для семьи деньги.

**Приоритет душевного спокойствия.** Когда вы не принимаете приглашение на традиционный обед с родственниками, чтобы не слушать, как неправильно вы живете. Когда не делаете того, из-за чего нужно прятаться от налоговой или других служб, бояться звонков с незнакомых номеров (именно бояться, а не принципиально игнорировать) или избегать встречи с человеком, которому вы что-то должны, но не отдали.

Определяя, что для вас главное, а что второстепенное, вы укрепляете внутренний стержень и ощущение надежной земли под ногами: что бы ни произошло, вы всегда сможете опереться на уже выстроенную систему приоритетов, чтобы максимально бережно для себя приспособиться к новым вызовам и переменам и не посыпаться карточным домиком, если дрогнет стол.

На что еще можно опираться в расстановке приоритетов, помимо здравого смысла? На ощущение, когда *внутри все пищит и подпрыгивает от радости*. Не обязательно всегда (я даже не знаю, бывает ли так, чтобы всегда), но время от времени – обязательно.

Так ощущается на кончиках пальцев зуд букв, готовых сорваться, отлиться в слова, стать текстом, в котором будет прекрасно все – от замысла до последней точки.

Так ощущается еще не любовь, но уже симпатия, уже интерес, уже не случайность, а данность – волнительная, непредсказуемая, будоражащая. И сердце бьется честнее, отчаянней и сильнее, и ты понимаешь – осталось совсем немного до полной иллюминации в голове, когда зажгутся все лампочки – и начнется праздник.

Стихи, картины, фотографии, тексты, лучшие разговоры – все рождается из состояния «когда прет» и по телу бегут мурашечки.

Если при мысли о чем-то вы ощущаете, как внутри разливается свет и рождаются интерес и любопытство, это точно знак, что вам сюда. Как писала Барбара Шер: «У нашего сердца есть свои вкусовые рецепторы»<sup>[14]</sup>. Им можно верить.

Да, процесс накопления денег на квартиру скучен, но мурашки бегут от мыслей, какой уютный ремонт вы в ней делаете, какие шторы повесите, с каким упоением расставите на полках книги, точно зная, что больше не понадобится паковать в коробки и переезжать. Как заварите вкусный чай, устроитесь в кресле и будете смотреть, как падает за окном первый снег, наконец-то всей душой ощущая: вы Дома.

Второе, что поможет расставить приоритеты, – *осмысленность*. Голод по смыслу особенно остро проявляется с осознанием быстротечности жизни. Когда вы вдруг понимаете, что не хотите браться за проекты без ясного и зримого ре-

---

<sup>[14]</sup> Шер Б. Вопреки всему. Как мечтать, чтобы точно сбылось / перевод Галины Леоновой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – С. 99.

зультата, реальной пользы, осязаемой, как чистый вымытый пол. Не хотите участвовать в совещаниях, которые собираются для того, чтобы просто вместе посидеть за столом и посмотреть на диаграммы и картинки. Не хотите писать тексты, которые не совпадают с вашими ценностями, даже если за них готовы хорошо платить.

Никакими деньгами не утолить голод по смыслу. Где смысл, там радость, там сложнее выгореть, сдаться на полпути, закончиться, упереться в тупик.

У нас не так много времени, чтобы выбирать идти под «кирпич» и тратить себя на имитацию бурной деятельности.

## «Сейчас мне важнее другое»

Есть такая хорошая фраза: «Это вопрос не времени, а приоритетов». Я вспоминаю ее всякий раз, когда слышу про «извини, нет времени». Потому что она подразумевает прямое и ясное: «Извини, нет времени *на тебя*». И это глубоко нормально, ресурс сил для общения не бесконечен – приятельство питается периодами некоторого избытка душевных сил, хорошо заряженной батареей, когда хочется к людям, а не от людей, и поэтому вы оба готовы взаимно напрячься, чтобы состыковать графики. (Конечно, если ваши отношения не подразумевают той степени близости, когда ради человека отложишь все. Ну или когда «мама, у меня голова в ведре застряла».)

