

주현덕 저

다시 사랑하게 된다면

매혹과 권태, 상실 그리고 성장의 심리학

ЧЖУ ХЁНДОК

ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ

Когда я снова смогу полюбить

Теория и практика от ведущего
к-поп психолога

*Перевод с корейского языка
Владислава Щиповского*

УДК 159.92
ББК 88.5
Ч-57

Все права защищены.
Любое использование материалов данной книги, полностью или частично,
без разрешения правообладателя запрещается

다시 사랑하게 된다면
IF YOU LOVE AGAIN by Joo Hyun Duk

All rights reserved.
Russian language translation rights arranged with Namu's Mind Publishers through
EYA (Eric Yang Agency)

Перевод с корейского языка — *Владислав Щиповский*

Ч-57 **Чжу, Хёндок.**
Психология любви. Когда я снова смогу полюбить. Теория и практика от ведущего k-поп психолога / Хёндок Чжу; перевод с корейского языка В. Щиповского. — Москва: Издательство АСТ: ОГИЗ, 2026. — 288с. — *(В терапии. Популярная психология и социология)*.

ISBN 978-5-17-168697-0

Корейский психолог Чжу более 10 лет помогает как начинающим певцам, так и айдолам разобраться со своим психическим здоровьем.

На пути к любви иногда бывает больно и тревожно. Даже для тех, у кого, казалось бы, есть все — деньги, популярность и слава — любовь всегда остается большим испытанием. Неважно, звезда он или нет. Все хотят, чтобы их любили такими, какие они есть, и любили искренне.

Автор надеется, что эта книга станет источником утешения и руководством для тех, кто любил или будет любить, и тех, кто собирается сдаться, потому что «любить трудно».

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-168697-0

© Joo Hyun Duk, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| Благодарность | 8 |
| Предисловие. О возможности любви | 11 |
| Часть 1. На поводу | 17 |
| Влюблённость | 18 |
| Недопонимание | 22 |
| Как сильно ты любишь меня? | 28 |
| Как отличить любовь от симпатии | 35 |
| Принцип симпатии | 41 |
| Старая ложь | 45 |
| Самообман | 50 |
| Отношения рациональных Т и эмоциональных F | 54 |
| Сила и характер любви | 61 |
| Предубеждение и уверенность | 65 |
| Эффект ложного консенсуса | 70 |
| Привязанность | 73 |
| Как стать хорошим партнёром? | 80 |
| Кому подойдёт любовь? | 87 |
| Ловушка «Всё или ничего» | 90 |
| Формула любви | 95 |
| Разница между жертвенностью и преданностью | 100 |
| Поиск спутника жизни | 105 |



Часть 2. Сколько продлится наша любовь? . . . 109

| | |
|--|-----|
| Наша с тобой совместимость | 110 |
| Эффект неприятия потери | 118 |
| Ты ли моя судьба? | 122 |
| «Просто будь на моей стороне» | 128 |
| Сущность конфликта | 132 |
| Разговор о любви | 140 |
| Конфликт из-за листьев периллы | 144 |
| «Срок годности» любви | 153 |
| Любовный коктейль | 158 |

Часть 3. Выбор и что за ним следует. 165

| | |
|--|-----|
| Любовь или сделка? | 166 |
| Апатия | 171 |
| Гарантия под названием «брак» | 175 |
| Любовь и власть | 178 |
| Брак — это глагол, а не существительное | 182 |
| Любовная зависимость | 186 |
| Мгновенная любовь | 190 |
| Любовь в эпоху коронавируса | 193 |
| Неразделённая любовь | 201 |
| Отчаяние | 206 |
| Власть любви | 210 |
| Неправильный путь | 215 |
| Конец любви | 220 |
| Тюрьма под названием «навсегда» | 223 |



| | |
|---|------------|
| Любовная история | 227 |
| Ловушка догадок | 231 |
| Печальная любовь | 240 |
| Часть 4. Идеальная любовь | 245 |
| От совпадения к судьбе. | 245 |
| Пеките хлеб каждое утро | 254 |
| Дилемма ежей. | 260 |
| Парадокс выбора | 264 |
| Утрата и рост | 271 |
| Что остаётся после любви | 277 |
| Заключение. Жить, любить и учиться | 283 |

БЛАГОДАРНОСТЬ

Какими бы гениальными ни были мысли, внезапно приходящие в голову, если их не записать, они рассеиваются, как облака, и лишь на мгновение задерживаются в голове, прежде чем исчезнуть.

