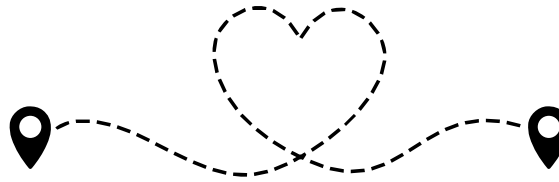


ВАЛЕРИЙ ГУТ

О ЛЮБВИ от А до Я

Главная книга об отношениях,
которая поможет сохранить
и приумножить любовь

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
Г97

Гут, Валерий Викторович.

Г97 О любви от А до Я : главная книга об отношениях, которая поможет сохранить и приумножить любовь / Валерий Гут. — Москва : Эксмо, 2025. — 208 с. — (Осознанные отношения. От знакомства до расставания).

ISBN 978-5-04-195267-9

Кандидат психологических наук Валерий Гут предлагает читателям отправиться в увлекательное путешествие по алфавиту любви, где каждая буква — символ важной составляющей этого глубокого чувства.

Используя алфавитную структуру, Валерий Гут доступно раскрывает универсальные истины о том, как укреплять и поддерживать любовь, а также делится советами по построению гармоничных отношений со всеми, с кем сталкивает нас жизнь.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-195267-9

© Валерий Гут, текст, 2024
© Ксения Абышкина, иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

От автора 7

Как работать с книгой 9

Введение 11

А. **А**бсолютно всё поправимо 17

Б. **Б**ольшая благодарность 21

В. **В**нутренний конфликт всегда стремится стать внешним 26

Г. «**Г**лавный человек в моей жизни — тот, кто сейчас передо мной» (Карл Роджерс) 31

Д. **Д**ругой человек — продолжение ваших достоинств 35

Е. Ид**Е**альный партнер — это единорог. Все его ищут, но в жизни его не существует 40

Ё. **Ё**жику тоже больно, поэтому он весь и утыкан иголками 45

Ж. **Ж**емчуг рождается из песка 50

З. Обо всем важном договаривайтесь **З**аранее 55

И. Главная буква алфав**И**та 60

Й. Дава**Й** первым 65

К. «Тот, кто живет в стеклянном доме, не должен бросаться **К**амнями» (Роберт Стивенсон) 72

Л. **Л**юбовь есть помощь другому в реализации его предназначения 78

М. **М**оральное превосходство способно погасить даже самое яркое пламя в отношениях 84

Н. **Н**ет ничего важнее **Н**юансов 90

О. Один плюс один равно **О**диннадцать 95

П. Постоянно **П**овышайте статус того, кто рядом с вами 102

Р. **Р**азвитие собственной личности – единственная возможность сохранять отношения бесконечно долго 109

С. Отношения – это наш банковский **С**чет 115

Т. Обращайте самое пристальное внимание на свой **Т**езаурус: набор ключевых слов 123

У. Быть «без **У**ма» от чего-то – совсем не здоровая история 128

Ф. **Ф**изический контакт скрепляет отношения 133

Х. **Х**очу и буду. Требовать только от себя 140

Ц. Три **Ц**, которые нельзя допускать ни при каких обстоятельствах: цепляться, царапаться, царствовать 147

Ч. «**Ч**резмерно» и «недостаточно»: два самых опасных яда в отношениях 153

Ш. **Ш**кола отношений – это не просто главная программа Black Square University 158

Щ. Е**Щ**е одна попытка 164

Ъ. **Ъ** Твердая валюта в отношениях 170

Ы. Почаще в**Ы**ключайте голову 175

Ь. **Ь** «Мягкий язык переламывает кость» 180

Э. Все что угодно, только не **Э**то 186

Ю. **Ю**питер, ты сердишься? Значит, ты не прав 191

Я. **Я** – последняя буква алфавита 196

Заключение 201

Об университете 203

От автора

Дорогие друзья!

Перед вами, как пел Дельфин, «...больше, чем мое сердце... Это то, что каждый всю жизнь ищет, находит, теряет, находит вновь»[1] (и тут напрашивается рифма про любовь). Но мы пока не о ней, а о том, что поможет вам ее никогда не терять, а именно — **об Алфавите отношений.** Методике, которую мы с целой командой разрабатывали больше года, а когда поняли, что она способна помочь заделать трещину в любых отношениях, то сразу запатентовали ее.