Невероятно важно: разрешить себе уважать свои приоритеты и не стыдиться их, не испытывать чувство вины за то, что вам не хочется отщипнуть от себя кусочек и кому-то дать. Что вместо «Я у мамы хорошая» вы выбираете «Я у мамы всякая, но сейчас мне важнее другое». Мое здоровье. Мой сон. Мои дети. Моя карьера. Мой дом. Моя возможность самой выбрать, под какую музыку танцевать. И с кем.

В приоритетах нет ничего зазорного – они диктуются временем и обстоятельствами и меняются, когда изменяются условия жизни. (Иногда жизнь меняется в лучшую сторону именно благодаря честно расставленным приоритетам.)

Это нормально – держать фокус на том, что вас наполняет и радует: работать в удобном темпе, читать книги с котом на коленях в выходной день, а не доделывать презентацию, работать по найму, а не на себя. Это действительно нормально – не делать того, что вас убивает, и не хотеть «становиться сильнее» такой ценой.

Поэтому, когда в следующий раз словите себя на словах «извини, нет времени» – смело продолжите фразу «*потому что сейчас мне важнее другое*» у себя в голове.

Или вслух.

# Трудности с расстановкой приоритетов

Трудности могут возникнуть, если вы долго обслуживали интересы других и растеряли в этих заботах себя. И теперь кажется, будто вы не знаете, чего хотите, – потому что привыкли только реагировать: отвечать на вопросы, а не задавать, подчиняться, а не проявлять инициативу, плыть по течению, а не куда вам нужно. Ниже я расскажу, как можно помочь себе выбраться из аморфного состояния и снова вернуть себя себе.

## Когда кажется, что жизнь выходит из-под контроля

Если вы только начинаете учиться расставлять приоритеты и опираться на свои ценности, то, возможно, вам знакомо ощущение, будто вы ничего не решаете и не значите, крутитесь, как хомячок в колесе, но не получаете никакой отдачи. Это достаточно неприятное состояние, которое может привести к *выученной беспомощности* – когда не ощущается связь между усилиями и результатом, из-за чего у человека опускаются руки и пропадает желание что-либо делать вообще.

Мой друг психолог Павел Зыгмантович советует в этом случае стараться каждый день и при любой удобной возможности *принимать решения*. Не о том, «куда жить», а проще: выпить кофе или чая, на метро поехать или вызвать такси, надеть платье или джинсы, написать синей ручкой или черной, помыть голову или нет, сделать что-то сейчас или позже. Это нужно для того, чтобы вы *сами себе поверили*, что можете управлять своей жизнью, влиять на происходящее в ней. Чем больше практики принятия маленьких решений, тем увереннее вы будете себя чувствовать, когда придет время принять большое.

## Угнетающие формулировки

Удивительные штуки можно обнаружить, если прислушаться, как мы объясняем себе, почему что-либо делаем. Чаще всего звучат фразы «Я должна» и «Мне нужно». Попробуйте при возможности заменить их на «Я хочу», «Я люблю», «Я знаю, что могу...», «У меня есть ресурс, чтобы...», «У меня достаточно времени, чтобы...». И почувствуйте, как на эти замены откликнется тело.

Когда я говорю: «Я должна быть хорошей матерью», я ощущаю сопротивление и агрессию (кому должна? почему должна? я что, сдаю экзамен?). Совершенно другие ощущения возникают, когда я говорю: «Я хочу быть хорошей матерью», «Я люблю быть хорошей матерью», «Я знаю, что могу

быть хорошей матерью», «У меня есть ресурс, чтобы быть хорошей матерью». И уж совсем тепло – от слов: «У меня достаточно времени, чтобы быть хорошей матерью». Я хочу, я знаю, я могу, я люблю, у меня есть. В этих словах много ресурса самоподдержки.