Чтобы идея воплотилась в рукопись, необходима мотивация или воля. Кроме того, идею нужно расширить и пояснить. Таким образом, процесс написания структурированного текста — это симбиоз концентрации и усилий. Кроме того, чтобы написать книгу, понадобится удача, а также интерес со стороны читателя.

И этот процесс не так уж и прост. В воспитание ребёнка, например, вовлечены не только родители, но и весь мир вокруг него. Так же и с книгой: она не может существовать лишь за счёт своего автора, ей нужна помощь со стороны читателей.

Эта книга получила помощь от многих людей, которые с доброй волей и энтузиазмом взялись за тяжёлую работу по структуризации рукописи и публикации её в виде книги.

Во-первых, я хочу поблагодарить Ким Намджуна. Этот человек — мой ученик, и в то же время — мой близкий друг. Он мой лучший собеседник, с которым мы по молодости всегда обменивались своими взглядами на любовь, а также анализировали испытываемые нами чувства. Время, проведённое за беседами с ним, было бесконечно ценным. Они

помогли мне открыть свой разум и сосредоточить внимание, именно это и стало необходимым толчком для публикации данной книги.

Также хочу поблагодарить председателя компании HIVE Пан Шихека, консультанта Чхве Ючжон, генерального директора Со Сончжина, директора Ким Шингю, генерального директора Юн Сожджуна, рэпера Supreme Voi Шин Донхека, профессора На Хенсук и вице-президента компании JYPE Пен Санбона. Вы помогли гораздо больше, чем думаете.

Мой друг Чон Ынсок стал для меня внимательным собеседником, который любит делиться своим мнением, благодаря чему я смог взглянуть на проблемы шире.

Ещё я хотел бы выразить глубочайшую признательность Ким Ченнаму, генеральному директору Sensus Co., Ltd., который с готовностью предоставил мне возможность поступить в аспирантуру, где я смог приобрести навыки и квалификацию, необходимые мне, чтобы лучше обучать других.

Я также хотел бы поблагодарить своего издателя за предоставленную мне возможность опубликовать книгу и помощь в моём становлении как писателя. На каждом этапе нашей работы вы продемонстрировали свой профессионализм.

Я хочу выразить глубокую благодарность своей матери, которая своими поступками на протяжении всей жизни показывала мне, насколько могущественна сила любви. Я хотел бы поблагодарить моих тестя и тещу за их постоянную поддержку в моих начинаниях, а также мою невестку, которая

всегда была чуткой и прислушивалась к моему мнению.

Оба моих сына дали мне очевидный повод написать эту книгу.

Наконец, я хотел бы выразить величайшую благодарность моей жене: ты больше всех помогаешь мне понять, кто я есть, и задаёшь направление моей любви. Всё это не было бы возможным без тебя.

Предисловие

О ВОЗМОЖНОСТИ ЛЮБВИ

*Трудно найти занятие или дело,
которое, как и любовь, всегда начинается
с больших надежд и ожиданий и неизбежно
заканчивается неудачей.*

Эрих Фромм, немецкий философ.

В «Искусстве любить» Эрих Фромм написал следующие слова:

«Естественно, что всё, что имеет начало, имеет конец, но мы не можем легко принять конец любви. Однако любовь, наполненная страстью, эмоциями и счастьем, со временем исчезает. И всё же ваша жизнь будет сильно отличаться в зависимости от того, принимаете ли вы конец как вечную неудачу или как возможность для нового начала».

Поскольку я около 10 лет преподавал психологию айдолам¹ и начинающим певцам, а также помогал работать над их психическим здоровьем, я кое-что понял: каждый хочет, чтобы его любили

¹ В Японии, Южной Корее — очень популярная медиаперсона (фотомодель, актёр, певец), преимущественно молодого (подросткового) возраста (*прим. ред.*).



