

Емануела Деянова

## **ЛЮБОВ БЕЗ КРАЙ**

**Седем стъпки за връщане на баланса  
в любовта, връзката и семейството**

София, 2020

Преводът е направен по изданието:

**Emanuela Deyanova**

**ONEINDIGE LIEFDE**

***In 7 stappen naar een nieuwe balans  
tussen liefde, relatie en gezin***

Copyright © 2020 Emanuela Deyanova

All rights reserved.

Interior artwork: © Lotte Dijkstra

Interior and cover design: © Lydia Bennekers

Cover artwork: © Cassidy Kelley (Unsplash) & Mæja Sif  
Danielsdottir

Author photo: © All is amazing

© Издателство „Изток-Запад“, 2020

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното писмено съгласие на автора и на издателство „Изток-Запад“.

© Мария Енчева, превод, 2020

© Деница Трифонова, адаптация на корицата, 2020

ISBN: 978-619-01-0748-4 мека подвързия

ISBN 978-619-01-0759-0 твърда подвързия

Емануела Деянова

СЕДЕМ СЪПКИ ЗА ВРЪЩАНЕ НА  
БАЛАНСА В ЛЮБОВТА,  
ВРЪЗКАТА И СЕМЕЙСТВОТО

Любов  
без  
край

Всеки може да се влюби;  
изкуството е да останеш влюбен!

Превод от нидерландски  
*Мария Енчева*



*На всички деца*

# Съдържание

<b>ВЪВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>12</b>
Любовта носи щастие .....	15
Кризата като шанс.....	16
Феноменална гледка .....	19
<b>1. ЗА ВРЪЗКИТЕ</b> .....	<b>24</b>
„Вдълбнатините“ в същността ти.....	26
Трите тайни на страхотната връзка.....	28
Назад към основите.....	31
Нуждата от актуализация? .....	37
<i>Упражнение.</i> <i>Открий „Вдълбнатините“ у партньора си</i> <i>(а и у себе си) .....</i>	<i>40</i>
Любовната безкрайност.....	42

## **2. ОТ ФАНТАЗИИТЕ КЪМ РЕАЛНОСТТА ..... 48**

Стаените фрустрации.....	50
Причините за яда.....	52
Първата стъпка към кризата във връзката.....	57
Тихата раздяла.....	58
Раздразнението като сигнал за тревога.....	61
Бягство от ранимостта.....	63
Пътят към защитеността и интимността.....	66
Трудностите на откровения разговор.....	67
Петминутната сесия.....	70
<i>Упражнение.</i>	
<i>Петминутната сесия.....</i>	<i>74</i>

## **3. ИСТИНСКАТА ВРЪЗКА ЗАПОЧВА С КРИЗАТА ..... 78**

Де да имаше чудодейно хапче!.....	82
Два механизма за оцеляване.....	85
Шимпанзе или костенурка.....	86
Продължава твърде дълго.....	89

## Съдържание

Ама аз давам всичко от себе си!.....	90
Да се борим като каубой.....	94
<i>Упражнение.</i>	
<i>Обърни гръб на дуела.....</i>	<i>96</i>
Компасът на емоциите и чувствата.....	98
Ранимост и реактивност.....	99
От уестърн към <i>Матрицата</i> .....	104
Гмурни се с подводница.....	105
<i>Упражнение.</i>	
<i>Гмурни се надълбоко с помощта на дишането.....</i>	<i>110</i>
Трите невидими връзки.....	112
Пространството между партньорите.....	113
Да прекосиш моста: постави се на мястото на партньора си.....	115
Срещата: огледалният разговор.....	118
<i>Упражнение.</i>	
<i>Как да бъдеш огледало на партньора си.....</i>	<i>120</i>
Погледнете се право в очите.....	126
<i>Упражнение.</i>	
<i>Най-красивият човек, когото си виждал.....</i>	<i>128</i>
Да достигнеш точката на кипене.....	130

**4. ОТ КРИЗАТА КЪМ ПРОМЯНАТА..... 134**

Ако е твърде късно..... 137

Илюзията за грандиозното щастие..... 139

Свеж поглед ..... 141

Изпълни предпазна мрежа..... 143

Повратната точка..... 146

*Упражнение.*

*Сбогом и добре дошъл* ..... 148

**5. ДЕВЕТТЕ ЕЛЕМЕНТА НА ИЗПЪЛНЕНАТА  
С ЛЮБОВ ВРЪЗКА ..... 154**

Елемент 1.

