





ЖОАН ГАРРИГА

ЛЮБОВЬ

БЕЗ «НО» И «ЕСЛИ»

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.5  
Г21

Joan Garriga  
El buen amor en la pareja Cuando uno y unosuman más de dos

Copyright © Joan Garriga Bacardí, 2013

Дизайн обложки К. Гусарева

### **Гаррига, Жоан.**

Г21      **Любовь без «но» и «если»** : как построить главные отношения в вашей жизни, не изменяя себе / Жоан Гаррига ; [перевод с испанского О. В. Григорьевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Осознанные отношения. От знакомства до расставания).

ISBN 978-5-04-205957-5

В книге «Любовь без “но” и “если”» знаменитый испанский гештальт-терапевт Жоан Гаррига разворачивает масштабную и подробную карту любовных отношений. Она создана не для того, чтобы вывести «формулу любви» и объяснить, как вам жить и как вам любить. По этой карте вы сможете проложить свой уникальный маршрут. Путешествуя по ландшафтам разнообразных форм отношений, вы увидите, что для вас важно в другом человеке и какой жизненный сценарий приносит счастье лично вам.

Жоан Гаррига использует авторский подход и метод семейных расстановок Берга Хеллингера. Эта практика помогает выявить и разрешить глубокие личностные конфликты, избавиться от мешающих бессознательных установок и вернуть ваши настоящие желания в вашу жизнь.

УДК 159.92  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-205957-5

© Григорьева О.В., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	9
Глава 1. Жить в любви . . . . .	17
Глава 2. Хорошая новость: никто не может сделать вас несчастными . . . . .	20
Глава 3. Плохая новость: никто не может сделать вас счастливыми . . . . .	25
Глава 4. Зачем же нам тогда партнер? . . . . .	30
Глава 5. Влюбленность, выбор, обязательство, вручение себя . . . . .	35
Глава 6. Сексуальность и равенство . . . . .	40
Глава 7. Пространство для роста . . . . .	45
Глава 8. Пять условий благополучия пары . . . . .	49
Глава 9. Баланс между «брать» и «давать» . . . . .	58
Глава 10. Отомстить с любовью . . . . .	68
Глава 11. Сила рождает силу . . . . .	73
Глава 12. Мужчины и женщины любят одинаково . . . . .	80
Глава 13. Одна пара, две системы . . . . .	85
Глава 14. Семейные расстановки — возможность услышать собственную песню . . . . .	93

Глава 15. Дети мамы и дети папы . . . . .	102
Глава 16. Хорошая вина . . . . .	108
Глава 17. Прерванное движение любви . . . . .	116
Глава 18. Принять родителей . . . . .	121
Глава 19. Любовный треугольник: сексуальность, измены и зависимости . . . . .	127
Глава 20. Когда любви недостаточно (проверка пары на прочность) . . . . .	135
Глава 21. Сердце дрожит . . . . .	143
Глава 22. Маленькое и большое счастье . . . . .	148
Глава 23. Претенденты на боль . . . . .	153
Глава 24. Я могу жить без тебя . . . . .	157
Глава 25. Хороший разрыв . . . . .	165
Глава 26. Правильное завершение отношений . . . . .	171
Глава 27. Новые семьи, новые динамики . . . . .	176
Глава 28. Родители не расстаются . . . . .	181
Глава 29. Новая возможность . . . . .	185
Глава 30. Любовь в зрелом возрасте . . . . .	192
Глава 31. Настоящая любовь . . . . .	198
Глава 32. Не ведьмы и не рыцари: мужчины и женщины в поисках настоящей любви . . . . .	205
Эпилог. Место для тайны . . . . .	213
Преклоняю колени . . . . .	216

*Посвящается памяти Беатрис*

*Всю мою жизнь пронизывали три страсти, простые, но неодолимые в своем могуществе: жажда любви, тяга к знанию и мучительное сочувствие к страданиям человечества. Как могучие ветры, носили они меня над пучиною боли, увлекая из стороны в сторону и порой доводя до отчаяния. Я искал любви, прежде всего потому, что от нее душа кипит восторгом, безмерным восторгом — за несколько таких часов не жаль пожертвовать всей жизнью. Я искал любви и потому, что она прогоняет одиночество, страшное одиночество трепещущего сознания, чей взор устремлен за край Вселенной, в непостижимую безжизненную бездну. Наконец, я искал любви и потому, что в единении двух видел, словно на заставке таинственной рукописи, прообраз рая, открывавшегося поэтам и святым. Вот что я искал и вот что в конце концов обрел, хоть это и напоминает чудо.*