## **Страх столкнуться с недовольством других людей**

Страшно, что назовут эгоисткой, зазнайкой, снобом. Или кем там еще можно обозвать, чтобы обидней было?

Отказ что-либо сделать для кого-то может сопровождаться стыдом и чувством вины – их нужно прожить и выдержать. (Хорошая новость: они не продержатся дольше пары дней, зато у вас останется то, что вы отстояли, – *силы и время*.) Будьте добры к себе в этот момент и помните: можно сопереживать чужим проблемам и трудностям, но вы не обязаны их решать.

Что можно сделать, если вы говорите кому-то «нет», потому что выбрали сказать «да» самой себе и придерживаться своих приоритетов, но при этом у вас нет намерения захлопнуть перед носом человека дверь и испортить с ним отношения:

*предложить альтернативу* – например, перенести встречу на удобное вам время (когда закончится проект или когда в целом станет легче с нагрузкой), сделать работу в мень-

шем объеме или только какую-то часть;

*помочь другим ресурсом* – не своим участием в чем-то, а деньгами или связями. Например, дать контакт другого человека, которому может быть интересно это предложение;

*выразить сочувствие или поддержать словами*, тем самым показывая человеку, что он виден, его потребность понятна, его вопрос услышан, он не пустое место. В этом мире очень неуютно быть невидимкой. (Как было написано на открытке Центра «Антон тут рядом»<sup>{15}</sup>: «Можно мне вас обнять? А то умру от своей горемычности»).

## **Желание все контролировать**

Которое, в свою очередь, влечет за собой проблему с делегированием. Это – вредная иллюзия всемогущества: вы не способны вместить в себя *все*. Гнаться за этим – значит добровольно соглашаться на зашкаливающий уровень тревоги и выгорание в перспективе.

В этом случае предлагаю расставлять приоритеты, отталикиваясь от того, где цена недосмотра и ошибки выше. Вам может быть крайне важно оперативно реагировать на звонки клиентов, но если вы будете делать это за рулем, это может

---

<sup>{15}</sup> «Антон тут рядом» – первый в России центр системной поддержки людей с расстройствами аутистического спектра (г. Санкт-Петербург), основанный в 2013 году режиссером и издателем Любовью Аркус, снявшей одноименный фильм о жизни молодого человека с аутизмом. Цитаты студентов Центра печатаются на открытках, керамике и других изделиях мастерских «Антон тут рядом».

СТОИТЬ ВАМ ЖИЗНИ.

## **Потребность быть везде полезной**

На мой взгляд, подспудно в ней лежит желание одобрения и признания вашей ценности другими. Чтобы погладили, похвалили, а в идеале еще и сказали: «Что бы мы без тебя делали! Не знаем и не хотим знать!»

Если поисследовать, почему вам важно, чтобы вас хвалили, можно обнаружить потребность в благодарности и признании усилий. Вы поймете, что по-настоящему готовы вкладываться только туда, где ваш труд замечают и ценят, а не принимают как должное. Сделав удовлетворение этой потребности приоритетом, вы спасете себя от неминуемого выгорания и напрасного ожидания сахарной косточки от тех, у кого в карманах только семечковая шелуха.

## **Безумная карусель**

Речь идет о таком ритме жизни, когда в браузере каждый день открыты десятки вкладок, на почту и в мессенджеры сыплются сообщения с пометками «Срочно», без конца звонит телефон, параллельно читаются десять книг и ни в одной закладка не лежит хотя бы на половине. Фильтровать, что важно, а что нет, становится практически невозможно и хочется отключиться от всего и сразу.