Превърни себе си в приоритет..... 158

*Упражнение*

Да си заредиш батериите ..... 164

Елемент 2.

Прегърни различията..... 166

Елемент 3.

Подхрани връзката си с позитивност..... 170

*Упражнение*

*Ценя те!*..... 172

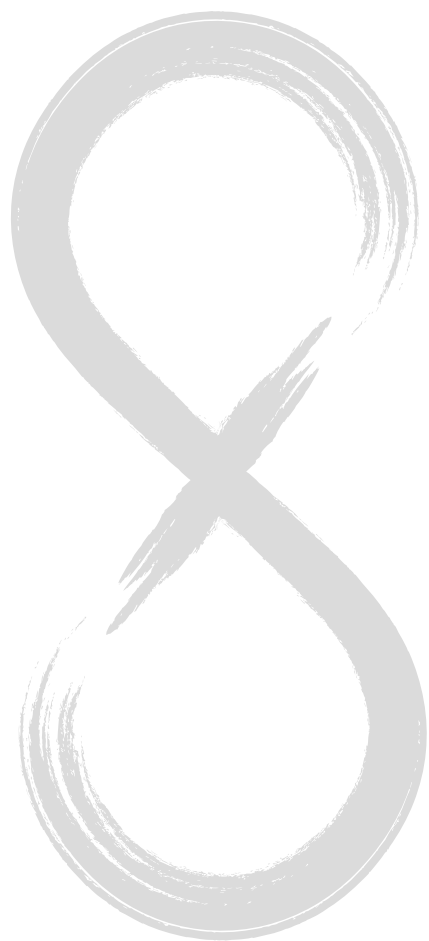
Елемент 4.

Инвестирай време и внимание ..... 183



## Съдържание

Елемент 5.	
Ориентирай се по Полярната звезда .....	195
Упражнение	
Ежегодната среща:	
Коя е вашата Полярна звезда?.....	198
Елемент 6.	
Открий учител в другия.....	202
Елемент 7.	
Довери се и прости .....	206
Елемент 8.	
Обичай другия (и проумей, че съблазняването за- почва извън спалнята) .....	216
Упражнение.	
Ел Команданте.....	224
Елемент 9.	
Намери време за ритуали .....	226
<b>6. ГЕРОЯТ В СОБСТВЕНАТА ТИ ЛЮБОВНА ИСТОРИЯ</b>	<b>232</b>
Назад към романтичната фаза.....	235
Упражнение	
Сделката .....	240
Силата на любовта .....	242
Всеки край е ново начало .....	245
<b>БЛАГОДАРНОСТИ.....</b>	<b>248</b>



**Качеството  
на живота ни зависи  
от качеството  
на връзките ни.**

Естер Перел

# Въведение

Историята на Ромео и Жулиета е може би най-известната любовна история в света. Почти всеки я познава поне бегло. Двама младежи се влюбват, въпреки че семействата им са смъртни врагове. Венчават се тайно, но малко след това са разделени и затворени в домовете си. На Жулиета ѝ хрумва хитроумен начин да избяга с любимия. Тя се сдобива с напитка, с чиято помощ да се престори на мъртва и да се събуди след няколко дни. Находчив план, но изпълнението, уви, се проваля на няколко ключови места. Писмото, в което Жулиета разкрива плана си пред Ромео, така и не стига до него. Новината за смъртта ѝ обаче го застига. Сломен от любовна мъка, Ромео изпива чаша с отрова. Когато няколко дни по-късно Жулиета отваря очи и научава за смъртта на любимия си, се пронизва с кама.

Мнозина гледат на тази емблематична трагедия за любов и страст като на една от най-романтичните истории, писани някога, а на всепоглъщащата любов между Ромео и Жулиета – като на цел, към която да се стремят. Истината обаче е, че разказът спира точно там, където става най-интересно. Какво би се случило, ако Ромео и Жулиета действително бяха останали заедно? Щеше ли да бъде любовта им все така силна и след десет години, с две войнствени деца наоколо? Или Жулиета щеше да се дразни на склонността на Ромео да драматизира, а той на свой ред да я обвинява, че заради нея се е отчуждил от семейството си?