Почему я очень горжусь ею?

Потому что она интуитивно зайдет любому человеку на планете, без исключений. Ведь каждый из нас знает, что такое азбука и как ею пользоваться. С детства мы изучали букву за буквой и учились складывать их в слова и предложения, и это знание останется с нами на всю жизнь: понимая значение этих символов, мы «читаем» этот мир и обогащаем себя каждый день.

Так и с отношениями — у них есть свои правила и законы. И чтобы знать, как построить по-настоящему долгие и глубокие связи с другими людьми, нужно знать весь Алфавит, все элементы системы. А не только пару лайфхаков, с которыми далеко не уедешь.

---

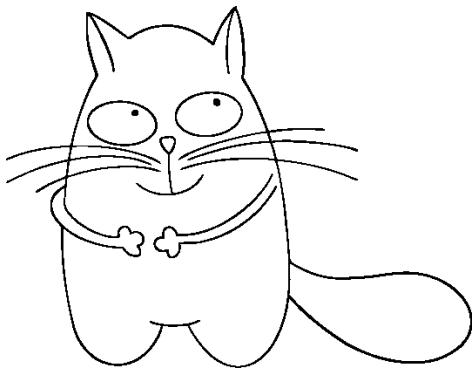
[1] Композиция «Любовь» из альбома «Глубина резкости» 1999 года. Автор — Дельфин (настоящее имя — Андрей Вячеславович Лысиков).

Каждая буква Алфавита отношений – простая и понятная даже коту Сереже. Узнать удивительную историю, которая привела простого, но очень симпатичного кота в Школу отношений нашего университета и на страницы этой книги, можно на сайте blacksquare.ru.

И поскольку выпускниками различных психологических программ Black Square University стали уже больше 70 000 человек, я получил огромное количество информации в виде обратной связи и личных историй, что позволило мне создать этот большой массив вместе с вами. Я твердо убедился в главном – любую ситуацию можно изменить к лучшему, даже самую ужасную. Не зря заголовок первой буквы нашего Алфавита звучит так: «А – абсолютно всё поправимо».

Алфавит отношений – это не просто система теоретических знаний. Каждая буква – это практический совет. И если научиться применять их каждый день, больше ни одна ситуация в отношениях не покажется вам безнадежной.

С любовью, Валерий Гут
кандидат психологических наук,
основатель Института
Адаптивного Интеллекта
и психологического
онлайн-университета
Black Square University



Как работать с книгой

В нашей книге тридцать три буквы Алфавита отношений. Это не просто правила и красивые истории, это четко выстроенная система.

Я уверен, что с помощью психологических законов, которые зашиты в каждой букве, можно проработать проблемы абсолютно любых взаимоотношений.

Как работать с Алфавитом?

Если коротко, так же, как вы работаете с алфавитом русского языка: из букв складываете слоги, из слогов — слова, из слов — предложения. Так, зная всего 33 символа, вы способны договориться с любым человеком и описать любое явление.

С Алфавитом отношений похожая история. Не переживайте, вы очень быстро его освоите.

1. Сформулируйте основную проблему в отношениях с конкретным человеком. Начните с тех отношений, которые вас больше всего беспокоят в настоящий момент, — с родителями, детьми, партнерами, коллегами или любимым человеком.

2. Прочтите и разберите каждую букву так, как будто это написано именно для вашего случая. Если его нет в вашей жизни сейчас, то, когда он (не дай бог, конечно) появится, вы точно будете знать, что делать. Не пропускайте ни одну букву, здесь нет лишних — поверьте. «С буквой А я согласна, а букву К пусть изучают другие, это не для меня» — вот так это работать не будет. В конце каждого раздела вас ждет подсказка, как применить теорию к своей ситуации.

3. После того как разберете свою проблему с помощью каждой буквы, остановитесь на одной – трех из них и возвращайтесь к ним один-два раза в неделю. Можете кратко описать их в заметках в телефоне.

4. Выберите для себя те принципы, которые помогут именно вам реагировать по-новому, когда проблема в отношениях снова возникнет. Главное – не реагировать так, как вы привыкли, а постараться применить прочитанное.