Как помочь себе справиться с бомбардировкой задачами: **ранжируйте задачи по дедлайну** и первыми выполняйте те, у которых быстрее истекает «срок годности». Договариваясь о чем-то, задавайте волшебный вопрос «когда?» (когда вам перезвонить? когда вы пришлете? когда будет сделано?) – это закрывает мысленные фоновые программы подвешенных состояний и неопределенности, жрущие оперативную память вашего мозга;

**отключите звук уведомлений на телефоне:** вы будете слышать звонки, но не отвлекаться на мессенджеры и просматривать сообщения когда удобно. И, конечно, переводите в немой режим групповые чаты (школьные, родительские, соседские), чтобы не открыть случайно врата ада;

**не заставляйте себя читать книги целиком,** если поставили перед собой задачу вроде «прочитать n книг за год». Читайте только те главы, которые резонируют с вашим информационным запросом. Ничего страшного не случится, если вы пролистаете скучное – автор не узнает и не обидится;

**не бойтесь обсуждать приоритетность задач** с тем, кто вам их ставил (директор, начальник отдела) – пусть сам решает, что ему нужнее сейчас. Благодаря этому руководитель будет в курсе, какую задачу вы берете в работу сегодня, а какую отодвигаете, то есть не придет с вопросом: «А почему ты занимаешься вот этим, если вон то мне нужно было еще вчера?» (и не испортит настроение на целый день);

**запомните и используйте фразу:** «Мне нужно время

подумать». Да, вы действительно имеете право так сказать. Всегда.

## Острое желание всего и сразу

Прежде всего узнайте, как долго действует интересное вам предложение. Много чего проходит регулярно или никогда не денется в принципе. То есть вы можете во что-то вписаться или что-то сделать и через полгода, и через год, – когда разберетесь с текучкой (заодно проверите, по-прежнему ли вам этого хочется).

В целом вопросы **«сита приоритетов»** выглядят так:

«Как долго это будет еще доступно?»;

«Что из того, что вот-вот разберут/закончится, мне интереснее всего?» (почувствуйте свое «пищит и подпрыгивает»);

«Мне обязательно присутствовать вживую, или то, что мне важно, можно получить дистанционно?» (в записи, текстовых материалах, в форме конспекта; некоторым вообще достаточно послушать впечатления друзей, чтобы словно самим побывать на мероприятии).

А еще перед тем, как вписать в свой планер очередное «очень важное» дело, проверьте, найдется ли в вашей жизни для него место. Расскажу историю.

Однажды соседка Лена написала мне: «Есть кустик крыжовника. Хочешь?» Я не раздумывая ответила «конечно, да»

и бодро поскакала его забирать. Придя домой, минут двадцать (!) ходила по саду с саженцем в руках, присматриваясь, куда его пристроить: тут – ребенок затопчет, там – муж выкосит; вот здесь вообще ничего сажать нельзя: будут забор менять – раздавят. Сад старый, сложившийся, каждый пяточок земли на счету. Ходила я, ходила и вдруг поняла, что дико злюсь и раздражаюсь: «не было бабе бяды». В итоге я все-таки нашла, куда его приткнуть, но стала на куст крыжовника мудрее: теперь, прежде чем попросить таблеток от жадности, я проверяю, а сколько их у меня еще есть.

# Памятка нежности к себе

1. Расставленные приоритеты делают жизнь устойчивее, а вас – понятнее окружающим. Нет ничего зазорного в словах «Сейчас мне важнее другое».

2. Не пренебрегайте подготовкой к длинному и трудному периоду-приоритету в будущем (долгоиграющему проекту, беременности, декрету или выходу из него, получению второго образования, эмиграции и др.). Подумайте, как вы будете восстанавливать силы, определите свои «точки радости», которые будут вас мотивировать продолжать путь. Поразмышляйте, от чего вам придется на время (или навсегда) отказаться – и обязательно заранее «оплачьте» эту потерю, проживите расставание в голове.

3. Принимайте в расчет ограниченность своих ресурсов и не требуйте от себя подвигов. Важного не бывает много. Пусть ваши приоритеты берегут вас от беспорядочных случайных связей с большим миром и надежно защищают ценности того этапа жизни, на котором вы находитесь.