Мнозина вярват, че хармоничната връзка е плод на случайността. Смятат, че е въпрос на късмет да открият своя Ромео или своята Жулиета – онзи едничък човек,

който да ги допълва, да е винаги на тяхна страна, да ги разбира без усилия и на всичкото отгоре да усеща интуитивно от какво имат нужда. В началото на една връзка, когато си влюбен до уши, всичко изглежда точно по този начин. С любимия човек се смеете на едни и същи нелепи шегички, харесвате еднаква музика и си говорите с часове за най-големите си мечти и страхове. Като че ли нищо не може да застане на пътя на прочутото *и заживели дълго и щастливо*. Но постепенно влюбването отшумява и без розовите очила откриваш, че ситуацията всъщност не е толкова цветуща. Нещата не се получават от само себе си, а партньорът ти, оказва се, има страни, които не ти се нравят особено. Вече не предугажда желанията ти без думи (напротив!), а ти си започнал да се чувстваш самотен, наранен или тъжен.

Известно време двамата сте си били достатъчни, но изведнъж те обземат съмнения. Това ли е наистина човекът, когото търся? Не е ли редно да се чувствам по друг начин? Не се ли очаква да е по-лесно? На този, последния, въпрос краткият ми отговор е *не*. Любовта не е нещо, което те сполетява просто ей така. Тя е умение, което се учи и в което можеш да станеш по-добър, ако работиш всеотдайно и старателно. С връзката е като с колата. Ако не ѝ сипваш бензин, няма да върви. Така е впрочем с всичко в живота. Ако не си миеш зъбите всеки ден, ще се развалят. Ако не отделяш време на работата си, кариерата ти няма да потръгне. Ако не спортуваш, няма да влезеш във форма. Затова ходим на училище и караме курсове. Или си намираме личен треньор, който да ни дава зор във фитнеса. Знаем, че няма да стане от само себе си, и не се срамуваме да потърсим помощ, когато не се справяме. Колко различно обаче подхождаме, ко-

гато става дума за любовна връзка! Изведнъж решаваме, че всичко трябва да се получава автоматично. И затова често оставаме с пръст в устата.

## Любовта носи щастие

Да се влюбиш е лесно. Но да задържиш любовния плам в моментите, в които става напечено – ето това вече е достойно за възхищение. Надали има нужда да го обяснявам точно на теб. Неслучайно държиш тази книга. Може би търсиш начини да съживиш любовта. Не си сам. В работата си като семеен терапевт разговарям с всякакви двойки. С млади родители, които преживяват тежък период и в суматохата се изгубват от поглед. С двойки, които преработват травми от миналото или настоящето. С партньори, които твърдят, че са си омръзнали. Всяка двойка има своя причина да почука на вратата ми, но едно е общото между тях: всички те идват твърде късно. Разбираемо е. Аз самата години наред се питах какво ли би ме накарало да отида на семеен терапевт. Хората го правят едва когато изчерпат всички останали възможности. Или развод, или семеен терапевт.

Междувременно се убедих колко погрешно е да се мисли по този начин. Работата върху връзката не би следвало да е спасителен пояс, а нещо, което да правиш постоянно. Не защото така трябва, а защото това е начинът да обогатиш и задълбочиш любовта между теб и партньора ти. Едно време думата *терапия* ме ужасяваше. Днес не мога без нея. Въпреки това осъзнавам, че за някои хора крачката е прекалено голяма. Ето защо написах тази книга, в която споделям с теб същите принципи, теории и упражнения, които споделям и с двойките в

кабинета си. Така че да успееш да поправиш покрива, докато още грее слънце.

## Кризата като шанс

Всяка връзка понася щети. Неминуемо е и въпреки това правим всичко по силите си, за да го избегнем. Логично е предвид факта, че в труден момент от връзката си много двойки просто капитулират. Този диск е твой, този е мой, сбогом и благодаря! Аз обаче открих, че проблемът може да се разреши по коренно различен начин. Едно от най-важните послания на тази книга е, че – независимо какво мислят повечето двойки – **кризата в една връзка не е проклятие, а подарък**. Тя ти дава шанс да заздравиш отношенията си, стига да разполагаш с подходящите инструменти.

