



АЛЕКСАНДРА СОЛОМОН

ЛЮБОВЬ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

365 ПРАКТИК,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НАЛАДИТЬ
ОТНОШЕНИЯ С БЛИЗКИМИ
И С САМИМ СОБОЙ

УДК 159.92
ББК 88.5
С60

Alexandra H. Solomon, PhD
Love Every Day: 365 Relational Self-Awareness Practices
to Help Your Relationship Heal, Grow, and Thrive

Love Every Day Copyright © 2023 by Alexandra Solomon This edition published
by arrangement with Susan Schulman Literary Agency All rights reserved.

Соломон, Александра.

С60 Любовь на каждый день : 365 практик, которые помогут наладить отношения с близкими и с самим собой / Александра Соломон ; [перевод с английского Э.И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2025. — 496 с. — (Психология романтических отношений и семейной жизни).

ISBN 978-5-04-207261-1

Александра Соломон, доктор философии и семейный психотерапевт, составила авторскую систему по работе над отношениями. Книга построена вокруг девяти ключевых тем, которые являются фундаментом любых здоровых отношений. Каждый день посвящен одной из них, превращая путь к любви в увлекательное и осознанное путешествие.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-207261-1

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

«Работу Александры Соломон обязательно нужно прочесть каждому, кому необходима дорожная карта для улучшения отношений (особенно с тем, кого они видят в зеркале). Благодаря ее вдумчивым наставлениям получается легче смотреть на мир с искренним смирением, что способствует большей уверенности и внутреннему покою».

Кристен Белл, актриса, продюсер,
писатель, предприниматель и юридический консультант
по вопросам психического здоровья

«“Любовь на каждый день” Александры Соломон — это как ежедневная порция бельгийского шоколада: насыщенные и вдумчивые размышления для тех, кто хочет более удовлетворяющих отношений».

Эстер Перель, психотерапевт, автор бестселлеров
из списка *New York Times* и ведущая подкаста
Where Should We Begin? («С чего нам следует начать?»)

«Если вы готовы укреплять и оживлять свои отношения, вам достаточно прочесть “Любовь на каждый день”. Эта книга, содержащая сотни размышлений и наставлений по таким темам, как доверие, близость, общение и обязательства, — важное и внятное руководство по современным отношениям. Соломон проникательна и сострадательна, она вдохновляет читателей культивировать любовь, которую они действительно заслуживают».

Лори Готтлиб, автор бестселлера *New York Times*
«Может, вам стоит с кем-то поговорить»
и соведущая подкаста *Dear Therapists*
(«Дорогие терапевты»)

«Каждое из ежедневных размышлений, вошедших в “Любовь на каждый день”, — настоящий подарок. Произведения Соломон — это приятное сочетание врачебной мудрости, живительного сочувствия и юмора, которые приведут вас к большей ясности и контакту в самых важных для вас отношениях. Ну и чего вы ждете?»

Терри Рил, основатель Института изучения личной жизни
(*Relational Life Institute*) в Массачусетсе
и автор бестселлера *New York Times* «От Я к МЫ.
Как быть по-настоящему вместе»

«В книге “Любовь на каждый день” Александра Соломон приглашает нас в увлекательное путешествие-саморефлексию, где каждая заметка — по одной на каждый день — шаг к созданию более глубокой связи с людьми, которых мы любим. Я настоятельно рекомендую эту книгу всем, кто стремится изменить свои отношения и жизнь к лучшему».

Доктор Шефали Тсабари, клинический психолог
и автор бестселлера *New York Times* «Воспитание ребенка
начинается с себя. Как осознанный подход
помогает растить счастливых детей»

«Вы когда-нибудь мечтали, чтобы у вас был самый мудрый, добрый, вдумчивый и понимающий в отношениях терапевт на свете? Который с состраданием и любознательностью ежедневно поддерживал бы вас? “Любовь на каждый день” — это он и есть! Доктор Соломон мастерски предлагает темы для серьезных размышлений на каждый день, одновременно уравновешивая вашу потребность в милосердии и ответственности в отношении себя и других. Не сомневаюсь, что ваши жизнь и отношения будут развиваться и исцеляться в течение целого года».

