

Если вы хотите улучшить свои отношения, я рекомендую эту книгу! Алисия отлично справляется с описанием и разбором фундаментальных проблем, с которыми сталкиваются пары, и предлагает ценные упражнения, которые помогут вам лучше понять друг друга.

**Рэйчел Хоффман,**  
доктор медицинских наук,  
автор книги «Свидания и отношения в мире,  
управляемом технологиями»

Работа над отношениями требует структуры, навыков и ответственности. Все это помогает партнерам достичь именно тех отношений, о которых они мечтают. Алисия Муньос дает парам все необходимые инструменты. Шаг за шагом она помогает вам и вашему партнеру структурировать время и место для работы над вашими отношениями. Она ведет вас через процесс диалога, который позволяет безопасно обмениваться и сопереживать с мыслями и чувствами друг друга. Каждая пара станет крепче и счастливее, если последует мудрости Алисии.

**Харвилл Хендрикс и Хелен Хант,**  
авторы книги «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар»

Между первой главой «Кислородная маска» и заключительными главами «Несовершенная любовь» и «Праздник совместной жизни» Муньос отправляет читателей в интимное путешествие по историям пар, которые учатся наслаждаться своими несовершенствами, принимать ограничения совместной жизни двух взрослых людей и преодолевать типичные проблемы, с которыми сталкиваются все союзы. Это реально осуществить, и она показывает нам как.

**Тэмми Нельсон,**  
доктор философии, автор предисловия,  
автор книги «Новая моногамия»

«Больше никаких ссор» – это та редкая книга по саморазвитию, в которой признается сложность супружеских отношений, и при этом она написана доступно, увлекательно и практично. Стилль Муньос – умный, тонкий, деловой и часто юмористический. Она особенно изобретательна в использовании сравнений и метафор, которые часто удивляли и заставляли меня смеяться. Что важно, потому что процесс улучшения отношений должен доставлять удовольствие, а не просто быть «тяжелой работой»! В 52 кратких главах она обращается к типичным трудностям, с которыми сталкиваются пары, с яркими примерами, взятыми из ее терапевтической практики, а также с мощными упражнениями и общими советами по укреплению и расширению репертуара навыков пары. Это умное и полезное руководство – своего рода «универмаг» среди книг – для решения многих проблем, связанных с разделением личной жизни с другим человеком. Муньос показывает, как неизбежная борьба супружеских пар может способствовать взаимному эмоциональному росту, более глубокому пониманию, равенству и уважению, радости и любви. Я буду рекомендовать эту книгу всем парам, с которыми работаю, а также моим студентам и стажерам как в США, так и за рубежом.

**Питер Френкель,**  
доктор философии, доцент кафедры психологии  
Городского колледжа Нью-Йорка,  
бывший директор Центра работы и семьи  
Института семьи Акермана и автор книги  
«Синхронизируйте отношения, сохраните свой брак».

ЭКСКЛЮЗИВНО ОБ ОТНОШЕНИЯХ

АЛИСИЯ МУНЬОС

АНТИХРУПКОСТЬ  
ЛЮБВИ

ИСКУССТВО  
ДОГОВАРИВАТЬСЯ В ПАРЕ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.99  
ББК 88.921  
М99

*Права на перевод получены соглашением  
с издательством Callisto Media, Inc. Никакая часть  
данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

**Alicia Munoz**  
**No More Fighting: The Relationship Book for Couples**

**Муньос, Алисия.**

М99 Антихрупкость любви. Искусство договариваться в паре / Алисия Муньос. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 384 с. — (Эксклюзивно об отношениях).

ISBN 978-1641521826 (англ.)  
ISBN 978-5-17-161771-4

Говорят, что любовь длится только три года. Дальше даже самые страстные отношения превращаются в рутину, начинают вызывать раздражение, тяготят. Алисия Муньос предлагает простой, проверенный способ избежать этого, продлить любовь на ВСЮ жизнь и обрести «антихрупкость».

Алисия Муньос — психотерапевт, сексолог, международный специалист в области отношений — расскажет, как действовать, когда вам кажется, что любовь уходит. Каждая из 52 глав ее книги посвящена одной из тем, которые очень часто становятся камнем преткновения: забота о себе, общение, карьера, секс, жизненные ценности. Работая с книгой всего 20 минут в день, вы лучше поймете себя и своего партнера и разберетесь в причинах, из-за которых ваше яркое, сильное, невероятное чувство пропало. Найдите совсем немного времени, откройте эту книгу, и никакие жизненные испытания уже не смогут различить вас.