Първия път, в който се сблъскаш със сериозна криза във връзката си, преживяването може да ти се стори много плашещо. Честно казано, никога няма да стане приятно. Само че дългите връзки преминават през различни етапи, всеки от които – със своите предизвикателства. Често имаме склонността да си представяме връзката като обвързаност, като задължение с начало и край: най-напред е пролетта, следва лятото, през което любовта избуява, после идват есента, зимата и край. Концертът свърши. Реалността често пъти е различна: връзката не протича праволинейно, а циклично. Има сезони, през които всичко цъфти, такива, през които се сее и жъне, а има и сезони, през които листата капят, живакът в термометрите пада, а небето добива сив оттенък. Когато нещата не вървят по мед и масло, това не е непременно началото на края, а просто знак, че има



върху какво да се работи. Осъзнаеш ли го, ще погледнеш на кризата от съвсем нов ъгъл. Не е нужно да се бориш, да се срамуваш или всячески да се мъчиш да се държиш по начина, по който си се държал, когато сте били на седмото небе от щастие. Това е етап, период, през който трябва да преминеш, той е възможност за израстване и като двойка, и като отделна личност. От кризата в отношенията има какво да се научи – тя ти казва, че нещо не върви както трябва. Ако се осмелиш да приемеш това, може би ще откриеш начин да промениш и себе си, и връзката си, за да излезеш от този труден период по-силен.

Да посрещнеш кризата във връзката с отворени обятия вероятно е последният съвет, който си очаквал да чуеш. И все пак теорията и упражненията, които споделям в тази книга, помогнаха на хиляди двойки досега да заздравят отношенията си. Преди четиринасет години в живота ми няха подобен проблем. Тогава се запознах с мъжа си Давид в Барселона, където живеех по онова време. Влюбих се в неговата самоувереност, в остроумните му закачки, в проникателността му. Той се влюби в моята отдаденост, в пламенния ми характер. След няколко месеца, през които препускахме между Барселона и Амстердам, решихме да направим следващата крачка. Преместих се в Нидерландия, където заживяхме заедно. *Истинският е*, казах си в първия момент. *Открих го*. Ала с времето нещо се промени, особено след появата на децата. Онова, което в началото толкова харесвахме един в друг, вече ни дразнеше. Разразяваха се сблъсъци, скандали, изплуваха съмнения. Още малко и двете ни деца щяха да станат част от онези седемдесет хиляди

нидерландски деца годишно, които научават, че родителите им се разделят.

Приблизително един от всеки три брака в Нидерландия се разтрогва.<sup>1</sup> Тъй като разводът е толкова често срещан, той става все по-приемлив, а динамиката зад него – по-разбираема. Отрицателните последствия за децата обаче си остават все така сериозни. Децата на разведени родители са изложени на двойно по-голям риск да развият поведенчески проблеми в сравнение с децата, чиито родители живеят заедно. Сред тях са: мрачни настроения, страхове, ниска самооценка, затруднения в училище и трудности в общуването. В дългосрочен план децата на разведени родители ги грози и двойно по-голям риск да разтрогнат собствения си брак. Ето че разводът оказва деструктивно влияние върху не един живот. Вярно, не са малко ситуациите, в които той е единственото правилно решение, но съм абсолютно убедена, че голяма част от двойките се разделят без нужда.

В кабинета ми редовно пристигат клиенти, които търсят помощ във втория или третия си брак. В хода на терапията те осъзнават, че натрупаните познания и техники вероятно са могли да спасят и първия. От собствен опит знам, че дори връзка, която се намира в привидно безизходна ситуация, може да отбележи голям скок напред. Двамата с Давид сме живото доказателство за това. Известно време живяхме разделени, преди да решим да посетим семеен терапевт. *We might lose the relationship, but*

---

<sup>1</sup> Същото показват и данните на Националния статистически институт за България за 2019 г. [Всички бележки без изрично упоменатите са на преводача.]

*let's not lose the lesson*<sup>2</sup> – казахме си. За наша изненада, през следващите месеци връзката ни разцъфтя наново, но по един по-дълбок, по-интимен начин. Любовта ни се върна дори по-силна, отколкото беше преди раздялата. Отвън връзката ни винаги е изглеждала като излязла от приказките, ала отвътре беше нужна огромна трансформация, за да се превърнат отношенията ни наистина в приказка.