4. Хольте и лелейте внутренние мурашечки. «Не спрашивай, что нужно миру. Спроси себя, что делает тебя живым. Затем пойдй и займись этим. Миру нужны живые люди»<sup>[16]</sup>.

---

<sup>[16]</sup> Говард Турман. Цит. по: [Браун Б. Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть / перевод Анастасии Иваняковой. – М.: Альпина нон-фикшн, 2017. – С. 168.]

# Нежность четвертая

## Взрослость

*взрослей, но и не думай стареть,  
смерть существует, но это всего лишь смерть,  
дань закону контраста.  
не стоит пытаться нумеровать страницы,  
ибо время тебе неподвластно.  
в твоих силах помнить слова, имена и лица,  
рушить стены и презирать границы,  
любить, покуда сердце не задыхнется,  
  
и знать, что все это не напрасно.*

Все детство я мечтала быстрее стать взрослой, чтобы обрести «независимость». В свой первый брак я в буквальном смысле сбежала, и прежде всего – из дома, потому что жажда отделения была огромной, а мозгов, чтобы придумать, как это устроить без решений такого масштаба, не хватило.

При этом дом, в котором я выросла, казался мне местом, куда я всегда смогу вернуться, если прижмет, и где меня встретят с распростертыми объятиями. Я искренне верила в это, пока психолог в процессе терапии не сказала мне, что зря.

Дом родителей – это дом родителей, а мой – это тот, который я построю сама.

Эта мысль согнула меня тогда пополам. Мне понадобилось несколько лет, чтобы по-настоящему ее понять. И начать взрослеть.

С тех пор я много думаю о том, что такое быть взрослой и могу ли я считать себя таковой. Формально – да: возраст 35+, семья, ребенок, дом, высшее образование, работа, отчисления в пенсионный фонд. Однако мне все еще сложно сказать о себе «я взрослая» без того, чтобы не скатиться в иронию и ха-ха про «тетку» и «уже можно».

И это пугает. Ведь к своим годам я через достаточно многое прошла, чтобы ясно видеть пропасть между подкроватными страхами детства, желторотой юностью и спокойной уверенностью человека, который жил жизнь, а не только читал о ней.

Навскидку могу вспомнить всего несколько человек, которых я ощущаю как взрослых и которые завораживают меня умением четко формулировать мысли, работать с реальностью, обращаться со своими пределами и чужими границами, смеяться и плакать от всей души, но без публичных разборов травм – такого непонятного мне прилюдного обнажения до кости.

Судя по количеству рекламы тематических тренингов, сегодня силен запрос на практики, направленные на доласкивание «внутреннего ребенка». Словно решить проблемы с миром и отношениями можно, если наконец-то долюбить, дообнимать и добаловать себя. Будто мы долго-долго стояли

на паузе и зябли на холодном родительском ветру – и вот теперь кнопка отпущена, девочка со спичками может вернуться домой, где будет жареный гусь, большая елка и любимая бабушка, еще живая. Да только...

Папа и мама тогда были на тридцать лет моложе, деревья – большими, а за окнами скрипела несмазанными колесами телега другого времени: с другими историями, представлениями о счастье и героями. Но нет больше ни тех людей, ни тех нас – только смутные образы в голове, несколько горьких фраз, звоном отдающих в ушах по ночам, да неотпущенные обиды.

*И ничего о том, как быть взрослыми.*

Не доигрывающими в детство большими детьми с тонной претензий к уже престарелым родителям, а взрослыми, которые не ищут себя, потому что никогда себя и не теряли.

Тема взрослости – невероятно важная в контексте нежности к себе. Потому что это про внутренний источник поддержки и принятия, про опоры, которые создаются возрастом и опытом, про порядок в голове, который наводишь не потому, что мама сказала прибраться в комнате, а потому что в доме, где светло и просторно, хочется жить.

