

ЗМІСТ

Ніжність перша. Вступна	11
Ніжність друга. Почуття	23
Некрасивих почуттів не буває.	
Неправильних – теж	27
Тихі емоції	33
Біжи, дихай, говори і знову дій	37
Пам'ятка ніжності до себе	44
Ніжність третя. Пріоритети	47
First things first	51
«Наразі для мене вагомніше інше»	57
Клопіт із визначенням пріоритетів	58
Пам'ятка ніжності до себе	67
Ніжність четверта. Дорослість	71
Як це – бути дорослим?	75
Ресурси дорослості	84
Дивитися на себе з ніжністю й любов'ю	88
Пам'ятка ніжності до себе	92

Ніжність п'ята. Гроші	95
Найліпші гроші – ваші	98
«І скільки ж я коштую?»	103
«Я не маю амбіцій»	106
Безкоштовна робота	108
«Не можу витратити на себе»	111
«Не люблю, коли за мене платять»	114
Пам'ятка ніжності до себе	117
 Ніжність шоста. Довіра до себе	 119
«У мене все гаразд, дякую»	123
Про критику	129
Про зону комфорту	135
Відпустка з догляду за собою	139
Потуги без на(п)руги	144
Не люблю й не хочу – це важливо	150
Пам'ятка ніжності до себе	152
 Ніжність сьома. Тіло	 155
Про прийняття себе	158
Прості способи подбати про своє тіло	162
Тіште своє тіло	170
Пам'ятка ніжності до себе	173
 Ніжність восьма. Простір	 175
Ліпше менше, та ліпше	182
Як наситити простір теплом і ніжністю	188

Чистота інформаційного простору	190
Пам'ятка ніжності до себе	193
Ніжність дев'ята. Комунікація	195
Слова відмінно вміють вирішувати проблеми	199
Поради, яких не просили	206
Просити про допомогу – не соромно	209
Пам'ятка ніжності до себе	213
Ніжність десята. Люди	215
Своя зграя	219
Люди – добрі люстерка	224
На своїх не нападають	228
Коли дружба закінчується	232
Пам'ятка ніжності до себе	237
Практика ніжності до себе	239
Про себе – у теперішньому часі	243
Капсула запахів	244
My guilty pleasure	246
«Я потребую часу на роздуми»	247
Комплімент назавжди	248
Лист собі в минуле	249
Щаслива прикмета	251
Листівка сили	252
Крамничка	253
Нічого зайвого	254

Листи місту	255
Моє уявне тату	256
Знайдіть слова	257
Рукавичка ніжності	258
«Це на мою честь»	260
«Я хочу, щоб від мене не хотіли...»	261
«Я не знаю»	262
Історія мого тіла	263
Мене розчарувало...	265
Мій голод	266
Моє індіанське ім'я	267
Місце сили	269
Своя згря	271
Радіостанція імені мене	272
Стіна слави	273
Насіння	274
Без-оп-лат-но, тобто задарма!	275
29 лютого тривалістю в рік	276
«Я тобі довіряю»	277
«Що виросте, якщо посадити твоє серце в землю?»	278
Підсумки. Обіцянка собі	279

Ніжне важливе	281
Ніжне спасибі	287
Книги, які надихають	293
Ніжно до себе	296
Ніжно до тіла	301
Ніжно до себе як до матері	304
Художня література	306
Про автора	313

...восени дізнаєшся: найвища сміливість — бути прозорим, неначе скло,
уся ця крихкість, невагомість, сліди чужих безсоромних пальців,
межова щедрість — дарувати нутряне накопичене тепло,
справжня зрілість — уміти довіряти, пам'ятати, боятися;
у нашім краю восени повелося повертатися,
тривання відсутності вже сплило.

Ксенія Желудова

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ніжність

перша.

вступна

[>>> Купити книгу на сайті kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua)

Вісім років тому моє життя кардинально змінилося.

Протягом місяця я подала на розлучення, повернулася жити до мами і змінила роботу. Перша зміна боліла, друга допікала соромом, а третя стала серйозним викликом: у моєму маленькому затишному болітці почалися змагання з веслування.

Мені пощастило. Обійшовши немислиму кількість претендентів, я долучилася до редакції, яка мала з нуля розробити проект для жінок на *TUT.BY* — найбільшому новинному інтернет-порталі Білорусі. Подальші два з половиною роки я працювала в іпостасі Керрі Бредшоу: писала молодецькі тексти про стосунки, сповнені іронії, стьобу й упевненості в тому, що я знаю про чоловіків геть усе. Зустрівши трохи згодом майбутнього чоловіка, я зрозуміла, що не знаю про них нічого-гісінько. Я куражилася марно.