През този етап редовно се питах защо досега не съм чувала за всички онези неща, които научих впоследствие. Уж любовта е най-важното в живота, а никой не ти казва как да я поддържаш. Ето защо през следващите години си поставих за цел и мисия да помогна и на други хора да трансформират връзката си. Правя го в *School of Love*<sup>3</sup>, в семейната онлайн програма *Love Quest* към *365 Dagen Succesvol*<sup>4</sup> и в собствения си кабинет за семейна терапия, в който споделям възгледи, методи и практически техники, с които хората да си помогнат сами.

## Феноменална гледка

Милиони хора като теб по целия свят търсят практически съвети и напътствия в сферата на любовта и връзките. Така и трябва. Все пак качеството на нашите отношения с другите, особено на любовния фронт, до голяма степен

---

<sup>2</sup> Може и да изгубим връзката си, но поне да съхраним урока (англ.).

<sup>3</sup> Информация за програмата може да се открие на сайта <https://365schooloflove.nl/>, който е наличен на нидерландски език.

<sup>4</sup> Букв. 365 дни успешни. Повече информация – на <https://www.365dagensuccesvol.nl/nl/>.

определя щастието ни. Това личи от изследване на Харвард, което отнело цели седемдесет и пет години. В него на всеки две години изследователите разпитвали група от над седемстотин човека за качеството им на живот, социалните им дейности и работната им среда. Веднъж на пет години пък групата преминавала обстоятелни медицински прегледи. По този начин учените проследили нивото на щастие на тези хора и факторите, които оказват влияние върху него. Заключение, до което стигнали след толкова години труд, било от ясно по-ясно: папката с дипломи, авоарите в банката и блестящата кариера не са направили нито един от участниците по-щастлив или по-здрав. Хармоничната любовна връзка обаче го е постигнала. Ето една добра причина да инвестираш в любовта.

В тази книга ти предоставям езика и инструментите, от които имаш нужда, за да трансформираш връзката си. От теб зависи как ще ги използваш. Във всяка глава споделям и упражнения. Някои от тях са за самия теб, други можеш да направиш с партньора си. Всички те обаче непременно трябва да бъдат изпълнени. Погледни на тази книга като на чифт нови-новенички маратонки. Ако ги оставиш в гардероба, няма да имат ефект. Състоянието ти ще се подобри само ако ги използваш активно, при това не веднъж на високосна година, а всеки ден, последователно. Така че запретвай ръкави!

С помощта на разнообразни теории и упражнения ще откриеш защо е толкова важно да покажеш на партньора си ранимата си страна. Ще се научиш и да приемаш без страх себе си, миналото си и ролята си във връзката. От време на време ще се чувстваш неловко, ще те боли, ще се натъжаваш. Но ако проявиш смелост, те очаква

страхотна награда. Истинската връзка започва едва след първата криза. Представи си как се любуваш на гледката от върха на висока планина. Пред очите на онзи, който се е качил с лифт, ще се разкрие красив пейзаж. Но онзи, който е издрапал догоре, потен и ругаещ, ще получи в отплата *феноменална* гледка. Пожелавам ти кураж да се устремиш към феноменалната връзка, в която любовта между теб и партньора ти да гори вечно, а вие да се откривате отново и отново. Нека ти разкажа как.



Едно човешко същество  
да обича друго – това е  
може би най-трудната  
задача, най-тежкият  
тест. Работа, пред  
която всяка друга  
работа изглежда като  
обикновена подготовка.

Райнер Мария Рилке

1.

За връзките



Хората са социални животни. Общуването е една от основните ни потребности и когато се чувстваме свързани с другите, сме най-щастливи. Тогава в организма се отделят окситоцин и серотонин – хормоните на щастието, които създават у нас усещане за блаженство. В мозъка ни протичат множество процеси, благодарение на които чувстваме привличане към другите, а понякога дори се влюбваме.

Начинът, по който гледаме на връзките, е претърпял драстични промени през последните столетия. До средата на XVIII век връзката между двама души се основавала най-вече на практически съображения: по една случайност страната на имота на партньора ти граничела с вашия или пък семействата ви вярвали в една и съща свещена книга. Не било толкова важно дали отсрещният човек наистина ти допада. Според философа Ален де Ботон по време на романтизма – новото културно течение, наложено от писатели, поети и мислители – се зародила идеята за *истинската любов* и единствения, перфектен партньор.