# Как это – быть взрослым?

Размышляя о том, почему взросление часто пугает, я решила пойти дальше, чем «потому что взрослые – скучные». Качества, которые обычно приписывают детям – любопытство и способность искренне удивляться новому, – не являются исключительно «детскими» (как «уныние» и «занудство» – взрослыми). Эмоции и черты характера – это не молочные зубы, чтобы зависеть от возраста. Так что быть взрослой – хорошо, быть взрослой – можно, даже если приходится:

**Не отводить глаза.** Больше нельзя забраться под кровать или притвориться «мертвенькой»<sup>{17}</sup> – нужно смотреть в лицо реальности и что-то с ней делать. Вернее, так: и забраться, и притвориться *можно*, но цена последствий будет выше. Принцип «If I ignore it, maybe it will go away»<sup>{18}</sup> во взрослой жизни работает из рук вон плохо.

**Расширять круг заботы и ответственности.** Родители, дети, друзья, коты, собаки, дом, машина, садики, штрафы, кредиты, проценты по кредитам, ремонт, затопленные

---

<sup>{17}</sup> В мультфильме «Дом» (2015) от студии Dreamworks один из персонажей так предлагал спастись от захвата: «А что если все лягут на землю, а враг подумает: мертвенькие...»

<sup>{18}</sup> В вольном переводе это может звучать так: «Если я притворюсь, что ничего не вижу, глядишь, проблема решится сама собой».

соседи... Прямо как в известной шутке: «Взрослая жизнь – это круто! Можно гулять, пить и веселиться сколько угодно... по дороге на свои три работы».

**Считаться с фактом, что время неумолимо.** Если вы чего-то не успели, уже велик риск и не успеть – по причинам, никак не зависящим от приложенных усилий. Кожа увядает, в волосах появляется седина, нужно больше времени, чтобы восстановиться после бурной вечеринки накануне. А впрочем, перспектива лечь спать пораньше и проснуться без похмелья уже выглядит заманчивее, чем секс на пляже. Оп – и вы уже начинаете беречь колени, правильно поднимать тяжести, досушивать феном до конца волосы зимой и радоваться, когда пальто прикрывает попу. В доме вдруг появляются ряженка и кефир, мази от растяжений уверенно теснят «Алкозельцер», а в морозилке появляется уже не только лед для виски, но и кости для супа.

**Не раздражаться на тех, кто думает иначе.** Один из главных критериев взрослости – спокойное отношение к чужой точке зрения, что особенно актуально в эпоху соцсетей с их «разборками в комментах». Мне очень нравится мысль, которую я встретила у психолога Екатерины Бойдек<sup>{19}</sup>: зрелого человека чужая позиция не раздражает. Она вообще не вызывает эмоций, поскольку никак не влияет на его убеждения и спокойную уверенность в своем праве думать и поступать так, как он считает нужным. Чужое мнение задевает, ко-

---

<sup>{19}</sup> Бойдек Е., Варанд М. #Я – мама, и я хочу на ручки. – М.: АСТ, 2017.

гда вы чувствуете себя перед другим человеком или ребенком (и тогда чужая позиция пугает), или подростком (чужие слова вызывают жажду бунта и протеста). Но если вы ощущаете себя с ним на равных, то что бы он ни сказал, это не выведет вас из себя.

Один из самых больших вызовов современного мира – оставаться собой там, где звучит иное мнение, и при этом не чувствовать себя виноватым за то, что не ввязываешься в войну за свою правду, не вступаешь в конфликт, не бьешься насмерть за идею. Но ведь чтобы думать по-другому, жить по-другому и воспитывать детей в других ценностях, вовсе не обязательно наблюдать, как мимо по реке проплывают трупы тех, кто думает и живет иначе.

