


**АННА
ДЕ СИМОНЕ**
ПСИХОЛОГ

**АНА
МАРИЯ СЕПЕ**
ПСИХОЛОГ

ЭФФЕКТ МИКЕЛАНДЖЕЛО

ИСКУССТВО ЛЮБИТЬ, КОТОРОЕ ПРЕВРАЩАЕТ
ДВУХ ЛЮДЕЙ В ШЕДЕВР

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
Д25

Anna De Simone, Ana Maria Sepe
D'AMORE CI SI AMMALA, D'AMORE SI GUARISCE

© 2023 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Published by arrangement with ELKOST International literary agency, Barcelona

Настоящее издание содержит небольшие редакционные изменения
по сравнению с оригинальной версией книги
в связи с законами Российской Федерации

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
stockmatic / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Де Симоне, Анна.

Д25 Эффект Микеланджело : искусство любить, которое превращает двух людей в шедевр / Анна Де Симоне, Ана Мария Сепе ; [перевод с итальянского А. Д. Нетреба]. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. — (Психология романтических отношений и семейной жизни).

ISBN 978-5-04-223151-3

«Я беру глыбу мрамора и отсекаю от нее все лишнее», — говорил Микеланджело Буонарроти. Так и в любви: ваш избранник — не чистый лист, а уже готовый шедевр, скрытый под слоем страхов, стереотипов и детских травм. Но как стать тем, кто не уродует, а оживляет лучшую версию любимого человека? Психологи Ана Мария Сепе и Анна Де Симоне исследуют и объясняют, как работает в жизни феномен, открытый американским психологом Стивеном Дриготасом, — эффект Микеланджело.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-223151-3

© Нетреба А.Д., перевод на русский язык, 2026
© Золотарева Е.В., художественное оформление, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Посвящается тем,
кто решил не отказываться
от сегодняшней красоты
из-за вчерашних страданий*

Содержание

Пролог	11
--------------	----

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Создание уз

1. Каждый любит так, как умеет, с теми ранами, которые у него есть.....	23
Аффективные карты	23
Правильный человек — это вы	32
Узнайте своего партнера	34
Сентиментальное самоисследование	40
Химия удовольствия	42
Неправильный партнер не бывает случайным	46
2. Ваша жизнь подобна скульптуре	51
Выйти из колеса	51
Эффект Микеланджело.....	57
Потребности, которые нами движут.....	61
Чего вам не хватает в паре?	68
В вашей жизни может быть много жизней	70

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Динамика отношений

3. Искусство строить	77
Разрушать просто	77

СОДЕРЖАНИЕ

«Это сильнее меня»	80
Созидание — это высший пилотаж	79
Любовь как лекарство	92
Вы в центре всего	94
Телесное происхождение автоматизмов	95
Физическое влечение — это эмоциональное влечение!	101
4. Длинная история о себе	105
То, как вы говорите, показывает, кто вы есть	105
Кто виноват — я или ты?	116
5. Слушать и быть услышанным	120
Эвристика и предвзятость	120
Техники дебиазинга: стратегии понимания	132
Функциональные автоматизмы	140

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Забота о себе

6. Вся любовь, которую вы заслуживаете	145
Прислушиваться к себе, чтобы не потерять себя	145
Заслужить любовь	160
Постройте свою временную шкалу	162
Эмоциональное подтверждение	167
Становимся ближе к себе	170
7. Аффективные ловушки	172
Не только нарциссизм	172
Техники аффективного манипулирования	177
«Жидкая любовь»	195
8. Умножение Я	201
Ваша чашка Петри	201
«Размножение» отношений	203
Между простынями	204
Анализ вашей пары	208

СОДЕРЖАНИЕ

Отпустите тех, кто причиняет вам боль.....	211
Как возродиться после разрыва отношений.....	218
Легче упасть, чем подняться.....	220
Эпилог.....	228
Новые осознания.....	236
Две реакции Риты.....	237
Ваши точки опоры.....	242
Путь млекопитающего.....	244
Благодарности.....	251
Для заметок.....	253
Глоссарий.....	254
Библиография.....	261
Об авторах.....	267

Пролог

*Отношения ломаются, иногда
восстанавливаются
и часто застревают*

— Здравствуйте, вы можете меня выслушать? — Илария обращается к Джорджии дрожащим голосом.

— Конечно, слушаю.

— Стефано бросил меня! Он исчез, больше не отвечает на звонки.

Джорджия цинично думает: «Лучше бы он действительно исчез». Она знает, что Стефано вернется, как возвращался в прошлый и в позапрошлый разы. И все же, несмотря на то что сценарий повторяется, у Иларии разбито сердце.

— У вас с ним что-то случилось? — спрашивает она прямо.

— Нет, все было хорошо. Я не знаю, почему это произошло!

На самом деле Стефано исчез не без причины, этому есть объяснение. Только Илария, одурманенная желанием и жадной любви, не может этого увидеть.

Стефано «вот такой», он исчезает каждый раз, когда их связь становится более существенной, а затем появ-

ляется вновь, раскаиваясь, поджав хвост, умоляя о прощении. Он клянется, что изменится, что это больше не повторится. Илария принимает его слова за чистую монету и продолжает обманывать себя, что сможет построить с ним нечто волшебное. Она умная женщина, но не видит, кто перед ней в реальности — незрелый мужчина, который никогда не сможет дать ей то, что она ищет.

— Будьте уверены, он вернется, — говорит Джорджия, — так уже случалось. Но вы должны знать, что если в этот раз вы хотите, чтобы ваша история закончилась по-другому, вам самой придется поступить иначе.