Това автоматично издигнало някои пречки пред съвременните любовни връзки. Очакваме от половинката си да е много неща едновременно: страстен любовник, любим, рамо, на което да поплачем, да е добър съквартирант, най-близък приятел и чудесен родител за децата ни. При това днес живеем малко по-дълго отпреди. В началото на XX век средната продължителност на живота в Нидерландия била около 50 години. Днес, над сто години по-късно, средната продължителност на живота за мъжете е 80,3 години,

а за жените – 83,6.<sup>5</sup> Затова и изискванията ни към връзката, която трябва да продължи два пъти по-дълго, са се увеличили. А това поражда доста напрежение.

Защо обаче да не погледнем от друг ъгъл на връзките или поне на *причините* да започнем връзка? На света има 7,5 милиарда души, а ти си точно с този партньор. Очевидно за това има по-сериозни основания. Влюбил си се в половинката си не само защото е мила, красива и умна. Подсъзнателно се влюбваме в хора, които могат да ни дадат важни житейски уроци, да бъдат наше огледало. Ето защо любовната връзка е най-добрата възможност да опознаеш себе си и да помогнеш и на партньора си да вникне в своята същност.

## „Вдълбнатините“ в същността ти

При раждането си все още си самият себе си – състояние, което може да се визуализира с перфектен кръг без вдълбнатини. Но с израстването кръгът неизменно хлътва тук-там. Понякога дори лекото почукване може да остави дълбока следа. Когато майка ти те нахока или баща ти те изгуби в магазина например. Макар обикновено да не го съзнаваме, повечето от нас имат страшно много вдълбнатини. Тези вдълбнатини символизират пагубните вярвания, които носим в себе си. Става дума за загубата на самочувствие, кураж, самоувереност или самоуважение.

---

<sup>5</sup> По данни на Евростат от 2018 г. средната продължителност на живота в България е 71,5 години за мъжете и 78,5 години за жените.

Инстинктивно избираш партньор, на когото да можеш да покажеш вдлъбнатините ти. В началото не го осъзнаваш. Това става едва когато се разсее мъглата на влюбването. В началото си просто *high on love*.<sup>6</sup> Влюбването си е направо твърда дрога. Когато гледаш през розови очила, дори нощувката в треторазреден хотел с флуоресцентни лампи на тавана може да ти се стори като нощ в най-красивия апартамент на петзвезден хотел. В този момент тялото ти изпомпва коктейл от хормони като норадреналин („по-малкия брат“ на адреналина), фенилетиламин и допамин. Всеки път, когато видиш или чуеш партньора си, си набавяш доза хормонален коктейл. Сияеш, чувстваш се силен, самоуверен, наслаждаваш се на секса и освен това си сигурен, че ти и половинката ти сте създадени един за друг. Засега вдлъбнатините (пагубните вярвания) не се набиват на очи. Нещо повече – те като че ли пасват във вдлъбнатините на партньора ти като парченца от пъзел. Хората обичат да казват: *С моя партньор се допълваме чудесно.*

За съжаление, периодът на влюбването не трае вечно. Обикновено оставаш в това „нетрезво състояние“ между три и осемнайсет месеца, но след това настъпва моментът на изтрезняването. Изведнъж проумяваш, че нещата изискват усилие. Времето на симбиозата е отминало. Двата кръга, които са си пасвали така добре, се раздалечат. Отново започваш да усещаш вдлъбнатините, когато партньорът ти направи или каже нещо, от което те заболи. Любимият ти човек закъснява за срещата, която си очаквал с толкова нетърпение, или се прибира в лошо настроение и това отключва реакция у теб. В този

---

<sup>6</sup> Напушен от любов (англ.).

миг не го осъзнаваш, но истината е, че така човекът до теб ти показва какви пагубни вярвания таиш в себе си. Може би не понасяш хората, които закъсняват, понеже бившият ти партньор винаги те е карал да чакаш, или не издържаш киселяците, защото намусеният ти брат неведнъж е развалял настроението на всички ви вкъщи. Ако изследваш начина, по който ти въздейства поведението на партньора ти, може би ще откриеш къде са разположени вдлъбнатините ти и ще успееш да ги изгладиш. Така накрая ще се върнеш към (почти) съвършения кръг.