таким, какой он есть. Не важно, добился ли этот человек славы или пока ещё неизвестен. Даже те, кто страдает от разбитого сердца и перестаёт верить в любовь. Однако для любого человека любовь — это серьёзная и трудная задача. Любовь, приходящая когда и откуда не ждали, а затем так же внезапно покидающая человека, оставляет его беспомощным. Человек, переживая неудачу в этих чувствах привязанности, обычно проявляет одну из трёх моделей поведения.

1. Он тратит своё драгоценное время на размышления о боли и трудностях из-за расставания.
2. Он испытывает одиночество, и сразу бросается на поиски новой любви.
3. Он работает над собой, развивается, чтобы научиться лучше любить.

Я начал писать эту книгу, желая, чтобы она стала неким источником утешения или путеводителем для человека, который когда-то страстно любил или будет любить кого-то, а может быть, для того, кто пытается отказаться от любви, говоря, что любовь слишком трудна.

Для некоторых раны любви означают отчаяние и горе, но для других это самый ценный урок, с которым ничто не сравнится. Чтобы каждая любовь и привязанность не становилась неудачей, нужны особые навыки и способности. Уметь любить — значит понимать, что для установления и поддержания с человеком серьёзных отношений, которые впоследствии смогут перерасти

в более глубокое чувство, нужен взрослый, зрелый подход, а не умение флиртовать и «подкатывать».

Изучая и преподавая психологию, я часто замечаю, что, как и во всех других областях, люди, которые много любили, не обязательно знают больше других о любви и не обязательно используют свои познания. Только те, кто учится и пытается применить полученные знания на практике, будут двигаться вперёд по наилучшему пути. Так происходит всегда. Ведь здесь не работает правило «чем тебе больнее, тем ты сильнее». Важно решение того, какой считать прошлую любовь и как подготовиться к новой, а для этого нужна определённая мудрость.

Вместо того чтобы закрыться в яме самоуспокоения, размышляя о зверских ранах, причинённых любовью, разумнее было бы попытаться понять природу жизни, постараться стать лучшим партнёром и открыть свой разум перед возможностью выбора подходящей пары.

Чтобы жить здоровой жизнью, нам нужно знать как можно больше о болезнях. Чтобы осознать ценность жизни, мы должны размышлять о сущности смерти. Чтобы осознать ценность счастья, мы должны познать боль. Точно так же мы должны понимать, почему проходит любовь, чтобы снова суметь полюбить.

Данная книга стремится задать вопросы, на которые мы закрывали глаза, которых боялись и избегали: о смутных фантазиях, сомнениях, страхах и том, чего мы не знаем о любви. Это история о нас. О вас и обо мне.



Невозможно полностью полюбить одного человека, зная его недостаточно хорошо. Перед настоящей, глубокой любовью к человеку должно прийти глубокое понимание самого себя. Иначе говоря, любовь обречена на провал. Любовь становится явной и принимает свою истинную форму лишь тогда, когда наше сердце испытывает благодарность и стремится к тому, что существует за пределами поверхностных эмоциональных реакций, таких как восхищение и апатия, чувство утраты и исцеление. Человеку, желающему любить, необходимы мудрость и огромный багаж опыта самоанализа в процессе становления личности.

Влюбитесь снова. Нет ничего лучше, чем любить. Любовь делает жизнь более особенной. Это самое сильное благословение, которое способен получить человек. Жизнь невозможна без любви. Перестаньте пытаться отговорить себя от новой любви лишь из-за того, что сейчас вам больно и вы боитесь начать снова. Научитесь любить разумно, научитесь любить лучше. Давайте же будем наслаждаться любовью, этим чудом и благословением, которое делает нашу жизнь полноценной.

Я надеюсь, что вы откроете своё сердце перед искренностью этой книги, чтобы избавиться от отравляющего вашу жизнь незнания и обрести силу любить по-настоящему. Непонимание сущности любви постоянно возвращает вас к ранам, полученным от неудачной привязанности, и пытается защитить вас от чувства потери, которое ничто не может излечить.

Станьте лучшим партнёром. Меньше стра-
дайте, скорее восстанавливайтесь и любите
снова.

Новая любовь будет отличаться от прошлой.

Чжу Хёндок