5. Не ожидайте получить мгновенный результат и помните, что Дубай не сразу строился. Дайте себе немного времени, ведь семечко не превращается в дерево за один день. Алфавит отношений нужен не для того, чтобы менять других людей и их способ поведения. Настоящие перемены в отношениях происходят потому, что изменились вы сами. И иногда это происходит очень быстро, если вы по-настоящему честно поработали над собой.

Введение

Человеческие отношения так же бесконечно многообразны, как и наш огромный невероятный мир. Только вдумайтесь: восемь с лишним миллиардов абсолютно разных характеров, судеб, взглядов на жизнь, опыта, проблем и возможностей. И даже если перед нами не стоит цели найти общий язык с каждым жителем планеты, хорошо было бы иметь волшебный ключ, который бы подходил к сердцам разных людей.

Когда человек пытается разобраться в себе, в отношениях с близкими, он неизбежно сталкивается с тем, что ему не хватает знаний и инструментов. Это как знать всего 15 букв алфавита, но пытаться читать или говорить. С таким арсеналом какие-то слова сложить получится, но вряд ли это позволит продвинуться далеко. Такая же ситуация происходит, если мы не знаем абсолютного большинства правил и закономерностей в отношениях и постоянно в них путаемся.

Во всем нужна система. И Алфавит отношений — это прежде всего система, в которой упорядочено множество научных теорий, исследований, лайфхаков. Знания изложены в простой и доступной форме — так, чтобы их можно было легко применять в жизни. Чтобы каждый день мы могли успешно взаимодействовать с самыми разными людьми в самых разных обстоятельствах.

Здесь может возникнуть резонный вопрос: зачем выстраивать отношения, например, с тем, кто нам не нравится? И почему мы должны считать важными отношения с другими людьми, а не сосредоточиться на себе любимом?

Нас часто восхищают истории self-made man — людей, которые сделали себя сами. Но задумывался ли кто-нибудь о том, что большая часть таких жизненных историй не что иное, как невидимый труд других людей. Родителей, которые дали жизнь, вырастили и воспитали. Учителей и наставников, которые вкладывали знания, становились личным примером для подражания, зажигали идеями. Друзей и членов семьи, поддерживающих в самые трудные моменты. Этот список можно продолжать бесконечно долго.

Безусловно, люди, которые добились значительных успехов, приложили к этому массу усилий: делали правильный выбор и несли за него ответственность, занимались самодисциплиной, вырабатывали определенное отношение к жизни. Однако все это — лишь видимая верхушка айсберга.

Закоренелые скептики могут поспорить и привести в пример ситуации, где вроде как и не было людей: когда человек «выбился в люди» только благодаря мотивации «от противного». Потому что не хотел быть похожим на своих родителей: они были жестокими (пьющими, бедными, равнодушными, или их не было совсем). Потому что хотел доказать бросившей его девушке или одноклассникам, которые травили его в школе, что он сможет стать богатым, успешным и счастливым.

Наверняка у каждого в окружении есть человек, который считает себя самодостаточным, он привык полагаться на себя, и ему никто не нужен. Однако как ни крути — люди в нашей жизни присутствуют. И не просто присутствуют — закрывают все наши потребности.

На нашу жизнь влияют складывающиеся или, наоборот, нескладывающиеся отношения с окружающими. И именно прочные и хорошие взаимоотношения делают нас счастливыми.

Это подтвердило лонгитюдное исследование ученых Гарвардского университета. На протяжении 75 лет они изучали людей из разных социальных слоев и пришли к выводу, что ощущение счастья не связано ни с богатством, ни со славой, ни с усердной, напряженной работой. Наиболее счастливыми себя считали те, кто сумел в течение жизни выстроить крепкие отношения с большим количеством людей. Чем выше у испытуемых были социальные навыки, тем более счастливыми и здоровыми они были.

Отношения с другими людьми не просто делают нас счастливыми, они являются базовой потребностью человека. Об этом говорил Абрахам Маслоу, который поставил социальные отношения в иерархии потребностей на третье место после физиологических потребностей и безопасности[1]. Изначально он назвал их «потребностью в любви»: человеку важно быть принятым, любить и быть любимым. Только в атмосфере доверия, уважения и принятия человек сможет реализовать свой потенциал.

