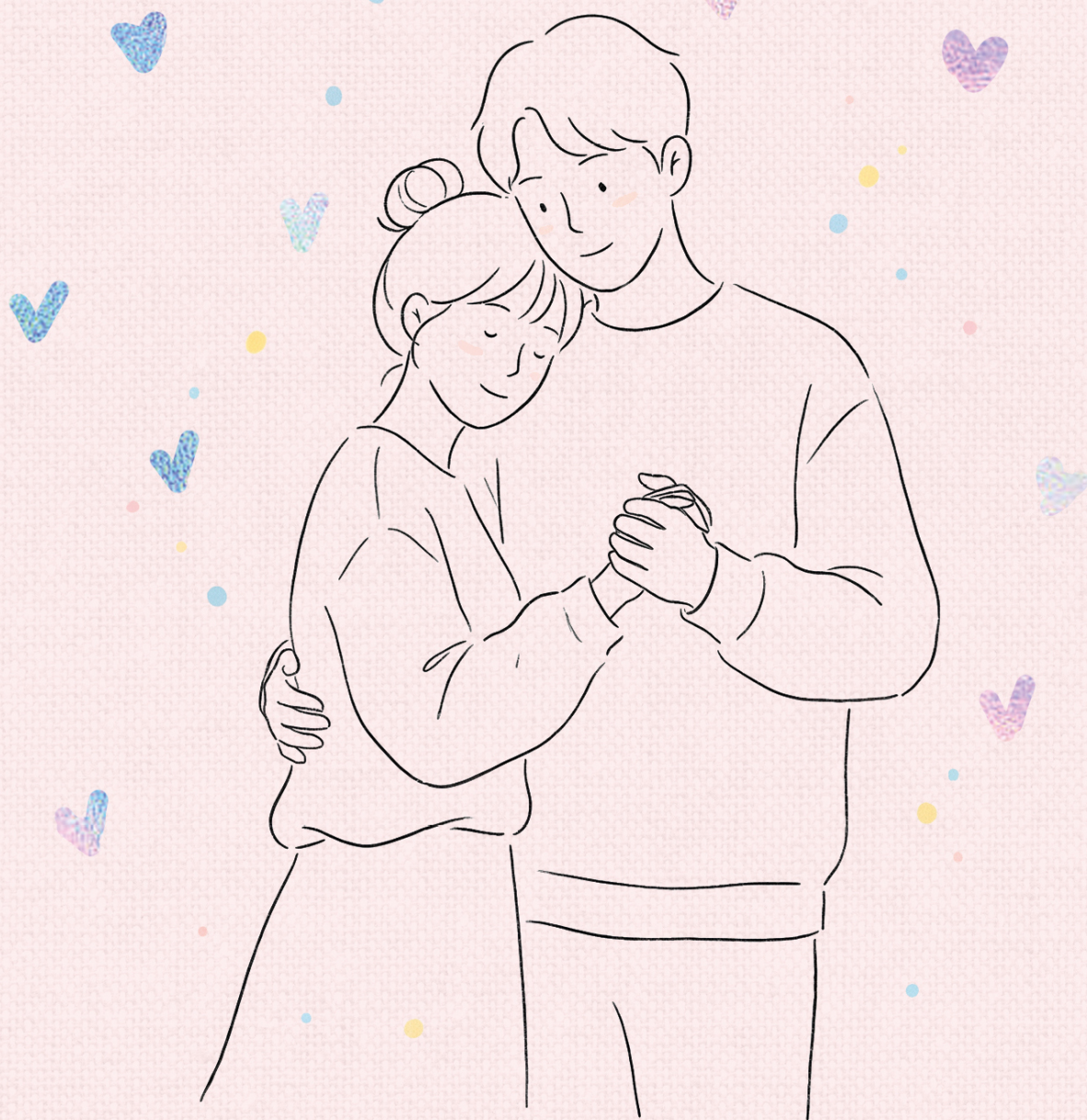


Юн Хонгюн

Симфония двух сердец

사랑 수업

От поиска любви
к искусству быть вместе



Фонари счастья. Книги, которые освещают путь (Эксмо)

Хонгюн Юн

**Симфония двух сердец. От поиска
любви к искусству быть вместе**

«Эксмо»

2020

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Юн Х.