**УДК 159.99**  
**ББК 88.921**

*Книга выходила ранее под названием  
«Больше никаких ссор. 20 минут для отношений,  
о которых вы всегда мечтали»*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1641521826 (англ.)  
ISBN 978-5-17-161771-4

© 2018 by Callisto Media, Inc.  
© Кучина Саша,  
перевод на русский язык, 2021  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

# Оглавление

Предисловие .....	9
Введение .....	12
ЗАБОТА О СЕБЕ .....	27
Глава 1. Кислородная маска .....	28
Глава 2. Нет .....	34
ОБЩЕНИЕ .....	41
Глава 3. Проживание чувств .....	42
Глава 4. Истории, которые мы рассказываем сами себе .....	48
Глава 5. Слушание .....	53
МИР ВАШЕГО ПАРТНЕРА .....	59
Глава 6. Признание .....	60
Глава 7. Сочувствие .....	64
ПРОБЛЕМЫ БЛИЗОСТИ .....	71
Глава 8. Принятие близости .....	72
Глава 9. Уязвимость .....	77
ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ .....	84
Глава 10. Ты должен знать, чего я хочу .....	85
Глава 11. Психологическое принятие .....	90
Глава 12. Проекция .....	95
ЛЮБОВНЫЕ РИТУАЛЫ .....	102
Глава 13. Ежедневное общение .....	103
Глава 14. Взлеты и посадки .....	108
Глава 15. Признательность и благодарность ...	113

САМОУВАЖЕНИЕ .....	119
Глава 16. Неполноценность и превосходство ..	120
Глава 17. Усыновление внутреннего сироты ...	125
ЖИЗНЕННАЯ ФИЛОСОФИЯ .....	133
Глава 18. Разные ценности .....	134
Глава 19. Дефицит и изобилие .....	140
СТИЛИ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ .....	146
Глава 20. Экстраверт, интроверт или амбиверт .....	147
Глава 21. Отношения с друзьями .....	152
ПРОБЛЕМЫ ПРИВЯЗАННОСТИ .....	159
Глава 22. Чрезмерная зависимость .....	160
Глава 23. Контрзависимость .....	166
Глава 24. Безусловная любовь .....	172
ВЛАСТЬ И КОНТРОЛЬ .....	179
Глава 25. Гендерные роли и роли в отношениях .....	180
Глава 26. Совместное принятие решений .....	186
РАЗЛАД .....	192
Глава 27. Разрушительное неуважение .....	193
Глава 28. Выражение гнева .....	199
Глава 29. Понимание триггеров .....	205
ИСКУССТВО РЕСТАВРАЦИИ .....	214
Глава 30. Быть правым или быть в отношениях .....	215
Глава 31. Раскаяние и прощение .....	221
ДЕНЕЖНЫЙ ВОПРОС .....	228
Глава 32. Денежный вопрос .....	229
Глава 33. Мои деньги, твои деньги, наши деньги .....	234

РАБОТА СО СТРЕССОМ .....	241
Глава 34. Разные виды стресса .....	242
Глава 35. Бей, беги или замри .....	248
РОДИТЕЛЬСТВО .....	257
Глава 36. Разные стили родительства .....	258
Глава 37. Объединенная семья .....	264
Глава 38. Ее или его родители .....	269
ЯЗЫКИ ЛЮБВИ .....	278
Глава 39. Как найти свой язык любви .....	279
Глава 40. Как говорить на языке любви вашего партнера .....	284
Глава 41. Список любовных дел .....	289
СЕКСУАЛЬНОСТЬ .....	296
Глава 42. Несоответствие желаний .....	297
Глава 43. Понимание сексуальной стыдливости .....	304
Глава 44. Эротические схемы .....	310
РАЗРУШИТЕЛИ ОТНОШЕНИЙ .....	318
Глава 45. Зависимости .....	319
Глава 46. Нечестность .....	325
Глава 47. Жажда того, чего у нас нет .....	330
МОНОГАМИЯ И НЕ ТОЛЬКО .....	339
Глава 48. Интрижки .....	340
Глава 49. Устойчивая моногамия .....	345
Глава 50. Полиамория .....	352
ВДОХНОВЕНИЕ .....	361
Глава 51. Несовершенная любовь .....	362
Глава 52. Праздник совместной жизни .....	368
Литература .....	374
Благодарности .....	379
Об авторе .....	382

ПОСВЯЩАЕТСЯ КЭРОЛ КРАМЕР-СЛЕПИАН.

За вдохновение, исцеление и страсть  
к имаготерапии. За то, что дала мне ключи  
от жизни и любви.