К сожалению, такая взрослость часто расценивается как некая душевная хлипкость, трусость. Книжки, на которых мы росли, учили другому: если ты во что-то веришь, будь готов стоять до победного конца, так поступают храбрые, так ведут себя герои. Быть бережнее к себе – значит отслеживать, когда вас пытаются втянуть в войну, которую вы не выбрали.

Услышав то, что расходится с вашими взглядами и сердечным ритмом, просто скажите: *«У меня другое мнение»*. Не аргументируйте и не защищайте его, если не хочется. Вы не обязаны это делать. Вы имеете полное право думать иначе, хотеть иного, верить в другое, считать правильным не то, что считают другие, а то, что вы ощущаете правильным для

себя, – но сражаться за это только тогда, когда готовы.

Промолчать там, где вы думаете иначе, – это не слабость и не предательство своих убеждений. Это взрослость: когда понимаешь, что можно жить в согласии со своими ценностями без отчаянной борьбы за то, чтобы их разделяли другие.

**Отказаться от игры в «грандиозность другого».** Не относитесь к незнакомому человеку с пиететом просто потому, что он старше, – мол, прожил больше, знает лучше. Или потому, что должность у него звучит непонятно и сложно, а вид – деловой и грозный.

Каждый раз, ловя себя на этом, бережно себе напоминайте: не преувеличивай (другого в своих глазах), не навешивай на него свои нерешенные проблемы с родительскими фигурами (и всех собак). Он, этот другой, не большой и не маленький, он своего собственного размера, обычного взрослого. Может быть, он действительно в чем-то лучше, мудрее и компетентнее тебя. Но очень может быть, что и нет.

**Отделяться от «мы».** С любовью и нежностью знакомясь со своей взрослостью, возьмите за правило не лезть со своими страхами и тревогами (а также заботой и непрошенными советами) в зону чужой ответственности. Не переживайте за чужие реакции, не подменяйте чужие чувства своими, не тащите эмоции туда, где и слова отлично справятся (слова вообще идеально заточены для того, чтобы решать проблемы).

Выстраивая жизнь на основе взрослых ценностей,

понимаешь, что счастье не в слиянии с кем-то, а в отделении от «мы».

Не назначайте ответственными за это чувство членов семьи или друзей. Здорово, если они понимают вас, поддерживают, создают безопасную и питательную среду, верят в ваши начинания и вообще всячески способствуют вашему развитию и росту. Но это – их подарок вам, а не обязанность.

**Осознавать, из чего вы выросли.** Создайте и время от времени пересматривайте список под кодовым названием «I'm too old for this shit»<sup>{20}</sup>, в котором будет перечислено то, чего вы больше не делаете, потому что выросли из этого, и что больше не отражает ваши представления об уважении, нежности и любви к себе.

Да, возможно, вы делали так когда-то, соглашались на такое обращение с собой, принимали такие условия – но это осталось в прошлом. Теперь вам важнее другое (прежде всего – вы сами), вы слышите себя лучше – и к своему возрасту уже знаете, на что больше не подпишетесь.

В качестве примера и для вдохновения приведу десяток позиций из моего списка (возможно, найдется что-то общее с вашим).

I'm too old for this shit:

---

<sup>{20}</sup> «Я слишком стар для этого дерьма» – цитата из фильма «Смертельное оружие» (1987, реж. Ричард Доннер), коронная фраза сержанта Мертофа – персонажа Денни Гловера.

- 1) выслушивать бесцеремонные советы от прохожих;
- 2) одеваться красиво, но не по погоде – никаких тонких колготок в мороз!
- 3) играть в игру «угадай, почему я обиделась/ обиделся»;
- 4) покупать ненужное, даже если оно продается со скидкой;
- 5) посылать «лучики добра» вместо прямого вопроса «Чем помочь?» или непосредственно помощи, если я хочу и могу помочь;
- 6) дочитывать неинтересные книги, досматривать скучное кино;
- 7) стесняться своего возраста или кокетливо задавать вопрос: «А сколько вы мне дадите?»;
- 8) хранить тесную одежду в шкафу в надежде, что когда-нибудь похудею.