Симфония двух сердец. От поиска любви к искусству быть вместе
/ Х. Юн — «Эксмо», 2020 — (Фонари счастья. Книги, которые освещают путь (Эксмо))

ISBN 978-5-04-246048-7

Наша личная жизнь – источник постоянных страхов, угроз самооценке, которые влияют на все сферы жизни. Неудачные свидания, разбитое сердце, болезненные расставания, остывшие чувства лишают радости, пробуждают тревогу и заставляют замкнуться в себе. Психиатр и автор бестселлеров Юн Хонгюн убежден: причина большинства проблем – в неумении дарить и принимать любовь. Гармоничные отношения требуют постоянной работы – они приходят с трудом и опытом, как чистая мелодия, которую месяцами учатся играть на инструменте. Эта книга поможет научиться любить и ответит на вопросы: – почему ваши отношения не похожи на примеры знакомых, знаменитостей и экспертов из социальных сетей; – как перестать влюбляться в неподходящих партнеров; – 5 составляющих зрелой любви (спойлер: это не только верность, доверие и уважение); – какой тип привязанности у вас и вашего партнера и почему это знание может спасти отношения; – как пережить расставание с минимальными потерями и не потерять веру в любовь; – почему обида – это всегда крик о помощи и как наконец научиться слышать друг друга. Упражнения на каждый день помогут разобраться в себе и пойти навстречу любви.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-246048-7

© Юн Х., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

Пролог. Корень всех наших бед – любовь	7
Глава 1. Почему любовь такая болезненная и тяжелая штука?	10
Любовь трудна для всех	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Юн Хонгю
Симфония двух сердец. От поиска
любви к искусству быть вместе

##

by ###

THE LESSON OF LOVE

by Yoon Hong Gyun

Copyright © 2020 by Yoon Hong Gyun

First published in South Korea in 2020 by Simple Life Russian Translation Copyright © 2026

«Limited company «Publishing House «Eksmo»

ALL RIGHTS RESERVED

This translated edition was published by arrangement with Simple Life through Shinwon Agency Co., Ltd.

© Садикова П. С., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Пролог. Корень всех наших бед – любовь

Одно лишь слово «любовь» заставляло мое сердце биться чаще. Не от радости. От страха. Хотелось избегать тех, кто пытался сблизиться со мной, и, даже став чьей-то второй половинкой, я не мог решиться на прямой ответ, если меня спрашивали: «Ты меня любишь?»

Все началось со «строгости с любовью» или, другими словами, с «наказания в воспитательных целях». В начальной школе я забыл учебник, и за это меня выпороли розгами. Это воспоминание до сих пор живо во мне. Учительница сказала, что это «для моего же блага», и преподала мне тот самый «урок любви». Было больно до слез и нестерпимо стыдно. В те времена, когда детей выстраивали в ряд для порки, я, получая удары, думал, будто любовь – это нечто несправедливое и обжигающее до скрежета зубами.

С тех пор и на долгие годы она стала для меня чувством, неразрывно связанным со сложной гаммой эмоций. Повзрослев, я часто ощущал себя одиноким, но терпеть не мог, когда меня пытались загнать в какие-то рамки – не нравилось чувство ограниченной свободы. Меня ранило равнодушие, но и чрезмерная забота была неумолима. Отношения давались с трудом, каждое расставание было пугающе новым, как первое, а финал неизменно приносил боль.

«Зачем я снова за это берусь, если все так мучительно и сложно?» – ворчал я про себя, но едва представлялся шанс, как снова естественно и безоглядно погружался в новые отношения с головой. А потом опять ссоры, расставания, и так по кругу.

Стал ли я мудрее, достигнув средних лет? Нет, ничуть. Любовь по-прежнему для меня трудная тема.

Коллеги со стажем в один голос твердят: «Люби своего пациента». Но что конкретно значит «любить пациента»? Что именно нужно для этого делать – я не понимаю. Супружеским парам на приеме я говорю: «Вам нужно жить, любя друг друга». Но если они спросят в ответ: «А что такое любовь?» – я вряд ли найдусь с ответом. Более того, я и сам часто срывался на крик на самых любимых членов семьи. Так что, честно говоря, любовь для меня до сих пор – самая сложная нерешенная задача.

Однако оказалось, я не одинок. Судя по историям, которые я слышу от людей – будь то в личных беседах или на профессиональных консультациях, – большинство их трудностей так или иначе коренится в любви. Они выросли, получая от близких не любовь, а пренебрежение или ненависть; не умеют любить себя; страдают от предательства тех, кому доверяли; мучатся от конфликтов или разрыва с любимым человеком. И это касалось даже тех, кто добился богатства и общественного признания. Я не раз видел, как люди страдают от депрессии, не сумев построить гармоничные любовные отношения. Стоило докопаться до корня самых разных человеческих проблем – и в конце этого пути неизменно оказывалась любовь.