Бо в тім, що стосується живих людей, певності не буває — кожен рік, який ми збуваємо з ними пліч-о-пліч, змінює картину світу. Те, що перше

здавалося нормою, перестає нею бути, а те, що вважали за диво, перетворюється на звичку. Висновки й уроки минулого вже не є музейною цінністю, експонатами зали бойової слави: колись вони були помічними й захищали від болю, нині — заважають руху вперед.

По трьох роках опісля розлучення (навіть одного й того самого дня) я одружилася вдруге. Іще трохи згодом ми з чоловіком придбали будинок із чудовим садом і переїхали з Мінська до передмістя, щоб слухати, як падають яблука й росте трава.

Ми стали батьками.

Я продовжувала писати про кохання і стосунки, але дедалі частіше ловила себе на думці, що тема розповзається в моїх руках нитками, розсипається гудзиками, розтрушується на підлогу піщинками — і просить дати їй спокій. Я зрозуміла, що надалі не хочу писати про кохання. У тому сенсі, що інші турботи здавалися значущішими, поставали гостріше, потребували більше уваги й зусиль. А кохання — ну що кохання... «Раптом щось зміниться — я скажу».

Я стомилася *перейматися* коханням. Розбирати стосунки, як помилки в диктанті («сім'я» й «дім» дійсно пишуться через «хочу» чи їх перевіряють словом «треба?»), думати на перспективу («*Will you still love me, when I'm no longer young and*

beautiful?»)*, міркувати над деякими питаннями, відповіді на які не чіткі, але вже заздалегідь не подобаються.

Я збагнула: єдина людина, яка ніколи мене не залишить і перед якою мені не потрібно танцювати з бубном, — я сама. Мені нічого сумніватись у своїх бажаннях або доводити собі реальність свого болю: для мене *все саме так, як я відчуваю*.

Я можу собі вірити.

Я можу опертися на себе.

Ніхто й ніколи не любитиме нас так, як ми хочемо, — любитимуть, як уміють. Проте залежність від інших людей, їхнього мінливого настрою не робить нас щасливими — вона робить *зручними*. Ми так звикаємо пристосовуватися й амортизувати собою, заспокоювати внутрішнє нуртування й переробляти невдоволення на мовчання, що вибух неминучий. Момент, коли полетять клаптики по закутках, — лише питання часу.

Думати за інших, відчувати за інших, передбачати їхні реакції — неймовірно стомливо.

* Ти кохатимеш мене й по тому, коли мої молодість і привабливість минуться? (англ.) Композиція «*Young And Beautiful*», виконує Lana Del Rey, автори Elizabeth Grant (Lana Del Rey), Rick Nowels. — Тут і далі — прим авт., якщо не зазнач. ін.

І безглуздо: проживати чуже життя, замість робити щось прекрасне зі своїм.

У світі, де ваша радість залежить від того, як точно ви збігаєтеся з уявленням про вас у чийсь голові, — нудно й холодно. Це нормально — завершувати стосунки і справи, які більше нічого не дають. Яким більше нічого не можете дати ви. Не тому що з іншими людьми або в іншому місці буде яскравіше й цікавіше, а тому що саме *тут* яскравіше й цікавіше вже напевно не буде.

Нормально — відчувати, як дамокловим мечем нависає питання: «Що ти зробив для хіп-хопу у свої роки?»*. Нормально — розбиратися, чий голос запитує про це, яке право він на це має і як ведеться з хіп-хопом йому самому.

У світі, в якому я собі тішуся, я вже не чекаю, що хтось про мене подбає, а дотягуюся до радості сама. Беру себе за руку й веду туди, де можу відчувати, що хочу, — надійність «своїх людей», смак гарячих хінкалі або стан легкості в голові після стрижки.

У світі, в якому я собі тішуся, я кажу собі: це я зроблю згодом, це — через кілька місяців після згодом, а ось це я зроблю *ніколи*. Тому що для певних речей ніколи — дуже слушний час.

* Цитата з пісні Децла «Хто ти?».