Илария соглашается. Она прекрасно понимает, что больше не сможет вынести ни уходов, ни возвращений, ни истерик, ни сцен ревности. Репертуар Стефано обширен, она знает его наизусть, но просто не может не тосковать по его любви и близости. В первые дни всегда тяжелее всего, она впадает в глубокое уныние, поглощенная одиночеством.

Джорджия пытается успокоить ее, как это делают с испуганными детьми, ожидающими возвращения матери: «Вот увидите, он скоро вернется, и вы снова сможете его обнять».

Когда Илария успокаивается, она, кажется, полна решимости на этот раз закончить историю по-другому, только не знает как. На самом деле, глядя на свою собственную жизнь, Илария всегда чувствовала потребность во внутренней опоре.

У нее есть интересы, но она почти ничего не делает сама. Большую часть времени она проводит дома. Чтобы отвлечься, ей нужна компания, иначе она погружается в раздумья о своем романе со Стефано.

ПРОЛОГ

После очередного его ухода она решает действовать. Она находит фирму, которая организует небольшие экскурсии. В первый же уик-энд после очередного разрыва она отправляется в пещеры вместе с десятью не знакомыми ей людьми. Она дезориентирована, растеряна, но чувствует, что больше не хочет быть зависимой от действий других людей.

В партнерах, которых она выбирала, Илария всегда искала поддержку, способ не сталкиваться с миром в одиночку.

Мир в одиночестве. Теперь она твердо намерена научиться обходиться без поддержки, она хочет встречать мир в одиночку. Ей нужно только начать верить в себя, обрести знание, что она может это сделать. В конце концов, партнера нужно искать не для того, чтобы не жить в одиночестве, а для того, чтобы разделить с ним свой мир или хотя бы его часть.

Прошло десять дней, в течение которых Илария работала над своей самостоятельностью. Она очень скучает по Стефано, но что-то в ней меняется. На пятнадцатый день у нее звонит телефон: как и ожидалось, это Стефано.

— Стефано, зачем ты мне звонишь? Ты ушел, — решительно говорит Илария.

— Я скучал по тебе, — отвечает он мрачным голосом.

— Да, я тоже скучала по тебе, но теперь это ничего не значит!

— Пожалуйста, любимая, ты же знаешь, как я к тебе отношусь!

Сердце Иларии бешено колотится. Слезы, кажется, застыли в глазах и никак не хотят выходить наружу. Она не в состоянии даже заплакать. Набравшись смелости, она отвечает:

— Если хочешь, мы можем поговорить об этом за обедом в воскресенье.

Этой фразой Илария хочет начать самоутверждаться и изменить ход своей истории: они никогда не виделись по выходным. По уик-эндам Стефано предпочитал проводить время с друзьями и родителями. Он никогда не шел навстречу Иларии в этом вопросе, поэтому до начала экскурсионных поездок она большую часть выходных проводила дома.

Стефано соглашается на ее предложение.

— Хорошо. Раз уж я предлагаю, то отвезу тебя к Бени, — отвечает она, имея в виду своего друга-рыбака, который продает улов в собственном ресторане.

В дни, предшествовавшие этой встрече, Илария много размышляла о своих чувствах и о том, что привело ее в объятия Стефано. Ей нравился его свободный дух, его жизнерадостность, его независимость и его ничем не сдерживаемая манера поведения.

Именно эти черты заставили ее влюбиться. На самом деле, именно эти черты, присущие Стефано, и обрекают все отношения на абсолютную шаткость. Илария, конечно, не первая, кто попался в эти сети. Он почти хвастался тем, что перевернул жизнь своих бывших. Стефано даже не задавался вопросом о чувствах других людей. Он настолько сосредоточен на себе, что встречался с Иларией только для того, чтобы вместе лечь в постель, не думая о потребностях своей партнерши. И хотя внешне все выглядело иначе, на самом деле и она не любила его. Ей нравилась его независимость — то качество, которого ей самой так не хватало.

Это воскресенье, казалось, никогда не наступит. И вот, наконец, подходит время обеда. Илария приходит

ПРОЛОГ

в ресторан, садится за столик и видит издалека, как Бенни выкладывает на прилавок свежесвыловленного осьминога, еще живого. Он разминает его плоть ударами, чтобы сделать мягче, перед тем как готовить. Сразу же после этого приходит Стефано, сгорбленный, с опущенными плечами, садится напротив нее и говорит, глядя ей в глаза:

— Я знаю, что был дураком, но все это было слишком. Когда тебя слишком много, я схожу с ума и нуждаюсь в пространстве. Но ты знаешь, как сильно я тебя люблю. Давай снова будем вместе.

Илария и на этот раз готова влюбиться вновь. Пока он говорит, она испытывает желание поцеловать его. Илария продолжает испытывать это желание до тех пор, пока не подадут осьминога.

Стефано начинает медленно есть и в какой-то момент восклицает:

— Я люблю это блюдо почти так же сильно, как тебя!

— Ты его любишь? — спрашивает она.

— Да, знаешь, я люблю осьминога.

— Ты любишь его? И ты позволил, чтобы его выловили из воды, убили и сварили?

Он не понимает. Она продолжает:

— Пожалуйста, не говори мне, что ты любишь этого осьминога так же сильно, как меня. Ты любишь не его! Ты любишь его вкус, любишь то, что он тебе дает. Правда в том, что ты любишь только себя и, чтобы удовлетворить себя, вытащил его из воды, сварил и съел.

— Илария! Успокойся. Это всего лишь еда! Если хочешь, я закажу еще что-нибудь.

Илария понимает, что ее реакция переходит все границы, но не может сдержаться. Желание поцеловать его