# Предисловие

Алисия Муньос — человек особенный. Она психотерапевт, который работает с парами, и ее призвание — помочь нам изменить отношение друг к другу. Она всегда стремится к росту, глубине и искренности. И благодаря ей мы все однажды окажемся в новом измерении, где главными ценностями в наших жизнях станут удовольствие и привязанность. В этой книге Алисия поделится собственным опытом и историями своих клиентов. Это вдохновляющее и мотивирующее чтение, которое поможет читателям выстроить крепкие и бережные романтические отношения.

Эта книга может помочь всем нам.

Я сертифицированный специалист-сексолог и психотерапевт, ведущий терапию для пар. Скажу вам честно — а именно Алисия Муньос вдохновляет меня на искренность с собой и другими людьми — брак у меня неидеальный. Моего мужа постоянно спрашивают о том, каково быть супругом сексолога — «Наверное, с женой у вас все шикарно!». Почти всегда он отвечает с лукавой улыбкой: «Вы даже не представляете насколько». И это правда: в основном у нас прекрасные отношения, мы спокойно переживаем конфликты и обожаем друг друга. Но брак у нас неидеальный. Потому что идеальных браков не бывает.

Поэтому мне так понравилась эта книга. Между первой и двумя последними главами читатель вместе с автором пускается в путешествие по жизням

других пар, которые учатся вместе наслаждаться собственным несовершенством, принимать свою человеческую природу и справляться с типичными для пар проблемами. И в ходе этого интимного, откровенного путешествия Муньос показывает читателю, что преодолеть можно любое непонимание и трудности в отношениях. А их, скажу я вам, хватает. Даже мне порой нелегко находить наслаждение в совместной жизни. Говорю как женщина, которая очень любит своего мужа и почти тридцать лет работает с парами. Брак — это непросто.

Ссора в паре часто похожа на тропический ливень. Наша подчас не самая правильная реакция осложняет взаимодействие, мы натываемся на препятствия и перестаем слышать друг друга. Если в ваших отношениях бывают бурные ссоры, вы знаете, что их исход часто непредсказуем. Расстройство из-за недопонимания партнером со временем лишает вас надежды. Вы чувствуете бессилие. И если вы потеряли ту близость, которая свела вас вместе, отношения могут стать пустыми. Вы будете постоянно чувствовать одиночество.

В этой книге Муньос говорит о том, как парам развить так называемую «антихрупкость». Этому посвящена одна из глав. Эта концепция похожа на ту, которую я излагаю в своей книге *The New Monogamy*. Пары смогут научиться разгребать завалы обид и переживаний, которые остаются после ссор, и налаживать взаимодействие после кризиса. Даже если ваши отношения изрядно потрепало штормовым ветром, восстановить близость действительно можно. Муньос предлагает читателям систему совместной работы над отношениями за пределами кабинета психотерапевта. Вас ждут увлекательные истории

---

и упражнения, которые необходимо выполнять раз в неделю. Многие проблемы, которые подтачивают отношения в паре, можно решить, прочитав эту книгу и сделав заботу друг о друге еженедельной практикой.

Если вы хотите построить отношения, в которые «включится» каждый из вас, эта книга — то что нужно. Она для всех, кто хочет вдохновиться, научиться любить и вместе наслаждаться жизнью. Алисия Муньос учит нас, что для этого не нужно быть идеальными. Чему лично я очень рада. Я точно не идеал.

Если у вас проблемы в отношениях, то перед вами — спасительный учебник, который поможет найти решение. Если вы уже состоите в здоровых экологических отношениях, эта книга подскажет, как сохранить идеальный брак или партнерство.

А если у вас уже есть прекрасный партнер, не упустите возможность стать лучше самой.

*Тэмми Нельсон, доктор философии*

# Введение

Сколько себя помню, меня всегда интересовала загадка романтической любви. На моих глазах разрушился несчастливый брак родителей, поэтому боль от неудачной совместной жизни успела поселиться в глубине моей души. Но в то же время еще в детстве я с жадностью ловила любой намек на романтические отношения.

Когда мне было девять лет, мы с лучшей подругой целыми днями мечтали о сказочной любви. Мы составляли целые альбомы о наших подростковых влюбленностях, а потом прятали в ее саду временные капсулы из фольги, куда складывали записки с именами объектов нашей тайной страсти. Уже тогда я чувствовала, какой невероятный потенциал кроется в желании близости.

Иногда я замечала эту силу в окружающем мире. Я помню, как бабушка и дедушка собирали помидоры в саду, — тогда я впервые увидела, как они обнимаются. Бабушка опустила голову дедушке на плечо, а он смотрел на нее и улыбался. Я видела, как наши соседи готовили вместе, как пары в ресторанах держались за руки. Мне казалось, что все эти люди умеют удивительным образом заботиться друг о друге и проявлять любовь в мельчайших, но продуманных жестах.