Задължително ли е да имаш любовни отношения, за да го постигнеш? Не. Можеш да откриваш нови неща за себе си и в общуването с приятели и колеги, например когато установиш, че си прекалено чувствителен към критика или че ти е трудно да молиш за помощ. В подобни ситуации е по-лесно да се затвориш в черупката си. Да вдигнеш рамене и да си кажеш: *Ами такъв съм си* – или: *Не е моя вината*. Известно време ще отбягваш отсрещния човек, докато раната не ти се стори заздравяла. В любовната връзка обаче не можеш да се измъкнеш така лесно. Няма къде да избягаш от другия. Това ще те принуди да проучиш по какъв начин твоите вдлъбнатини влияят на връзката с партньора ти. Ако не го сториш, непрекъснато ще се сблъскваш с все същите проблеми.

## Трите тайни на страхотната връзка

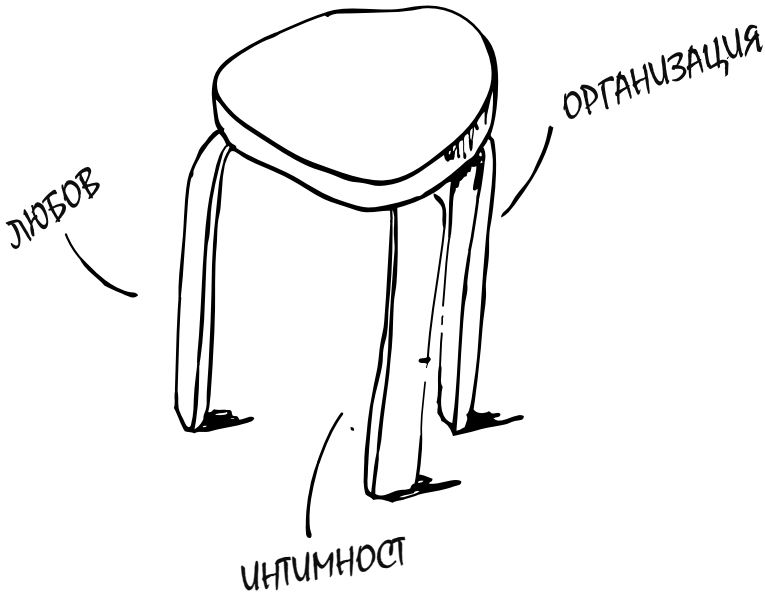
Добрата връзка може да се сравни с трикрако столче. Всеки от трите крака символизира важен аспект от връзката, а именно любовта, организацията и интимността. В щастливата връзка трябва да присъстват и трите компонента. Че между вас има любов, се разбира

от само себе си. Въпросът е по-скоро колко се обичате и колко сте отдадени един на друг. Съществува ли между теб и партньора ти дълбоко и активно приятелство, в което си имате пълно доверие? Подкрепяте ли се и грижите ли се един за друг? Освен любов във всяка връзка следва да присъства и делови компонент. Това е, което имам предвид под *организация*. Как е организирано домакинството ви? Кой изхвърля боклука и кой води децата на училище? В ред ли са финансите ви? Ако тук нещо куца или ако не е ясно кое чия отговорност е, това може да породи доста стрес (а покрай него – и скандали). Третият – и навярно най-важен – компонент е интимността. Делови отношения можеш да имаш и със съквартиранта си, любов да изпитваш и към братята и сестрите си, ала интимността както на физическо, така и на духовно равнище е нещо уникално, което споделяш само с партньора си. Много хора свързват интимността със секса и страстта, но истинската интимност е повече от това. Тя е спойката, която ви държи заедно. Усещането за емоционална близост. Интимност можеш да изпиташ единствено със своя партньор. Тя превръща връзката ви в нещо различно от топлото приятелство, да речем. Всъщност сексът е просто допълнителен бонус към дълбоката обвързаност.

