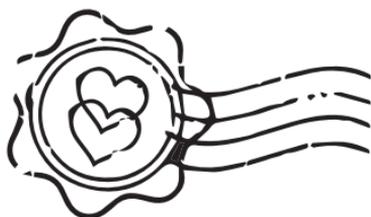


Ника Набокова

НЕЖНЫЕ ПИСЬМА
ПРО ЛЮБОВЬ, ПРО ТЕБЯ...



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Н14

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Набокова, Ника.

Н14 Нежные письма. Про любовь, про тебя... / Ника Набокова. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 48 с. — (Нежные письма).

ISBN 978-5-17-137914-8

Ника Набокова — автор семи абсолютных бестселлеров с суммарным тиражом более полумиллиона книг, создатель приложения Mindsra: психологическая помощь в любой момент.

«Дорогой мой человек.

Мне кажется, этому миру сильно не хватает нежности. Той самой, настоящей.

Удушливые объятия — есть, причинение добра — есть, воспитательные материалы — в изобилии. Жестокости — хоть отбавляй. Настоящей нежности — мало. А ведь она нужна нам. Ой, как нужна.

Нежность пробуждает. Нежность наполняет. Нежность отогревает.

Эти письма — мой вклад в баланс нежности.

Ты не найдешь в них жалости, стенаний, причитаний. Нет, моя нежность не про это.

Я обниму тебя, подам руку, поддержу, помогу расправить крылья и буду рядом.

Пойдем, дорогой мой человек, нам есть что обсудить».

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях.

Присоединяйтесь!

vk.com/primetime_books

instagram.com/primetime_books/

facebook.com/primetimebook



ВСТУПЛЕНИЕ

Привет, дорогой мой человек!

Я уверена, что письма — это то, что делает день чуть теплее. А мне очень хочется, чтобы твои дни были теплее. Уютнее. Проще.

Мне хочется, чтобы в этом сумасшедшем водовороте дел, посреди этих странных, а иногда страшных событий у тебя случилось что-то хорошее. Что-то понятное. Что-то нежное.

Поэтому я целый год писала тебе письма. Про тебя, про себя, про жизнь, про мир.

Устраивайся поудобнее.

Погоди, я накрою тебя пледом.

Вот, так-то лучше.



Письмо 1

Привет, дорогой мой человек!

Вчера я встретила любовь. Она шла мне навстречу шаркающей походкой, нежно закрывая от пронизывающего октябрьского ветра букет, который в любой другой ситуации я назвала бы невыносимо пошлым. Но в этот раз ослепительная фольга, роза, щедро присыпанная блёстками, и листья папоротника, украшенные жемчужинами, были символами самой настоящей, чистой и всецельной.

Нёс это великолепиие дедушка лет семидесяти. В чистенькой, но потертой ветровке, смешном шарфике, явно замотанном заботливыми руками «чтобы не продуло!», и стоптанных штиблетах. Он торопился и выглядел взволнованным, в самом лучшем смысле этого слова.

И я представила, как в одной из панельных высоток, между которыми мы столкнулись, его ждёт любимая. В третий раз ставит чайник, потому что вышел-то за батоном, или, может, за пенсией, или просто на двадцать минут пройтись, а нет уж давно. Вроде особенно не волнуется, но поглядывает в окошко, мол, где же его, окаянного, черти носят.

А дома пахнет яблочным пирогом, который она испекла с утра, ведь Витенька (или Мишенька, а быть может, Васенька) чрезвычайно любит шарлотку.

Ещё буквально пять минут — и заскрипит ключ в двери, любимая кинется его встречать, тоже смешно пошаркивая уютными тапками, и начнёт было немного ворчать: «Где ж ты так долго?», но увидит цветы и замолчит на середине фразы, всплеснув руками. Затем наверняка попричитает: «Да что ты деньги тратишь», а на самом деле обрадуется до слёз.

Потому что уже столько лет вместе, а он до сих пор думает о ней, даже выскочив из дома на полчаса. Потому что у неё по сей день сердце от его внимания замирает. Потому что так выглядит любовь: **кругом октябрь, а ты с розой в блётках.**

Обнимаю тебя!

Письмо 2



Привет, дорогой мой человек!

У меня были непростые дни, требовалось прояснить некоторые сложные моменты в отношениях с моим другом.

Я ненавижу **сообщать о своём недовольстве близким людям.**

С дальними персонами, которые мне не особенно важны, проблем нет: мало того, что сообщу, так ещё популярно и доходчиво дам максимальные разъяснения. А вот с теми, кто рядом, — сплошная боль и переживания.

Поэтому я долго мучилась. Сначала надеялась, что оно *как-нибудь само разрулится*, потом собиралась с духом.