Каждый из нас пережил первый опыт в познании романтических отношений. Мой напоминал поеда-

---

ние пиццы в аэротрубе — замирание сердца, восторг и размазанные повсюду объедки. Гипотетическая головоломка под названием «любовь» превратилась для меня в личную проблему. Оказалось, что получить в этом непростом деле то, чего хочешь — или хотя бы не закончить, как мои родители, — не так просто, как я думала.

Мне казалось, правильного партнера и добрых намерений достаточно. Я даже замуж вышла, надеясь, что так обрету стабильность и разберусь с проблемами. Вот только четыре года спустя мой брак все равно закончился разводом.

В итоге мы с бывшим мужем нанесли друг другу столько вреда, что, кажется, было бы лучше, если бы мы вообще не познакомились и не поженились. У меня был миллион вопросов без ответа. Почему романтические отношения, которые начинались столь чудесно, так плохо закончились? Почему мы выбираем партнеров, которые не в состоянии дать нам то, что нужно? Почему в первые месяцы отношений все просто, а дальше вы как будто попадаете в бесконечный зеркальный коридор и стремительно отдаляетесь друг от друга? Я так боялась, что мне разобьют сердце, что меня предадут, мне казалось, я все предусмотрела... Но почему этого оказалось недостаточно? Как мне построить страстный и крепкий союз с любимым мужчиной?

Несколько лет спустя я выучилась на психолога в университете Нью-Йорка, а потом прошла курсы повышения квалификации в области имаготерапии. Я начала работать психотерапевтом, и среди моих клиентов были самые разные пары. У кого-то были проблемы с зависимостью или с законом. Другие пережили одиннадцатое сентября и пытались

заново построить свою жизнь, а также преодолеть посттравматическое расстройство. Некоторые были готовы развестись, потому что не справились с эмоциональными последствиями измены. Но были и те, кто страдал из-за обычных ежедневных проблем: слишком много ссор и недопонимания, сложности с прощением после конфликта, неумение слушать, неспособность позаботиться о себе, отрицание собственных и чужих стремлений, сложности в отношениях с друзьями и социальными сетями, разные взгляды на воспитание детей, всепоглощающий трудоголизм, неумение расслабиться и наслаждаться жизнью.

За последние десять лет работа помогла мне лучше понять ежедневные сложности, с которыми сталкиваются пары. Благодаря этому я сумела подобрать несколько ключей к загадке романтической любви и научиться лучше поддерживать клиентов. А еще мне удалось во втором замужестве построить отношения, кардинально отличающиеся от тех, что были в первом браке.

Прошло почти пятнадцать лет с тех пор, как я развелась, и тридцать пять с того дня, когда мои дедушка и бабушка собирали помидоры в саду. За это время я многое узнала о том, как перестать ссориться, глубже понять друг друга и научиться строить самодостаточные романтические отношения. Конечно, это не финальная точка и не конкретное решение. Скорее, это желание дальше учиться и узнавать друг друга.

Я вижу: многие пары не умеют быть уязвимыми и искренними в отношениях из-за того, что панически боятся отвержения и осуждения. Тем сильнее меня завораживает сила нашего общего глубинного

---

стремления к принятию и страстному взаимопониманию. Романтические отношения во взрослой паре — это настоящая полевая лаборатория, в которой можно изучить все виды препятствий на пути к тому, чтобы любить другого человека и быть любимым. Только когда мы рука об руку с партнером принимаем выпавшие нам испытания с открытым сердцем и любопытством, нам удастся обрести настоящую близость.

Романтические отношения несут в себе огромный потенциал. Когда мы вместе с нашими любимыми посреди безумного шумного мира создаем тихую гавань, где можем быть вместе, это помогает нам замедлиться, услышать самих себя и друг друга. Вместе партнеры могут маленькими и посильными шагами прийти к любой цели.

Если пара с готовностью принимает переменчивость человеческой природы и готова расти, не боится встретиться с собственными страхами и признать, что проблемы существуют, то она обретает невероятную суперсилу. Такие партнеры могут отказаться от разрушительных привычек в общении друг с другом и создать условия, в которых взаимная любовь будет поддерживать их и подпитывать окружающий мир. Вы с вашим партнером тоже можете стать такой парой. Вы можете обрести суперсилу.

Сто лет назад Райнер Мария Рильке дал молодым поэтам совет, которым могут воспользоваться и те, кто хочет научиться любить: «Живите сейчас вопросами. Быть может, тогда вы понемногу, сами того не замечая, в какой-нибудь очень дальний день доживете до ответа». Человеческая природа такова, что мы стремимся к окончательным решениям. Вот только если речь идет об эмоциональных