Кажется, все самые важные связи – между родителями и детьми, влюбленными, супругами, друзьями, коллегами – это деревья, чьи корни уходят в единое озеро по имени Любовь.

Разве много найдется проблем в нашей жизни, которые не коренятся в любви? Да все в этом мире из-за нее.

В поисках ответов

Возможно, совершенно естественно, что, став психиатром, я с таким упорством погрузился в тему любви. Мне хотелось найти ответы на вопросы, которые преследовали меня всю жизнь: что такое любовь на самом деле, как научиться любить правильно и можно ли получить ее ровно столько, сколько отдаешь сам.

Мне посчастливилось многое узнать, изучая психиатрию и работая врачом. Исследуя природу зависимостей, привязанности, травмы, занимаясь семейной терапией, я смог глубже понять природу человека, в том числе и собственную. Мои наставники, коллеги, пациенты, семья и друзья подарили мне бесценные знания, вслед за которыми пришли озарения. Результатом этого пути и стала книга «Твой внутренний свет».

После публикации я был потрясен – отклик оказался гораздо масштабнее, чем я мог ожидать. И с удивлением осознал, как же много людей страдает от проблем с самооценкой. Я был бесконечно рад, что моя скромная работа получила такой отзыв, и чувствовал удовлетворение оттого, что как врач выполнил свою небольшую миссию. Однако со временем во мне зародилось странное чувство досады и даже вины: если многие читатели писали, что книга им помогла, то другие, напротив, жаловались – они прилагают усилия, но их самооценка по-прежнему не поднимается.

Я распечатал и положил перед собой на стол одно письмо, в котором сквозь строки звучала горькая самоирония: «Неужели в моем случае уже ничего не поможет?» – и перечитывал его снова и снова.

За четыре последующих года я пришел к одному небольшому, но важному выводу. Люди, которые не могут справиться с низкой самооценкой, и те, кто жалуется, что жизнь невыносимо тяжела, имеют общую черту: у них мало или совсем нет опыта получения здоровой любви и поддержки. Они часто сомневаются в своих решениях, терзаются мыслями «а если старания окажутся напрасными?», склонны к излишнему цинизму и прочно удерживают негативные установки.

Когда рушатся отношения, у человека неизбежно падает самооценка и усиливается ощущение «несчастья». Поэтому, сколько ни старайся поднять самооценку, если любовь терпит крах – все рушится в одно мгновение. Самооценка важна, но ключ, который ею управляет, – именно «любовь».

Так и родилась эта книга. Если «Твой внутренний свет» в двух словах о том, «как любить себя», то я решил, что книга, «как правильно любить других», нужна не меньше. Здесь под любовью подразумеваются не только чувства между партнерами. Мне хотелось поговорить о принципах любви, что пронизывают все без исключения отношения: супруги, члены семьи, друзья, коллеги, старшие и младшие. Я постарался широко охватить проблемы любви, с которыми мы сталкиваемся в жизни: как дарить и принимать любовь; почему, как только мы пытаемся любить, все идет наперекосяк и ломается; есть ли способ расстаться менее болезненно; что значит «безопасное расставание» и как, пережив болезненную любовь, здоровым образом начать новую жизнь.

В эпоху, когда значение любви и брака будто сужается и вокруг столько увлекательных и важных вещей помимо нее, я, конечно, глубоко размышлял, не является ли эта книга анахронизмом. Однако был непоколебим. Сколько бы человек ни добивался общественного признания, ни зарабатывал денег, ни украшал себя и свой дом роскошными вещами – без чувства, что его по-настоящему любят, он обречен на пустоту в сердце. И неважно, есть ли у него тысячи или десятки тысяч подписчиков в социальных сетях. Я слишком часто встречал тех, кто внешне вызывает зависть, держится с независимым и самодостаточным видом, а внутри мучится от одиночества и чувства отставания, от ощущения вечной нехватки чего-то и тревоги, страдая от бессонницы.

Эта книга ни в коем случае не о том, «как правильно строить отношения», и не призыв жениться или заводить детей. Я сосредоточился на том, чтобы помочь каждому обрести «надежную привязанность». Я убежден: с ней разрешается множество мучащих нас проблем. Ведь ежедневные трудности обычно проистекают из отношений. Безусловно, важно жить хорошо самому, но личного благополучия для счастья недостаточно. Когда отношения гармоничны, жить становится легче, и мы быстрее восстанавливаемся после стресса. Тот же прин-

цип, что и в других сферах: чтобы стать богатым, нужно «любить» деньги, а чтобы улучшить оценки, нужно быть привязанным к учебе. В основе любого успеха лежит «осознанная любовь». Впрочем, я не хочу сказать, что при ее наличии все в жизни наладится само собой. Только книга не сделает так, чтобы у вас волшебным образом появился партнер, если его нет.