*Бертран Расселл. Автобиография*



## Предисловие

Как и многие другие решающие события в жизни и любви, это началось с неожиданной авантюры. Шел 2000 год, когда меня пригласили в Буэнос-Айрес, чтобы вместе с директором аргентинского Центра Берта Хеллингера провести мастер-класс по системным расстановкам для пар. Несмотря на то что я уже давно работаю психотерапевтом и учу этой профессии других, меня нельзя назвать большим экспертом по семейным отношениям. Поэтому поначалу я сопротивлялся, но, видимо, недостаточно сильно, поскольку в конечном итоге провел мероприятие. Помимо того, что опыт оказался интересным, глубоким и трогательным для участников, для меня он тоже имел большую ценность.

С того времени пошла молва, что я разбираюсь в семейной терапии, и я стал ездить по всему миру с мастер-классами, на которых использовал метод системных расстановок, чтобы помочь решить разные проблемы, но в первую очередь любовные. Я работал и с парами,

и с отдельными людьми: женатыми, замужними, одиночками или в любой другой ситуации.

Я не считаю себя гуру или образцом для подражания в этой области. На самом деле, начиная с того первого сеанса, я иду по дороге познания: даю что-то другим, но и сам расту. Как и многие другие, я любил и люблю, женился, расставался, страдал, познал радость и боль, совершал ошибки и, пожалуй, достиг определенных успехов. Я несколько раз состоял в долгих отношениях, у меня двое детей, два развода, и были связи, которые в большей или меньшей степени оставили свой след. Иногда я с улыбкой думаю, что великое провидение позволило мне провести сеансы семейной терапии, чтобы проверить, сделаю ли я правильные выводы... Нет никаких сомнений, что охотнее всего берутся учить тому, что еще необходимо обдумать и узнать получше. А ведь тема отношений и их тайна неисчерпаемы. Как бы то ни было, речь не обо мне. Я хотел бы поделиться тем, что выяснил, пока проводил мастер-классы. Эта книга опирается на опыт, который я получил за долгое десятилетие работы с людьми над их семейными проблемами и с их расстановками.

Пусть это не пособие по системным расстановкам, но, наверное, следует коротко рассказать, что они собой представляют. Изложить суть в двух словах нелегко, скажу лишь, что это метод, разработанный немецким психотерапевтом Бертом Хеллингером и направленный на решение проблем в отношениях — впрочем, и любых других проблем — с использованием системного подхо-

да, то есть принимая во внимание всю семейную систему или сеть социальных связей человека (или каждого из пары, если они пришли вместе). Эта практика переворачивает все внутри, встряхивает и позволяет почувствовать самые потаенные движения души, добраться до самых тонких ее струн. И в то же время обнажает связующие нити, динамику и реальность, которые незаметно управляют человеком. Этот метод позволяет сразу увидеть, как мы выстраиваем свои связи и как они придают нам сил или, наоборот, мешают, открывают перед нами двери или лишают нас возможностей, ведут нас к успеху или неудаче, исцеляют или заражают, создают проблемы или избавляют нас от них. И как наши прежние связи, особенно с родителями, влияют на последующие любовные связи. Похоже на геометрическую теорему, только в человеческих отношениях.

Далее я приведу некоторые яркие примеры того, с чем столкнулся на своих сеансах, и тогда станет понятнее, что такое системные расстановки и почему они помогают понять и улучшить отношения в паре. Для тех, кто совсем не знаком с этим методом, поясню: речь идет об отображении семьи или другой системы, частью которой мы являемся, будь то предприятие, где мы работаем, или компания друзей, с которыми общаемся. Среди участников выбираются те, кто сыграет роль отца, матери, мужа или жены, бывшего партнера, детей, неродившихся детей, бабушки или дедушки, начальника... Все зависит от запроса или задач, которые планируется решить. Затем выбранные участники рас-

ставляются в соответствии с нашим внутренним представлением о системе, ее функционировании и отношениях между ее членами. Когда все готово, начинается сеанс, цель которого — выявить проблемную динамику в нужной области и найти способ что-то исправить. Такие-то образы и эмоциональные движения переводятся из бессознательного в сознание. Обычно лучший эффект достигается в группе, но расстановки можно проводить и индивидуально с помощью инструментов репрезентации, позволяющих понять структуру связей и их последствия, внося изменения при необходимости.

