

ТЫ — ЧУДЕСНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Я СКУЧАЮ  
ПО ТЕБЕ

С ТОБОЙ ХОРОШО

Ника Набокова

НЕЖНЫЕ ПИСЬМА

ПРО ЛЮБОВЬ, ПРО ТЕБЯ...

ЛЮБ  
ЛЮ

Я С ТОБОЙ

ТЫ СМОЖЕШЬ

САМОЕ ВАЖНОЕ

Я ЦЕНЮ ТЕБЯ

ТЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВСЕ ПРЕОДОЛЕЕШЬ

ЛЮБОВЬ РЯДОМ

КОГДА МЫ  
ВМЕСТЕ —  
НИКТО  
НЕ КРУЧЕ (С)

ТЫ ТЁПЛЫЙ  
ЧЕЛОВЕК

Я НА ТВОЕЙ  
СТОРОНЕ

Нежные письма

Ника Набокова

**Нежные письма. Про  
любовь, про тебя...**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.9  
ББК 88.5

## **Набокова Н.**

Нежные письма. Про любовь, про тебя... / Н. Набокова —  
«Издательство АСТ», 2021 — (Нежные письма)

ISBN 978-5-17-137914-8

Ника Набокова – автор семи абсолютных бестселлеров с суммарным тиражом более полумиллиона книг, создатель приложения Mindspace: 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». В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-137914-8

© Набокова Н., 2021  
© Издательство АСТ, 2021

## Содержание

Вступление	6
Письмо 1	7
Письмо 2	8
Письмо 3	9
Письмо 4	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Ника Набокова**  
**Нежные письма. Про любовь, про тебя...**

© Набокова Н., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

\* \* \*

## 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 случалось 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 всесильной.

Нёс это великолепие 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 блёстках.

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, сердишься 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**. *Вредный 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 невестребованными, 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?

То, что кажется чудом и исключением, на самом деле – вариант адекватной нормы. Просто мы с тобой росли в другой реальности и какое-то время жили в ней, будучи уже взрослыми.

Но наш мир и наши отношения формируем МЫ, а не кто-то другой.

Так что если тебе хочется именно такого «замужа», то всё будет.

Береги себя, дорогой мой человек.

## Письмо 4

*Привет, дорогой мой человек!*

Я сегодня думала про любовь к себе. Вот как я бы её объяснила просто и понятно, ну, например... инопланетянину (судя по происходящему, они скоро прилетят). Вот что у меня получилось.

**Любить себя = работать на себя.**

Отстаивать свои интересы, словно ты – собственный зубастый адвокат, для которого клиент – важнее всего.

Выбирать для себя лучшее, как въедливый байер, жадный до радости и удовлетворения клиента.

Защищать себя с рвением телохранителя, трепетно относящегося к жизни и комфорту заказчика.

Заботиться о своём теле, будто личный врач, да ещё и удивительно преданный своему делу. Иногда строгий и непреклонный, иногда нежный, но действующий всегда во благо.

## **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.