

# ЛЮБОВ



СЕРИЯ • ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ •



*Как върховната човешка емоция  
влия върху чувствата, мислите, постъпките  
и всичко, в което се превръщаме*

# БАРБАРА ФРЕДРИКСЪН

2.0 ЛЮБОВ



БАРБАРА ФРЕДРИКСЪН е професор по психология и директор на Лабораторията по положителни емоции и психофизиология в Университета на Северна Каролина в Чапъл Хил. Тя е водещ в областта си учен и автор на книгата „Позитивност“. Два пъти е представяла своите открития пред Далай Лама по негова лична покана.

Всички знаем, че любовта е важна, но с тази си изключителна книга специалистът по положителни емоции Барбара Фредриксън ни показва *колко* всъщност е важна тя, като ни предлага напълно нов начин, по който да я разбираме и ценим. Любовта, повече от щастието и дори от оптимизма, държи ключа към подобряването на нашето психично и физическо здраве, както и към удължаването на живота ни и постигането на по-голяма дълбочина в личните ни преживявания.

Стъпвайки върху изследванията на собствената си лаборатория, Фредриксън предефинира любовта от представата за як и несломим мастодонт в микромоменти на свързване между индивидите, било то и непознати. Показва ни, че нашата способност да изпитваме любов може да бъде измерена и усилена, така че да ни донесе по-добро здраве и дълголетие. И накрая, авторката ни запознава с формални и неформални практики, благодарение на които да отключим любовта в собствения ни живот, да станем по-състрадателни и дори да утешим себе си.

Рядка по своите мащаби и амбициозна в посланието си, книгата „Любов 2.0“ ще преобрази вашите възгледи и начина, по който преживявате най-силната човешка емоция.

# БАРБАРА ФРЕДРИКСЪН

*Как върховната човешка емоция  
влияе върху чувствата, мислите, постъпките  
и всичко, в което се превръщаме*

Превод от английски Ирина Манушева



# ЛЮБОВ

20

• ПОЗНАЙ СЕБЕ С И •

С Е Р И Я

*Ако искате да закупите книги на „Кибеа“,  
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас  
книготърговец, или на телефон 02 988 0193,  
както и на електронните ни пощи  
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

---

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А  
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 02 988 01 93

Barbara Fredrickson  
LOVE 2.0

---

Copyright: Barbara Fredrickson © 2013

All rights reserved.

© Издателска къща „Кибеа“, 2015  
© Ирина Манушева, превод, 2014  
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2015

ISBN 978-954-474-678-0

На вас и на всички,  
в които отеква вашата любов

# Съдържание

---

## ЧАСТ ПЪРВА

---

### НАШАТА ПРЕДСТАВА ЗА ЛЮБОВТА 8

#### ГЛАВА ПЪРВА

Любовта –  
върховната човешка емоция 13

#### ГЛАВА ВТОРА

Какво представлява любовта 29

#### ГЛАВА ТРЕТА

Биология на любовта 58

#### ГЛАВА ЧЕТВЪРТА

Вълните на любовта 87

# 2.0 ЛЮБОВ

## ЧАСТ ВТОРА

---

### НАПЪТСТВИЯ И ПРЕПОРЪКИ 119

#### ГЛАВА ПЕТА

Любяща доброта 121

#### ГЛАВА ШЕСТА

Да обичаш себе си 146

#### ГЛАВА СЕДМА

Да обичаш другите в болест и здраве 177

#### ГЛАВА ОСМА

Обич без граници 204

#### ГЛАВА ДЕВЕТА

Поглед с обич за сбогом 233

Благодарности 247

Препоръчителна литература 253

Показалец на практиките 254

Пояснителни бележки 255

ЛЮБОВ  
2.0

## ЧАСТ ПЪРВА

---

# Нашата представа за любовта



# Любовта – върховната човешка емоция

*Ескимосите имаха петдесет и две названия за снега, защото той беше важен за тях; би трябвало да имаме също толкова и за любовта. (1)*

МАРГАРЕТ АТУУД

**Копнеж.** Познато ви е това чувство. Болката, когато усещате, че нещо жизненоважно липсва в живота ви; дълбока жажда за повече. Повече смисъл, повече свързаност, повече енергия – повече *нещо*. Копнежът е онова чувство, което пробягва през тялото ви точно преди да решите, че сте неспокойни, самотни или нещастни.

