

ОГЛАВЛЕНИЕ

Нежность первая, вступительная	11
Нежность вторая. Чувства	21
Некрасивых чувств не бывает. Неправильных – тоже	25
Тихие эмоции	31
Беги, дыши, говори и снова действуй	33
Памятка нежности к себе	41
Нежность третья. Приоритеты	43
First things first	47
«Сейчас мне важнее другое»	52
Трудности с расстановкой приоритетов	54
Памятка нежности к себе	62

Нежность четвертая. Взрослость	65
Как это – быть взрослым?	69
Ресурсы взрослости	78
Смотреть на себя с нежностью и любовью	81
Памятка нежности к себе	85
Нежность пятая. Деньги	89
Самые лучшие деньги – ваши	92
«А сколько я стою?»	96
«У меня нет амбиций»	99
Бесплатная работа	101
«Не могу тратить на себя»	104
«Не люблю, когда за меня платят»	107
Памятка нежности к себе	110
Нежность шестая. Доверие к себе	113
«Со мной все в порядке, спасибо»	117
О критике	122
Про зону комфорта	128
Отпуск по уходу за собой	133
Усилия без насилия	137
Не люблю и не хочу – это важно	142
Памятка нежности к себе	144

Нежность седьмая. Тело	147
О принятии себя	150
Простые способы позаботиться о своем теле	154
Не забывайте радовать свое тело	161
Памятка нежности к себе	165
Нежность восьмая. Пространство	167
Лучше меньше, да лучше	173
Как напитать пространство теплом и нежностью	179
Чистота информационного пространства	181
Памятка нежности к себе	185
Нежность девятая. Коммуникация	187
Слова отлично умеют решать проблемы	191
Непрошенные советы	198
Просить о помощи – не стыдно	201
Памятка нежности к себе	205
Нежность десятая. Люди	207
Своя стая	211
Люди – добрые зеркала	216

На своих не нападают	219
Когда дружба заканчивается	223
Памятка нежности к себе	227
Практика нежности к себе	229
О себе – в настоящем времени	233
Капсула запахов	235
My guilty pleasure	237
«Мне нужно время подумать»	239
Комплимент навсегда	241
Письмо себе в прошлое	243
Счастливая примета	245
Открытка силы	247
Магазинчик	249
Ничего лишнего	251
Письма городу	253
Моя воображаемая тату	255
Найдите слова	257
Варежка нежности	259
«Это в мою честь»	261
«Мне бы хотелось, чтобы от меня не хотели...»	263
«Я не знаю»	265
История моего тела	267

Меня разочаровало...	269
Мой голод	271
Мое индейское имя	273
Место силы	275
Своя стая	277
Радиостанция имени меня	279
Стена славы	281
Семена	283
Безд-возд-мезд-но, то есть даром!	285
29 февраля длиной в год	287
«Я тебе доверяю»	289
«Что вырастет, если посадить твое сердце в землю?»	291
Итоги. Обещание себе	293
Нежное важное	295
Нежное спасибо	301
Книги, которые вдохновляют	307
Примечания	323
Об авторе	333

...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 истекло!

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?»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.