



Юн Хонгюн

Симфония
двух сердец

사랑 수업

От поиска любви
к искусству быть вместе

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ю49

사랑 수업
by 윤홍균
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.

Юн Хонгюн.

Ю49 Симфония двух сердец : от поиска любви к искусству быть вместе / Юн Хонгюн ; [перевод с корейского П. С. Садиковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с.

ISBN 978-5-04-235330-7

Большинство из нас мечтает о счастье с любимым человеком. Но почему найти партнера так сложно? И почему отношения так часто приносят боль? Психиатр Юн Хонгюн уверен: причина в том, что никто не учит нас искусству любить.

Эту книгу он написал, опираясь на 20-летний опыт работы с пациентами. Здесь вы найдете объяснение природы наших страхов, ссор и обид в отношениях. Узнаете, почему влюбляетесь «не в тех» партнеров, как пережить расставание и не утратить веру в настоящие чувства. И главное — поймете, как построить гармоничные отношения, которые не ранят сердце, а дают силы.

Честный и практичный разговор для всех, кто устал от болезненных сценариев и хочет наконец научиться любить и быть любимым.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Садикова П.С., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-235330-7

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог. КОРЕНЬ ВСЕХ НАШИХ БЕД – ЛЮБОВЬ 9

**Глава 1. ПОЧЕМУ ЛЮБОВЬ ТАКАЯ БОЛЕЗНЕННАЯ
И ТЯЖЕЛАЯ ШТУКА? 17**

Любовь трудна для всех 19

Почему любовь дается с таким трудом 23

Четыре типа любви 31

Так что же такое «любовь»? 38

Брак не нужен, но и в одиночестве быть не хочется . . 47

Целебная сила любви: пока не стало слишком
поздно 55

Глава 2. КАКОЙ У МЕНЯ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ? .. 63

Связь между привязанностью и любовью 65

Характерные черты нестабильной привязанности 74

Нестабильная привязанность 1: избегающий тип 83

Нестабильная привязанность 2: тревожный тип 102

Нестабильная привязанность 3: смешанный тип 118

| | |
|---|------------|
| Глава 3. ИСТОЧНИК И ПОРОЧНЫЙ КРУГ ДЕФИЦИТА ЛЮБВИ | 135 |
| Что такое дефицит любви? Отсутствие безопасной зоны | 137 |
| Первое звено порочного круга: низкая самооценка .. | 146 |
| Второе звено порочного круга: синдром «хорошего ребенка» | 152 |
| Третье звено порочного круга: самосожаление | 159 |
| Результат: недостаток эмпатии | 170 |
| Крайнее проявление дефицита любви: девиантное поведение | 177 |
| | |
| Глава 4. ПРЕОДОЛЕНИЕ СИНДРОМА РАССТАВАНИЯ | 185 |
| Чтобы научиться любить, нужно уметь расставаться | 187 |
| Освобождение от сожалений и принятие | 197 |
| Расставание — не конец любви | 209 |
| Как уменьшить боль от расставания | 217 |
| Справляемся с последующим наваждением — синдромом отмены | 226 |
| О безопасном расставании | 233 |
| | |
| Глава 5. УСЛОВИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТАБИЛЬНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ | 239 |
| Обеспечьте время для подготовки | 241 |
| Первый этап закладки фундамента: создание энергетического ресурса | 244 |

Второй этап закладки фундамента: шлифовка
защитных механизмов 254

Третий этап закладки фундамента: управление
эмоциями 266

Глава 6. ПЯТЬ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗРЕЛОЙ

ЛЮБВИ **277**

Способность к близости: строить мосты между
островами 279

Способность отказывать: обезвреживание угроз 287

Искусство диалога: любить — значит
разговаривать 297

Способность извиняться: умение гасить пламя
конфликта 308

Настойчивость: сила, чтобы чинить и поддерживать
«мост» 316

Глава 7. ТЕМ, КОГО МУЧАЮТ ВОПРОСЫ

О ЛЮБВИ **323**

Когда страшно начать: тем, кому трудно сделать
первый шаг 325

Расстаться или нет: тем, кому трудно решиться 330

Родители против: тем, кто столкнулся
с конфликтной ситуацией 336

А нужен ли брак: тем, кто сомневается 341

Эпилог **345**

Любовь всегда рядом 347

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 расставаться 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