Този копнеж не е просто поредното психично състояние. Това е дълбоко физическо усещане. Тялото ви жадува за някакво важно хранително вещество, което не получава, но не можете да посочите какво точно. Понякога успявате да заглушите болката, като се гмурнете дълбоко в работа, клюки, телевизия или други развлечения. По-често обаче тези и други

опити да запълните празнотата ви разсейват само временно. Копнежът не ви напуска. Преследва ви упорито като сянка и прави средствата за отвлечане на вниманието още по-примамливи. А те са най-различни: втората или третата чаша вино, безкрайните есемеси и съобщения в социалните мрежи, диванът и гистанционното...

Най-вероятно разполагате с изобилие от храна. Чистата питейна вода се лее направо от чешмата и на практика в неограничено количество. Имате достъп до относително чист въздух и покрив над главата си. Отдавна сте посрещнали най-основните си потребности. Това, за което копнеете сега, е нещо много по-неосезаемо.

Това, за което копнеете, е любов. Независимо дали сте сами, или имате семейство, дали прекарвате дните си повечето в уединение, или на фона на несекващи разговори, любовта е онова незаменимо хранително вещество, за което жадуват клетките ви: за истинска, положително заредена връзка с други живи същества.

Любовта, както се оказва, подхранва тялото също както правилният баланс от слънчева светлина, богата почва и вода подхранва растенията и им позволява да разцъфнат. Колкото повече любов има във вашия живот, толкова повече се отваряте и израствате, толкова по-мъдри и хармонични, издръжливи и ефективни, щастливи и здрави ставате. Развивате се и духовно: започвате по-добре да виждате, чувствате и цените дълбоките взаимовръзки, които необяснимо ви свързват с другите и ви вплитат във великолепната тъкан на живота.

Освен да извлича кислорода от земната атмосфера и полезните вещества от храната, която приемате, тялото ви е пригодено и да обича. Любовта – също като дълбоката глътка въздух или портокал, когато сте капнали от умора или жадни – ви носи не само приятно усещане, но и ви вдъхва живот

като незаменим източник на енергия, средства за препитание и здраве.

Не приемайте сравнението на любовта с кислорода и храната просто като поетична волност. Аз се позовавам на науката: на новата наука, която за първи път хвърля светлина върху начина, по който любовта и нейното отсъствие фундаментално променят биохимията на организма. Това на свой ред може да промени дори начина, по който ДНК бива изразено в клетките ви. Любовта, която преживявате или не преживявате днес, може буквално да промени ключови аспекти на клетъчната ви архитектура следващия сезон или следващата година посредством клетки, които влияят на вашето физическо здраве, жизненост и на общото ви благополучие. Ето така – и не само – колко дълго ще сте на тази земя и гали ще се чувствате добре, или пък едва ще оцелявате, не зависи единствено от запасите ви с чист въздух и качествена храна. Зависи и с какви запаси от любов разполагате.

## Не е каквото си мислите

За да възприемете това, което новата наука за любовта може да ви даде, трябва да се абстрахирате от досегашната си представа за любовта. Забравете за любовта, за която обикновено слушате по радиото, за любовта, която се върти около желанието и копнежа за докосване и прегръдка. Оставете настрана любовта, която семейството ви предлага – онази, която изисква да обичаме роднините си безусловно, независимо дали действията им ни разстройват или надменността им ни смразява. Моля ви да оставите настрана дори представата си за любовта като специална връзка със съпруг/а, партньор или сродна душа. А ако гледате на любовта като на отдаване, обет

или връчане чрез венчавка или друг ритуал за вярност, пригответе се за пълен обрат. Искам да забравите всички свои предубеждения и да помислите за обновяване, за „ъпгрейд“. Версия „Любов 2.0“ ви предлага нова гледна точка: на вашето тяло.