Виенна Фараон, лицензированный терапевт
по вопросам брака и семьи, автор бестселлера
«Откуда это в тебе взялось. Найти истоки своих ран,
чтобы исцелиться»

«Близкие отношения для меня всегда опасная территория: какими бы манящими они ни были, у них также есть уникальная способность затуманивать лобовое стекло моего самосознания, исказить мои сигналы и дезориентировать меня, оставляя растерянным и обескураженным. И как же потом приободряешься, прислушиваясь к спокойным, уверенным наставлениям Александры Соломон, изложенным в этих небольших ежедневных заметках, каждая из которых полна полезных советов и легко применимой мудрости! Автор понимает, что истинная близость с другим человеком начинается с близкого знакомства с самим собой. Мудрый и сострадательный подход доктора Соломон — словно ежедневное свидание с теми скрытыми частями нашей индивидуальности, которые, охваченные страхом, невольно сопротивляются тому, чего мы больше всего желаем (а именно — быть узванными, замеченными, понятыми и принятыми). Эти свидания необходимы, чтобы мы или наши отношения не оказались загнанными в тупик, чтобы мы были услышанными».

Даниэль Мате, соавтор бестселлера *New York Times*
«Миф о норме. Травмы, болезни и исцеление
в токсичной культуре»

«Еще одна мощная книга доктора Соломон об отношениях “Любовь на каждый день” дает шанс серьезно задуматься, пересмотреть и изменить поведение и модели взаимоотношений. Она не только предлагает возможность улучшить отношения со второй половинкой, но и призывает вас установить более глубокую связь с самим собой. В конечном счете все жаждут разобраться в себе, и доктор Соломон дарит нам 365 практик, которые помогут в этом».

Доктор Трейси Далглиш, психолог, семейный терапевт
и автор книги «Я на это не подписывалась»

«Благодаря теоретическому подходу к реляционному самосознанию и удобному формату календаря доктор Соломон предлагает читателю более эффективные способы исцеления от травм, восстановления и развития более глубокого общения в близких отношениях».

Ресмаа Менакем, специалист по травме,
целитель и автор бестселлера *New York Times* «Руки моей бабушки»

«Создавая книгу “Любовь на каждый день”, доктор Александра Соломон блестяще переплела обширный клинический опыт со своими уникальными инсайтами. Это всеобъемлющее руководство с 365 вдохновляющими на размышления подсказками выводит нас на новый уровень осознания отношений. Инструмент, решительно необходимый каждому, кто стремится улучшить свои отношения и создать более здоровую любовь».

Терри Коул, психотерапевт и автор книги «Здоровые границы.

Как научиться отстаивать свои интересы
и перестать отказываться от себя ради других»

«Эта книга должна быть у всех, кто хочет больше узнать о себе, о любви, о том, как строить невероятные отношения и — как следствие — потрясающую жизнь. Вряд ли кто-то смог бы справиться с этой задачей с бóльшим мастерством, чем доктор Александра Соломон. Она не только талантливый писатель, но и потрясающий учитель.

Я никогда не видел, чтобы кто-нибудь улавливал сущность простых повседневных шагов к совершенствованию отношений так точно, как это делает доктор Соломон в своем труде. Если бы я мог поставить этой книге миллион “звезд”, я сделал бы это, потому что она написана одним из самых вдумчивых и блестящих корифеев в области отношений нашего времени».

Марк Гроувс, эксперт по отношениям, писатель, лектор,
коуч и основатель подкаста *Create the Love* («Создавайте любовь»)

СОДЕРЖАНИЕ

ЯНВАРЬ	21
ФЕВРАЛЬ	61
МАРТ	95
АПРЕЛЬ	135
МАЙ	171
ИЮНЬ	211
ИЮЛЬ	251
АВГУСТ	289
СЕНТЯБРЬ	329
ОКТЯБРЬ	367
НОЯБРЬ	405
ДЕКАБРЬ	445
ГЛОССАРИЙ	484
ТЕМЫ ПО ДАТАМ	488
ССЫЛКИ	490

*Моей невероятной семье:
Тодду, Брайану и Кортни.
Вы — моя сила и моя радость.*

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

Я люблю повторять, что влюбиться — это как встряхнуть стеклянный снежный шар: всякое старье (из предыдущих отношений и даже из детства) взбаламучивается, всплывая со дна, где оно оседало и скапливалось. Это происходит не потому, что люди глупы или слабы. *Просто такова природа романтической любви.* Наша работа в любви — не страшиться бури, не поддаваться ей, а схватить шапку и варежки и вместе с партнером встретить ее лицом к лицу.