Интимността във връзката се подхранва, когато двамата партньори се чувстват спокойни един с друг и споделят онова, което ги вълнува. И тук нямам предвид колко бил досаден еди-кой си колега в офиса, каква задача ти е възложил шефът или кой нов сериал искаш да гледаш по Нетфликс довечера – имам предвид *важни* неща. Какво те прави щастлив, от какво се страхуваш, какво те дразни или натъжава. Интимност възниква тогава, когато се осмелиш да покажеш уязвимите си

страни и зависимостта си от партньора си. Когато сме влюбени, го правим автоматично, но колкото по-дълго трае една връзка, толкова повече усилия ни коства да се разкрием.

В момента, в който с партньора ти усетите затруднения в един от трите компонента, столчето на връзката ви се разклаща. Може и двамата да сте страхотни организатори, но да ви липсва интимност. Или любовта да я има, но да не успявате да подредите домакинството без напрежение. Връзката може да крета така известно време, но накрая столчето ще се катурне. Ето затова е толкова важно редовно да оглеждаш крачетата и да проверяваш дали и трите са здраво стъпили на земята. В следващите глави ще откриеш как да го направиш.



## Назад към основите

Всеки човек се впуска във връзка по свой начин. Един вижда потенциална любов във всеки срещнат, друг се рови из тиндър, без да се влюби дори веднъж. Част от хората претеглят безкрайно плюсовете и минусите, докато други бързат да минат под венчило.

Случайност ли е това? Не съвсем. Поведението винаги е резултат от дългогодишни навици, убеждения и стратегии за оцеляване. Началото им е поставено в най-ранно детство. Джон Боулби, основоположникът на теорията за привързаността<sup>7</sup>, открил, че дори онова, което преживяваш като бебе, се отразява върху отношението ти към бъдещите ти връзки. Бебетата се нуждаят от някого, който да ги обича и да се грижи за тях, иначе не биха оцелели. Тъй като е толкова зависимо от родителите си, то непрекъснато проверява дали връзката с тях още работи. Виждаш ли ме? До мен ли си? Мога ли да разчитам на теб? Ако отговорът е *не*, бебето ще направи всичко по силите си, за да привлече вниманието отново. Години по-късно, като зрял човек, ти фактически подхождаш по същия начин в интимните си връзки. Непрекъснато проверяваш дали отношенията с любимия човек са наред. *Още ли мога да разчитам на теб? Чуваш ли ме? Виждаш ли ме? Здрава ли е връзката ни?* Понякога се чувстваш неуверен, например ако забележиш, че партньорът ти предпочита да отиде на кръчма с приятели, вместо да

---

<sup>7</sup> Съгласно теорията на английския психоаналитик и психиатър Джон Боулби (1907–1990) отношенията с околните, близките и любимите ни зависят от това какви са били отношенията ни със значимите възрастни в детството ни.

излезе с теб, или ако ти е нужна помощ, а приятелят ти не дава признак на живот. Ех, че боли! И някъде в мозъка ти се задействат всевъзможни аларми. В такъв момент бебето ще заплаче, ала ти си зрял човек и владееш доста по-изтънчени средства: ще се цупиш, ще се гневиш, ще въртиш очи, ще въздишаш, ще крещиш, че никой не те разбира, и какво ли още не. Начинът, по който реагираш в такъв момент, зависи от механизмите за оцеляване, които си развил в детството си.

Придобиването на механизми за оцеляване е неврологичен процес. С всяко преживяване се създават нови връзки между невроните – тухличките, от които е изграден мозъкът ти. Ако два неврона се активират едновременно, между тях възниква връзка. През първите години от живота се образуват милиарди невронни връзки. Когато едно дете се опари на печката, между *печка* и *опасност* се поражда асоциация. Така детето ще знае, че следващия път не бива да посяга към нея. С други думи, тези връзки са доста полезни. Понякога обаче възникват и такива, които години по-късно се оказват спънка, например когато започнеш да асоциираш любовта с отхвърляне и болка.

По природа децата са открити, спонтанни, любопитни и готови да покоряват света. Същевременно още не могат да мислят съзнателно – или поне не както мислят възрастните. Не могат да преценят кои избори са добри за тях и кои – лоши. По тази причина децата имат нужда от любовта, вниманието и подкрепата на големите. Родителите, естествено, са онези, които въртят руля, но освен от тях, напътствия идват от преподавателите, настойниците, бабите и дядовците, както и от всички останали хора,