Ако днес някой репортер или любопитен гост ви попита какво е вашето определение за любовта, отговорът ви вероятно ще представлява смесица от различни културни послания, които споделяте, и собствения ви дълбоко личен опит с интимността. Колкото и красив да бъде този отговор, готова съм да се обзаложа, че тялото ви има свое, доста по-различно определение за любовта. На него е посветена тази книга. Любовта не е сексуално желание или кръвно родство. Тя не е и специална връзка или отгаденост. Несъмнено любовта е тясно свързана с всички тези важни понятия. Но ви уверявам, че нито едно от тях не улавя истинския смисъл на любовта така, както я преживява тялото ви.

Виждането за любовта, което излагам тук, изисква радикална промяна и отказ от това, в което вярвате към момента. Време е да обновите представата си за любовта. Любовта не е категория взаимоотношения. Тя не е влюбване и – години по-късно – разлюбовване. Представата за любовта като особен вид връзка е изключително разпространена, ала подвеждаща. Такава връзка може да устои години наред, дори цял живот при съответната отгаденост и усилия. И няма спор, че наличието на поне една такава близка връзка е жизненоважно за вашето здраве и щастие (2). Но въпреки това по-добре е тази специална връзка, отговорностите и задълженията, които хората обикновено изграждат около нея, да се възприемат като *продукти* на любовта: като резултат от множеството по-малки мигове, в които любовта ви изпъва, а не като самата любов. Когато отъждествявате любовта с интимните си връзки, тя може да изглежда объркващо. Понякога се чувства-

те прекрасно, понякога дяволски боли. Понякога ви извисява с прекрасни мечти за бъдещето, понякога ви потиска със срам заради недостатъците ви или вина за минали постъпки. Ограничавайки любовта до връзките и отдадеността, вие я превръщате в тъмни дебри от емоции, очаквания и несигурност. Но когато обърнете поглед към определението на тялото си за любовта, ясно ще съзрете в тези дебри пътека, която ще ви отведе към по-добър живот.

Все още има много терен за разчистване. Ще ви помоля да се простите с някои от най-скъпите си убеждения за любовта: с идеята за любовта като нещо изключително, трайно и безусловно. В живота на хората тези дълбоко вкоренени представи често са по-скоро пожелателни, отколкото нещо реално. Те са израз на бляновете ни за „любовта на живота“, която още не сме срещнали. Любовта, както я дефинира тялото, не е нещо изключително, запазено само за вашата сродна душа, вътрешен кръг, роднини или тъй наречените „любими хора“. Обсегът на любовта се оказва много по-широк, отколкото сме свикнали да си представяме. Времевите мащаби на любовта обаче са много по-кратки, отколкото обикновено си мислим. Любовта, както ще видите, не е трайна. Тя всъщност е много по-мимолетна, отколкото ни се иска да признаем. От друга страна, хубавото е, че е „възобновяема“. И може би най-трудното за възприемане: любовта не е безусловна. Тя не възниква непременно и независимо от всички условия. Напротив – ще видите, че любовта, за която жадува тялото ви, е извънмерно чувствителна към обстоятелствата и средата. Тя е подчинена на предпоставките. Но щом веднъж разберете тези предпоставки, можете да откриете любовта безброй пъти всеки ден.

Трудно е, установила съм, да се говори за любовта с научни термини, тъй като слушателите имат прекалено много пред-

варителни и твърди убеждения по въпроса. Много от тях отразяват общото ни културно наследство, като например несекващия поток песни и филми, приравняващи любовта към заслепение и сексуална страст. Или пък историите с щастлив край, та дори реалистичните брачни церемонии, прославящи любовта като изключителна връзка и отгаденост. Другият тип представи са дълбоко лични. Те отразяват собствената ни уникална житейска история с нейните междуличностни триумфи и белези, с научените и още ненаучените уроци за интимността. Пренебрежнатите предубеждения могат да изкривят всяко сериозно интелектуално разглеждане на любовта. Те могат дори да ви попречат да попиете всички изводи от новите открития.

