

Ольга Примаченко

# С тобой я дома

Книга о том, как любить друг друга,  
оставаясь верными себе

УДК 159.92  
ББК 88.52  
П76

Продюсер проекта и редактор *Юлия Бушунова*

В книге использованы  
стихотворения *Ксении Желудовой*  
и фотография *Татьяны Шидловской-Вашкевич*

**Примаченко, Ольга Викторовна.**  
П76 С тобой я дома. Книга о том, как любить друг друга, оставаясь верными себе / Ольга Примаченко. — Москва : Эксмо, 2024. — 416 с. — (Книги, которые обнимают. Авторская серия Ольги Примаченко).

ISBN 978-5-04-121649-8

«С тобой я дома», — говорим мы кому-то особенному.

Тому, с кем не приходится прятаться, заматывать следы, притворяться и защищаться, а можно просто быть собой. И строить бережные отношения, полные доверия, честности и заботы.

В своей новой книге Ольга Примаченко, автор бестселлера «К себе нежно», говорит о том, как любить, оставаясь верными себе, — согреть друг друга теплом, не сгорая дотла.

Эта книга обнимет одиноких, утешит расставшихся и поможет разобраться тем, кто запутался в своих чувствах. А всем, кто влюблен и счастлив, еще раз напомнит о том, как это важно — вместе создавать дом, о котором всегда мечтали.

УДК 159.92  
ББК 88.52

© О.В. Примаченко, текст, 2022  
© Обложка и иллюстрации Виктории Бортник,  
@bortnikv, 2021  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-121649-8

*Детям: Назару и Вере.  
Для нас с папой вы всегда будете про любовь.*

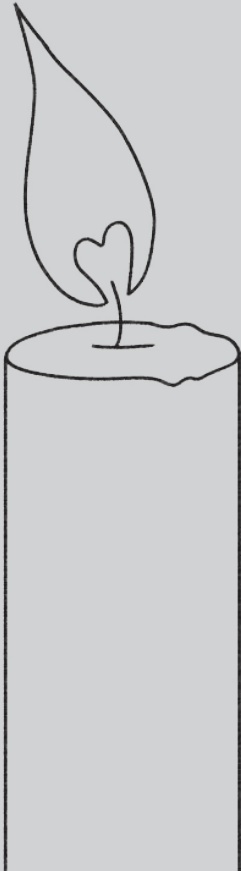


# ОГЛАВЛЕНИЕ

А кто не горит, когда говорит о любви...	9
На пороге любви	25
Сколько хочешь искать, столько можно	27
В поисках «своего»	37
О любви «навсегда»	45
Невзаимность	53
В погоне за Неуловимым Джо	65
Одиночество – не приговор	73
Прыжок в неизвестность	81
Вместе	87
Про «идеальные» отношения	89
Полюбишь, когда откроешь глаза	99

О доверии, ненападении и правилах	113
Доброе слово не бывает лишним	123
Роли в семье	133
Границы в отношениях	145
От любви до зависимости	159
<b>Мы споткнулись, но не разбились</b>	173
Трудности в отношениях	175
Ссор бояться – в любовь не ходить	187
«Не беси меня» и другие «некрасивые» чувства	205
Партнер не хочет расти	215
А поговорить?	225
Ревность	237
Измены	247
О готовности быть родителями	265
Первый год после рождения ребенка	275
Когда стать родителями не получается	291
<b>Когда за любовью закрываются двери</b>	297
Как понять, что это конец?	299
Как прожить расставание бережно к себе	317
Про развод	329
Бывшие. У любви нет прошедшего времени?	339
Точка обнуления	347

Практика	355
В ожидании любви	
1. Как красиво!	360
2. Во что я верю (но больше не хочу)	361
3. Чего я жду от отношений	365
Ресурс отношений	
1. На подхвате	371
2. Мой партнер – крутой!	372
3. Тридцать три вопроса	376
Дары расставания	
1. «Я по-прежнему могу...»	380
2. Ревизия ресурсов	381
3. Поиск золотой середины	386
4. «Спасибо тебе. И мне»	390
Благодарности	393
Книги	399
Примечания	405
Об авторе	409





а кто  
не горит,  
когда говорит  
о любви...