За последние два десятилетия я обучила тысячи студентов, поработала в ходе своей терапевтической практики с сотнями супружеских пар и поделилась инсайтами, касающимися отношений, с миллионами пользователей в социальных сетях. Я очень рада, что у меня есть возможность собрать многие из этих идей в одном месте — в этой книге; мы вместе сможем разобраться в серьезных и насущных проблемах современных отношений. И книга, и моя работа призваны помочь развить привычку, которую я называю **реляционным самосознанием***: это постоянные отношения, полные желания познания и сострадания, каждого из нас *с самим собой*. Реляционное самосознание учит брать на себя ответственность за то, как мы проявляем себя в отношениях, обеспечивает основу для благополучных близких отношений.

Путь развития реляционного самосознания — это вовсе не стремление к совершенству, это желание разобраться в своем внутреннем мире и в том, как мы взаимодействуем с другими. В этой книге я предлагаю развивать и совершенствовать разнообразные навыки: слушать с сочувствием, распознавать и пресекать нездоровые привычки, отстаивать свои потребности, приносить искренние извинения, заботиться

* Реляционное самосознание — готовность к самоанализу. — Прим. ред.

о своем внутреннем ребенке (я его называю «**маленький я**»), практиковать самосострадание и многое другое.

Один из столпов реляционного самосознания — практика настройки нашего «объектива» с целью разобраться, как наш внутренний мир, модели взаимоотношений и более широкий культурный контекст влияют друг на друга. В этой книге вы найдете несколько статей о различных влияющих на наши отношения факторах: микрофакторы (динамика личности и пары) и макрофакторы (культурные факторы) отражают друг друга.

Самоанализ и близость неразрывно связаны. Когда мы по-настоящему любим и позволяем себе принимать любовь, особенно в долгосрочной перспективе, раскрываются наши уязвимые места, эмоциональные раны, глубочайшие страхи и неуверенность в себе. Это, возможно, и пугает, но в то же время дает нам возможность увидеть и полюбить себя такими, какие мы есть на самом деле, и сделать менее болезненными воспоминания о тех временах, когда мы такими не были.

Если сейчас вы состоите в близких отношениях, я надеюсь, моя книга поможет вам и вашему спутнику превратить ваше партнерство в своего рода школу, где все ваши переживания (радостные, разочаровывающие, сбивающие с толку, пронзительные) станут уроками, позволяющими вам глубже понять самих себя и друг друга. Вы научитесь быть соавторами истории любви, способной исцелить ваше прошлое и помочь вам раскрыть индивидуальный и коллективный потенциал.

Книга полезна и в том случае, когда одни ваши отношения уже завершились, а другие еще не начались, ведь вам будет проще разобраться в своем прошлом (как связанном с семьей, в которой вы выросли, так и с тем, что касается ваших предыдущих отношений), а значит, вы сделаете мудрый и осознанный выбор в настоящем и начнете строить планы на процветающее будущее.

Собирая свои старые эссе и добавляя к ним новые для создания этого сборника, я воображала себе своих читателей в разных статусах отношений. Например, мужчина, который женился на школьной подруге и продолжает любить ее пятьдесят лет спустя. А может, юноша или девушка, которые только встретили особенного человека и полны растерянности и радостного волнения. Видела читающей эту книгу женщину, которая приходит в себя после разочарования в любви или трудного детства. Или страницы листает пара, которая начинает новую главу в связи с важным жизненным событием, ждет прибавления в семье или сталкивается с трудностями в отношениях. Кем бы вы ни были, путь реляционного самосознания — ваш путь. Взяв в руки эту книгу, вы делаете смелую и важную инвестицию в себя и свои отношения.

Близость — это путешествие, а не пункт назначения. Я надеюсь, что реляционное самосознание станет вашим надежным внутренним компасом, указывающим путь к отношениям, которые будут вас подпитывать, и уведящим прочь от тех, что воспроизводят уже пережитую боль. Реляционное самосознание помогает разобраться в сложностях нашего бытия — одновременно значимого уже сейчас и вечно создающегося, постоянно развивающегося. Я очень рада, что вы здесь!

Как пользоваться этой книгой

В сборнике 365 заметок, призванных помочь вам исцеляться, расти и процветать. Не важно, в какой день года начнется ваше путешествие. Просто найдите сегодняшнюю дату — и вперед!

Каждая из ежедневных заметок посвящена одной из девяти центральных тем реляционного самосознания: **исцеление от прошлого, практика самосострадания, уважение к своим чувствам, понима-**