В этой книге мы не будем говорить, что нужно делать, а чего делать не нужно. Мы будем описывать не идеальные модели отношений, а разные, с их собственными правилами и способами справляться с трудностями. Но для большей пользы остановимся на вопросах, которые обычно способствуют успехам или приводят к неудачам в отношениях пары. А также рассмотрим, что помогает или мешает строить здоровую семью и поддерживать любовь. Здесь каждый найдет подходящую для себя формулу, манеру или образец.

Поразмышляем о том, какими могут быть или какими должны быть отношения в паре. Как вы увидите по мере прочтения, я выступаю за обоюдную свободу и уважение — делай сам и позволяй это делать партнеру. Нет никакой необходимости загонять себя в рамки или чувствовать вину за то, что вы этого не делаете. Слишком многие страдают из-за своего несоответствия тому, что считается нормальным.

Несколько лет назад я написал: «Давайте представим себе мир, в котором, например, старость, болезнь, робость, смерть, неизбежное страдание воспринимались бы хорошо и представляли собой такую же достойную уважения часть жизни, как их антиподы: молодость, здоровье, экспрессия, жизненная сила и наслаждение. Многие люди до сих пор испытывают давление, когда их мнение о том, что считать хорошим, не совпадает с другими. Но кто может с уверенностью заявить, что эта вещь лучше другой, что одна жизнь, например, лучше другой?» К счастью, жизнь разнообразна и широка, у каждого есть свои предрасположенности и свои особенности. Кто-то создан для того, чтобы всю жизнь провести рядом с одним человеком, другому нужно десять любовниц за раз, а третий видит свое предназначение в монашестве. Следует уважать свою изначальную форму бытия, даже собственные неврозы, хоть и работать над изменениями, но не пытаться любой ценой подстроиться под идеальную модель отношений. Важно с любовью принимать себя самого и собственное своеобразие. Каждый может найти радость в уважении своей природы и счастье в следовании ей. Мне довелось познакомиться с одним монахом-бенедиктинцем, который рассказал, что чувствовал религиозное призвание с ранней юности. Многие годы он ходил к разным психологам, чтобы найти травму, из-за которой его тянуло в монахи. Но и проведя бесчисленное количество часов на кушетке, он не отказался от своего желания, поэтому пришел в монастырь. Там он находится и по сей день, наслажда-

ясь своей аскетической жизнью в обществе братьев по вере.

Сегодня уже нет единственной правильной модели, есть свобода изобрести свою собственную. Больше нет моделей, есть желание: мы все испытываем жажду (и необходимость) любить и быть любимыми, испытывать уверенность в привязанности, чувствовать свою связь и принадлежность, по возможности подарить жизнь или служить ей, заботиться о ней каким-то образом. Но эту жажду можно удовлетворить как в традиционном, так и в гостевом браке. Прошли века, когда в качестве любовной и социально-экономической единицы служила понятная ролевая модель «мужчина — женщина». Теперь мы заново изобретаем отношения пары. Сегодня привычнее «последовательная моногамия», когда на протяжении жизни человек несколько раз вступает в длительные отношения, при этом может проводить какое-то время, не имея партнера. Все это несет с собой не только свободу, но и стресс и неуверенность в прочности своей связи.

Культура, отливающая те формы любовных отношений, под которые мы пытаемся себя подогнать, сосуществует с природой. И не стоит забывать, что мы происходим от кочевых племен охотников и собирателей, состоящих из примерно ста пятидесяти членов, среди которых царила сексуальная свобода, а брачные союзы заключались в разнообразных видах, совершенно не похожих на современные модели любви, такой индивидуалистической, патриархальной, авторитарной, патер-

налистской. Я не планирую углубляться в антропологический анализ отношений, лишь хочу обратить ваше внимание на конфликт, возникающий у многих людей между разумом и инстинктом, цивилизованностью и наклонностями, культурой и природой. Нашей психике приходится прибегать ко множеству уловок, чтобы соответствовать установкам общества.

Мой опыт работы подсказывает, что в отношениях пары нет хороших и плохих, виноватых и невинных, праведников и грешников. Есть лишь отношения, которые нас обогащают либо чего-то лишают. Есть везение и невезение. Есть несчастная любовь или настоящая. Последнюю можно отличить так: мы не притворяемся и позволяем другому быть таким, какой он есть; она ориентирована на настоящее и будущее, а не привязывает нас к прошлому; а самое главное — мы чувствуем себя хорошо и имеем возможности для реализации.

В качестве заключения добавлю, что книга простым языком объясняет сложные и глубокие темы, часто недоступные рациональному мышлению, улавливаемые лишь сердцем. Цель этой книги — принести немного света, чтобы больше людей достигли успеха в любовных делах. Пусть получится хотя бы часть из задуманного.