Отношения, полные неловкости, в одночасье не станут теплыми, а ушедшая любовь не вернется по волшебству. Но я очень надеюсь, что книга хотя бы подарит тем, кто отказывается от любви, даже не попробовав, маленькую искру надежды: «Возможно, и у меня получится!» Для тех, кто уже любит, я писал с желанием добавить им сил, чтобы раскрыть эту любовь полнее и укрепить ее; для тех, кто страдает от потери или ран любви, – чтобы книга стала нитью, ведущей к исцелению и мужеству.

Если та самая «любовь», что порой казалась невыносимо жестокой или лишь обузой и препятствием, наконец снимет с себя эти оковы и преобразится в теплую, дарящую силы и энергию – чего еще можно желать?

Зима. 2020 год. Юн Хонгюн

Глава 1. Почему любовь такая болезненная и тяжелая штука?

Любовь трудна для всех

Жизненные трудности в конечном счете сводятся к трудностям в любви.

В жалобе «мне тяжело на душе» почти всегда кроется проблема, связанная с любовью. Человек, не желающий идти на работу, родитель, изнемогающий под грузом воспитания ребенка в одиночку, тот, кто не может контролировать аппетит и впадает в циклы обжорства и последующего отторжения еды, – кажется, будто их проблемы совершенно разные. На деле у них общее начало: дефицит любви.

Если бы вы в достатке дарили и получали любовь от коллег, дорога на работу не казалась бы такой невыносимой. Жалоба на тяготы воспитания ребенка в одиночку – это, по сути, крик о помощи, просьба о внимании и участии партнера. А в глубине души человека с расстройством пищевого поведения часто таятся неутоленная в детстве жажда любви и пустота, рожденная ее утратой.

И это не все. Горечь, приходящая с возрастом, тоже проистекает из чувства утраты – ощущения, словно ты «больше не тот, кого можно и стоит любить». Да и стресс от бедности тесно связан со страхом: «А если я останусь ни с чем и буду доживать свой век в полном одиночестве и нищете?» Если бы люди были преисполнены уверенности – «я достоин любви и могу быть любим, что бы ни случилось», – то не набрасывались бы в таком количестве на пищевые добавки для похудения и не стояли бы в очередях в клиниках пластической хирургии.

В последнее время резко выросло число тех, кто страдает паническими атаками, и в их основе также лежит тревога, связанная с любовью. Учащенное сердцебиение, одышка, страх внезапной смерти – типичные симптомы панического расстройства. В этом страхе кроется тревога: «Что случится с моими детьми, если я вдруг умру?» или «А вдруг я буду умирать в одиночестве и не к кому будет обратиться за помощью?». Именно эта тревога усиливает и множит симптомы паники.

Искусство баланса

Возможно, это станет для вас утешением – вы не одиноки. Желание быть любимым и жажда любить близки к инстинкту и совершенно естественны. В детстве мы готовы были учиться до изнеможения, чтобы заслужить любовь и признание родителей. Повзрослев и создав семью, мы поставили на это место стремление заполучить уважение и внимание супруга или детей.

Конечно, жить, не завися от чужого мнения, – важно. Но и жизнь, в которой вы черпаете силы при виде довольных лиц родных, нельзя назвать незрелой.

То же самое и с любовью человека за восемьдесят. Не спешите упрекнуть его: «Какая любовь в ваши-то годы?» Сколько бы лет ни прошло, при виде того, кто нравится, сердце все равно забьется чаще, при появлении соперника нахлынет ревность, а отказ принесет отчаяние и обиду, как в первый раз. Пока бьется жизнь, человеческая жажда любви не угасает. Желать любви всегда; чувствовать тоску, когда ее нет; гнаться за ней, зная, что можно получить рану и боль, – такова наша участь.

Так что, если вам сейчас тяжело из-за любви, надеюсь, вы утешитесь мыслью: «Я в этом не одинок». Тяга к любви изначально подобна голоду – она возвращается вновь и вновь. Вот только, в отличие от голода, утолить тягу не так-то просто. Ее не отбросишь по собственной воле, нет правильных ответов, которые помогут решить эту чувственную «задачу», и даже большой опыт не гарантирует способности стать в этом деле профессионалом.

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.