Как это случилось, например, с Астрид Линдгрен, выросшей, по ее признанию, в тени любви. Всемирно известная шведская писательница так говорила о своих родителях: «Они жили и радовались каждому пережитому дню до самого конца. И это было искренне, так трогательно и прекрасно!» Глубокая привязанность родителей друг к другу, которую они не стеснялись показывать своим детям, и счастливое детство, наполненное множеством игр и приключений, — все это послужило источником для раскрытия творческого потенциала Линдгрен.

Своими воспоминаниями о родителях детская писательница поделилась с переводчиком Лилианной Лунгиной, с которой они дружили всю жизнь. В биографии «Подстрочник» (записанной по

[1] *Абрахам Маслоу*. Мотивация и личность / пер. Т. Гутман, Н. Мухина. — СПб.: Питер, 2019.

одноименному документальному фильму Олега Дормана) Лунгина вспоминает свое общение с Астрид и говорит о подобных отношениях: «Я видела, как хорошие люди в хороших семьях ругаются, кому пойти поставить чайник. У нас ругань шла только в обратном смысле – каждый хотел пойти поставить чайник. Каждый хотел взять на себя. Когда твой спутник хочет взять на себя больше, то тебе хочется взять еще больше... <...> ...родители рвали друг у друга из рук домашние дела, неприятные поручения, трудные задачи – все это каждый хотел сделать за другого...»[1]

Долгая и счастливая семейная жизнь невозможна без взаимного доверия и уважения, умения обсуждать проблемы и договариваться. В гармоничных союзах партнеры могут ссориться, но конфликт никогда не перейдет на личности, в нем не будет унижения и обесценивания. Ссора не затянется на дни или недели, а ее причина не будет всплывать раз за разом с упреками и обидами.

Люди, которые умеют грамотно выстраивать отношения, будут конструктивно обсуждать предмет, вызвавший разногласия, открыто высказывать свое мнение, выслушивать доводы другой стороны и пытаться прийти к решению, которое бы пошло на пользу семье. Каким бы эмоциональным ни был спор, они знают, что могут положиться на своего партнера в будущем.

Не менее важны взаимоотношения между родителями и детьми. Семейный психолог и автор книг для детей и родителей Людмила Петрановская говорит, что «благополучие ребенка зависит не от условий, в которых он живет, а от отношений, в ко-

[1] *Олег Дорман*. Подстрочник. Жизнь Лилианны Лунгиной, рассказанная ею в фильме Олега Дормана. – М.: АСТ, 2024.

торых он находится»[1]. Если в семье проблемы с коммуникацией, то, скорее всего, в будущем ребенку будет трудно выстраивать общение и заводить полезные связи, это отразится на личной жизни и самореализации.

Отсутствие близости, теплоты и поддержки в детстве влияет на самооценку. Такой ребенок может вырасти с установкой «меня не любят, потому что я недостаточно хороший». Во взрослом возрасте это может перерасти в комплекс неполноценности или синдром отличницы, и человек всю жизнь будет «доказывать», что он достоин любви. Но каких высот он бы ни добился, удовлетворения он не получит.

Поэтому так важно прорабатывать отношения с родителями, чтобы восстановить душевный баланс и не тащить тяжелый груз непонимания, обид и прочих отрицательных эмоций в будущее. И правильно выстраивать общение со своими детьми, чтобы они выросли психологически здоровыми.

Умение строить отношения — это залог успешности во всех сферах нашей жизни. Без навыка построения коммуникации сложно строить карьеру и развивать свое дело. Человек, который не научился понимать себя и другого, общаться и договариваться, доносить свои идеи и ценность до руководства, может не дождаться повышения. Неумение вести переговоры с партнерами, грамотно ставить задачи исполнителям и разговаривать с клиентами на одном языке рано или поздно негативно отразится на бизнесе. А значит, приведет к финансовым проблемам.

Это подтверждают исследования, проведенные Технологическим институтом Карнеги: 85% финансового успеха обусловле-

---

[1] *Людмила Петрановская*. Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка. — М.: АСТ, 2024.