невлюбленному жить гораздо проще  
и интереснее:  
смотрит открыто, не находит себя  
во всех заунывных песнях;  
не скулит, свернувшись бессильным клубком,  
«полюби меня, полюби»;  
невлюбленный легок, игрив;  
невлюбленный шутит, поет, грубит,

в меру спит и ест, почитает свободу  
за высшее благо.  
невлюбленный идет к нелюбимому с белым флагом.

так и живет: пуленепробиваем, бронирован, привит;  
невлюбленный неуязвим и недосыгаем

до ближайшей большой любви.

*Ксения Желудова*



Когда мне было чуть больше двадцати и я только-только вышла замуж (первый раз), мне в руки попала книга, перевернувшая мои представления о любви. Удивительно, но это был не учебник по семейной психологии и не мемуары, в которых автор делится секретами долгого счастливого брака. Это был роман про карьеру, прославляющий амбициозность, сильное творческое эго и личную ответственность — «Источник» американской писательницы и философа Айн Рэнд.

Именно там я встретила слова, которые врезались мне в память: «Чтобы сказать: “Я тебя люблю”, надо научиться произносить Я»<sup>1</sup>.

Мне понадобилось много лет, чтобы понять *зачем*.

Когда ты юн, о любви ты имеешь представление в основном из уроков литературы, песен про «одинокого голубя на карнизе за окном» и музыкальных клипов. Медиакультура преподносит нам любовь как вечные страдания, завернутые в красивую обертку с эффектом драмы. Не имея альтернативы, усваиваешь именно это: любовь — не про тихую

радость, а про «страстно ссориться, уходить и возвращаться», и чем ярче в отношениях эмоции, тем она «настоящее». И мы настолько увлекаемся силой чувств, накалом страстей, яркими и эффектными жестами, что теряем из вида *самих себя* — со своими границами, ценностями и глубинными потребностями.

Тратя непомерно много внимания на внешний лоск и эмоциональную мишуру, мы редко задаем себе важный вопрос: *«Что эта любовь со мной делает?»* Каким человеком я становлюсь в этих отношениях? Что происходит с моими мечтами, желаниями и целями? Какие задачи и вызовы появляются передо мной — и как я на них отвечаю?..

И только с возрастом и опытом начинаем что-то понимать про любовь. Например то, что в «мы» ценно *каждое «я»*. *Каждый* из нас — половина любых отношений, не четвертинка, не краюшка.

*Мы входим в любовь с полноценным правом творить ее наравне с партнером, привносить в нее свое видение «правильности» и красоты, питать ее своей силой.*

Недаром подзаголовок этой книги: «Как любить друг друга, *оставаясь верными себе*». Если безвозвратно потеряться в «мы», предав себя и свою непохожесть, то можно получить что угодно, кроме любви: от эмоциональной зависимости до полного растворения.

Но что мы знаем о своем «я» в юности? В лучшем случае — что оно у нас есть, но его никто не понимает.

Когда ты только-только учишься любить, имея в запасе лишь не очень счастливую родительскую историю и сомнительные наставления родственников, то ориентиров, с которыми можно сверяться в дороге, нет. Возраст юн, карьера только начинается, мысли о детях пугают, а родители по-прежнему *родители* — заглядывают через плечо, что ты там в тетрадке своей выводешь, и недовольно бурчат, увидев помарки. Постепенно накрывает серьезностью происходящего: здравствуй, ответственность; здравствуй, быт; здравствуйте, скучные взрослые вопросы.

Мы взрослеем, сталкиваемся с трудностями — и только тогда начинаем что-то понимать о том, чем является любовь именно *для нас* — очищенная от шелухи красивых картинок и иллюзий.

Раз за разом проходя через сложные чувства горечи, обиды, печали и разочарования, мы осознаем, что нам *не нравится* в отношениях, и перестаем закрывать на это глаза. Перестаем уверять себя, что нам это только *кажется*, что нужно еще немножечко потерпеть — и получится изменить партнера, «победить» его слабости силой своей любви. Мы обнаруживаем свои отличия от другого, разность представлений о будущем, несовпадение в мечтах и целях, иногда — несовместимость в постели. Часто эти открытия неприятны и болезненны, но именно они помогают нам узнать, *кто мы*.

Возвращаясь к мысли Айн Рэнд: «я» нужно научиться говорить, чтобы *принять на себя ответственность* за слова «я тебя люблю», сказанные другому.