Так, іноді здається, що ти так звикла бути солдатом Джейн, що розмови про якісь там ніжності до себе здаються порожніми вигадками, казкою на ніч, яку тобі розповісти нікому, та й немає часу слухати. Одначе я все одно наважуся розпочати цю розмову, тому що за роки існування блогу *Gnezdo.by* я отримувала безліч листів, у яких ішлося про життя на межі можливостей з історіями про три години сну на добу, роботою до виснаження й турботою про інших на розрив аорти — жодна з них не закінчилася добре. Недарма мережею бродить картинка: «Не буває завдань, які неможливо виконати. Бувають серцеві напади у тридцять».

Нехай той час, який ви збудете з цією книгою, стане для вас можливістю посидіти поряд із собою, «побути своєю». Вислухати себе і з'ясувати, як із вами можна обходитися і як не можна, що ви можете терпіти, а що ні, що вас тішить, надихає, дивує, захоплює, а що — дратує. Вислухати себе, нікому не дозволяючи перебивати або знецінювати почуте.

Ніжність до себе — це не результат вольового рішення або обіцянки, яку дали собі раз і назавжди, це завжди шлях. Не до якоїсь визначеної на мапі точки й уже точно не до ліпшої версії себе, а туди, де ви відмовляєтеся виконувати

роль наглядча, критика й судді та обираєте вірити у свою нормальність.

Це готовність із доброзичливою цікавістю дослідити свої «не можу», «не хочу» й «не буду» і плисти не за течією й не проти неї, а туди, куди вам потрібно.

Ви не нескінченні. Ви справді не нескінченні.

Я розповім про ніжність до себе все, що знаю, і ви самі вирішите, заради яких слів вам потрапила до рук ця книга.

Про що я говоритиму? Про право кожної з нас відчувати будь-що — і не соромитися цього. Про визначення пріоритетів і про те, що робити з чужими спробами вчити нас жити.

Про дорослість, яка варта того, щоб її не боятися, і про гроші та установки, які заважають нам без паніки означувати ціну за свою роботу й без докорів сумління витратити зароблене на себе.

Про те, як святкувати життя, маючи те, що маємо, і не вірити у свою недостатність, неправильність і необхідність негайно полагодити себе.

Ми студіюватимемо тему ніжності до тіла — як припинити воювати за нього і з ним та з повагою визнати його історію. Ми зважимо на намацувальне навколо нас — неможливо переоцінити,

як простір, співзвучний нам, є ресурсом підтримки й допомоги.

І, безумовно, ми чимало говоритимемо, як із принципу ніжності до себе взаємодіяти зі світом: утверджуватись у своєму праві мислити інакше, не бавитися ні з ким в «угадайку» й «додумайку за мене», просити потрібне, захищати важливе, казати «ні», зближуватися й віддалятися без шкоди одне одному й завжди пам'ятати про контекст.

Я розповім вам про вагомість «своєї зграї» і про людей — добрих люстерок. Поділюся принципами порядкування в інформаційному хаосі, в основі яких — плекання серцевих мозолів і воістину чудодійний ефект функцій «перевести в німий режим» і «скасувати підписку на оновлення».

А наприкінці книги на вас чекає марафон ніжності до себе. Тридцять один день завдань і практик, які допоможуть ліпше пізнати себе, розставити крапки над «я» — і подивитися, що вийде.

Витати в емпіреях і розтікатися мислю по древу я не вмію — тож розповідатиму тільки про те, що спробувала й пережила сама. Безумовно, мій досвід не показовий, і не варто розглядати його як інструкцію до дії. Дослухайтеся до себе, помічайте, де написане відгукується вам утіхою

пізнання — «О, і в мене так само!», — одна-
че дошукуйтеся своєї правди самі. Повірте,
ви її не прогавите, всередині почне пищати
парктронік: що ближче до правди, то частіший
і голосніший писк.

Ідеї схожі на насіння: якщо відчуєте, що прочи-
тане відлунює сверблячкою й поколюванням,
значить, зерно впало на підготовлений ґрунт
і скоро проб'ється, дасть паросток. Якщо вам
сподобається те, що виросте, відсвяткуйте й обі-
йміть себе. А якщо те, що виросло, не сподобає-
ться, не приймайте цього на свій карб. Пам'ятайте:
навіть якщо досвід не вдався, це ще не свідчить
про його марноту.

Я написала цю книгу, щоб її можна було роз-
горнути на будь-якій сторінці й відчути, як плечі
розслабляються, дихати стає легше, у голові
прояснюється.

І як теплою хвилею тілом розливається ніж-
ність до себе.