Это, конечно, особенности моих границ, коряво выстроенных на кирпичах: «Любимым надо все прощать», «Ну, свои ведь, можно и потерпеть», «Ты что, сердисься на папу? Плохая девочка!». В сухом остатке: *нельзя быть недовольной близкими*, фу, фу, фу. В моей семье подобное строго запрещалось, возможно, тебе эти странные правила тоже знакомы.

Но аксиома, которую я знаю совершенно точно: **ничто не убивает отношения быстрее, чем замалчивание проблем.** *Вред-*

ный совет с гарантией: «Хочешь разрушить контакт? Молчи о претензиях». Я много раз проходила это сама и еще чаще наблюдала, как на этом погорели другие.

Так что хочешь не хочешь, а приходится вытаскивать себя из-под воображаемого дивана, под который забралась, и задаваться простыми вопросами: «Ника, тебе важны эти отношения? Ты готова пожертвовать ими, чтобы не сталкиваться с неприятными чувствами во время обсуждения претензии? Что для тебя в приоритете: крепкие и классные отношения или корявые заветы?»

Разумеется, отношения важны. И разумеется, жертвовать я ими не готова. Ну а от корявых заветов один вред.

А значит...

Вооружившись адекватными формулировками (без обвинений, без упреков, без агрессии и нападения), пожеланиями, предложениями, а также важной мыслью *«да, мое сообщение может быть не очень приятно человеку, но он вполне способен с этим справиться и выбрать реакцию»*, я плетусь рассказывать, что не так, повторяя себе, как мантру: **«Я делаю это ради отношений»**.

Нет, я не получаю никакого удовольствия от подобных разговоров. В моменте мне волнительно. Но все это абсолютно переживаемо, и уж точно полезнее, чем тягостное молчание.

Так же я поступила и в этот раз. Сформулировала, пошла. И да, моему другу было не очень приятно слышать, что рядом с ним у меня возникают всякие неприятные переживания, и да, я видела, что он расстроен, и конечно, мне ужасно хотелось взять и отыграть все назад, мол, *ну ладно-ладно, не бери в голову, наговорила всякого, на самом деле чудесен наш союз*. Но я держалась.

Мы все прояснили, обо всем договорились, и, знаешь, мне сразу стало легче, свободнее.

И голова, которая болела три дня кряду, прошла. Ну а самое главное — общение улучшилось.

Такая вот история, дорогой мой человек.

Мне захотелось с тобой ею поделиться, вдруг тебе тоже бывает непросто сообщать о том, что не нравится. Знай, я с тобой!

Обнимаю тебя.

Письмо 3



Привет, дорогой мой человек!

Я часто вижу, как разные люди рассуждают **о важности официального брака**, как всячески подчеркивают, что женщине необходимо выйти замуж. И я много думаю про это.

Про то, что девчонки бегут в этот *замуж* ради того, «чтобы было». Дабы не выглядеть не востребуемыми, доказать, что «вот, я молодец», получить какую-то там опеку и универсальный рецепт счастья.

И мне грустно.

Потому что для меня «быть замужем» — это про гораздо более глубокие вещи.

Быть замужем = быть в безопасности.

Жить без ожидания оплеухи, окрика, очередной подставы. Спокойно и без страха высказывать свои пожелания. Быть принятой. Быть свободной в своих желаниях, намерениях, стремлениях.

Быть замужем = быть в ясности.

Чётко и кристально ясно понимать: кто мы друг другу, какие у нас правила в отношениях, чего мы хотим, куда мы идём.

Быть замужем = быть в стабильности.

Знать и чувствовать — у меня есть ты, а у тебя есть я. И это ценно, важно, нужно нам обоим.

Быть замужем = быть в спокойствии.

Иметь все основания доверять.

Быть замужем = быть наравне.

Ощущать себя полноценным, полноправным, уважаемым человеком. В союзе с полноценным, полноправным, уважаемым человеком.

Быть замужем = быть в потоке.

Двигаться вместе к общему будущему. Вкладываться в сегодня и завтра наравне.

Быть замужем = быть заодно.

За наши отношения. За нашу любовь. За наше доверие. За наши моменты. За наши проекты. За себя и за мы.

Все это приходит не с благословением священнослужителя и не со штампом в паспорте от тёти в гобелене. Они — мишура, обряд, не дающий ничего, кроме галочки «сделано».

«Быть замужем» обеспечивается тремя простыми условиями:

- ☺ обоюдным наличием разума,
- ☺ обоюдным умением строить отношения,
- ☺ обоюдным желанием быть вместе.

Больше ничего не нужно.

И, если у тебя сейчас не лучший период в жизни и всё видится тёмным и серым, ты можешь подумать: «Да где такое вообще видано, это же почти как единороги». Понимаю тебя. Сложно поверить в то, что пока не встречалось. Но к счастью, такое «замужем» не просто реально. Оно НОРМАЛЬНО. Понимаешь?