Проработка точек «категорически нет» – важный шаг на пути развития нежности к себе, поскольку они отвечают на вопрос: «Как я могу о себе позаботиться?» А вот так: не делать того, что вам не подходит, не соглашаться на то, что выводит из равновесия, не терпеть по отношению к себе поведения, которое делает вам больно. Это не «придурь» и не «психованность», как могут попытаться вам внушить.

Это нормальное взрослое поведение – жить без насилия над собой: и собственного, и чужого.

Разбираясь с тем, что нам не нравится, где пролегают гра-

ницы наших «не хочу», мы становимся способными и другим разрешить чувствовать то, что они хотят. (Или не чувствовать ничего. Или – не к нам). Мы не тратим свои ресурсы, чтобы их переделать, переубедить, открыть им на что-то глаза или мотивировать. Они взрослые люди и сами отвечают за свои выборы.

У меня однажды был такой опыт, когда я впервые поняла, что не «зацепила» мужчину. Что несмотря на то, что я была симпатичной, умной, смешной и легкой, у него по отношению ко мне ничего внутри не шевельнулось. До этого мне казалось, что право «не влюбиться» есть только у меня, что это только я могу отказывать и предлагать «остаться друзьями». А здесь мужчина, который мне очень понравился и с которым я была бы рада завести роман, вдруг дал мне понять, что магия не сработала, химия не случилась, общих детей у нас не будет, короче – «всего хорошего и спасибо за рыбу».

Встретиться с чужим «не хочу» и не разрушиться от этого – непросто. Но это совершенно точно то, чему следует учиться, чтобы мир не складывался пополам всякий раз, когда вы встречаете сопротивление.

**Учиться отпускать без драмы.** Это не про знаменитое: «Если любишь – отпусти, если оно твое, то обязательно вернется, если нет – то никогда твоим и не было». Это про то, чему меня каждый год учат весенние работы в моем саду, когда я перекапываю тонны земли, сею сотни семян, становлюсь мастером в искусстве смирения с потерями.

Суть последнего выражается в грубоватой, но честной формуле: «Что-то обязательно сохнет». Как бы я ни плясала, ни била в волшебный бубен, в моей власти – лишь часть происходящего, ведь еще есть улитки, мучнистая роса, безжалостное солнце, возвратные заморозки и маленькие шустрые детские ноги, которым все равно что топтать. Так же и во взрослой жизни: можно старательно возделывать свои идеи, выращивать в «парнике», оберегать от ветра, но что-то когда-то обязательно пойдет не так и обнажит уязвимость ваших усилий, если не сведет их на нет.

Однако это *никогда, никогда, никогда не повод, чтобы не пытаться.*

В конце концов, «зрелый человек отличается от незрелого тем, что незрелый знает, что будет делать в случае выигрыша, а зрелый – что он будет делать в случае проигрыша»<sup>{21}</sup>.

---

<sup>{21}</sup> *Ефимкина Р.* Как дела? – Еще не родила! – М.: Класс, 2016. – С. 85.

# Ресурсы взрослости

Зрелость дарит нам много подарков, самое приятное в которых – их надежность и «неотчуждаемость». Они становятся нашими опорами, «ценными личными вещами», за которыми не нужно присматривать, потому что их невозможно отнять. Однажды обретенные, они помогают нам сохранять здравый смысл и чувство юмора, даже если все вокруг летит в тартарары. Среди этих подарков:

**Умение тормозить.** Вплоть до полной остановки и смены курса. Это когда вы не пытаетесь что-то кому-то доказать или выглядеть в чьих-то глазах последовательным человеком (который, сказав «А», говорит «Б», даже если и не очень-то собирался), а корректируете путь, когда появляются новые вводные, влияющие на проложенный маршрут.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

# Примечания