## Различният подход

Подходът, който аз ви предлагам, влиза ведно няколко нови нишки на науката, без да изпуска от поглед духовното и практичното. Корените му стигат хилядолетия назад, до прагедите ни, препитавали се с лов и събиране на плодове, но гледа и към бъдещето. Той отправя взор към неоползотворения ни потенциал за любов и израстване и към способността ни да създаваме условия, подхранващи любовта и израстването у другите, включително поколенията, които ще наследят света, в чието формиране сме участвали.

В основата на моя подход към любовта стои науката за емоциите. Повече от две десетилетия изследвам набора от емоции, които ни карат да се чувстваме добре, онези приятни състояния на радост, наслада, благодарност, надежда и други подобни, които едновременно изпълват ума и тялото. Човек обикновено влиза и излиза от тези състояния десет-

ки пъти на ден – понякога докато е сам, понякога когато е с други.

Открих, че макар да преживяваме положителните емоции като нещо едва доловимо и кратко, тези мигове отприщват могъщи сили на израстване в живота ни. Постигат го, първо, като ни отварят: светогледът ни буквално се разширява под влиянието на всяка една положителна емоция. Казано по-просто – с разширяването на гледната точка започваме да виждаме повече, да възприемаме цялостната картина. С тази за миг разширена, по-всеобхватна нагласа ние ставаме по-гъвкави, по-хармонични с другите, по-творчески и по-мъдри. С времето ставаме и по-находчиви. Причината е, че разширяващите съзнанието мигове на положителни емоции малко по малко преобразяват живота ни към по-добро, правят ни по-интелигентни, по-устойчиви, по-приобщени и по-здрави. Науката потвърждава, че положителните емоции могат да задействат възходящи спирали, самовъзпроизвеждащи се траектории на израстване, които ви помагат да се превърнете в по-добра версия на самите себе си.

Тези два основополагащи факта за положителните емоции – способността им да ви отварят и да ви променят към по-добро – са двата ключови камъка на моята теория за „разширяване и изграждане“ на положителните емоции (3), която изложих в първата си книга „Позитивност“ (4), за да ви покажа как можете да впрегнете положителните емоции на работа, като преодолявате негативизма и с всеки изминал ден се чувствате по-добре.

Понятието „позитивност“ неслучайно е толкова широко. Избрах го, за да обхвана целия спектър от положителни емоции. То обхваща психологичните условия за посяване на положителните емоции, както и техните многобройни ефекти – забавения ритъм на сърцето, отварянето на ума, спокойно-

то, приветливо изражение на лицето. То включва също положителните емоции, които узряват по-късно, и техният натрупващ се върху взаимоотношенията, характера, здравето и духовното израстване ефект. Може би ще възразите, че съм вложила твърде много в едно-единствено понятие. Аз обаче намирам използването на такава всеобхватна дума като „позитивност“ за наистина ценно. Тя улавя цялата динамична система, която е поле за действие на любовта и другите положителни емоции. Положителните емоции са малките моторчета, движещи сложната, неспирна машина на позитивността. Те са активните съставки, които задвижват всичко останало. Но когато се отдръпна от микроскопа, за да огледам цялата система, въртяща се около положителните емоции, виждам как те ви влитат в тъканта на живота, в онази социална тъкан, която ви свързва с другите, и как дирижират начина, по който израствате и се справяте с променящите се обстоятелства. Имах нужда от нова дума, която да обхваща по-широката система, и тази дума е „позитивност“.

От перспективата на тази цялостна позитивна система ми се предоставя възможност да изведа по-точно определение за любовта, което ще дам във втора глава. Любовта, като всички други положителни емоции, следва древната логика „разширявай и гради“: онези приятни, но мимолетни мигове на свързаност, които преживявате с другите, разширяват съзнанието ви по начини, които се натрупват и пораждаат трайни благотворни промени в живота ви.

Любовта, за която жадувате, се крие в моментните преживявания на свързаност (5). Другите понятия, имащи общо с думата „любов“ в общия ни културен речник – всепоглъщащо желание, изключителна връзка, вричане във вярънност, безусловно доверие – се разглеждат най-добре като ключови играчи в по-голямата система на позитивността, обграждаща любовта.