




МОНТСЕ КАСКАРРА

ПСИХОЛОГ

НАДЕЖНАЯ  
ЛЮ  
БОВЬ

КАК СОЗДАТЬ ОТНОШЕНИЯ,  
ГДЕ ЕСТЬ ДОВЕРИЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ  
И НАСТОЯЩАЯ БЛИЗОСТЬ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.5  
К28

Montse Cazcarra

AMOR SANO, AMOR DEL BUENO: UNA GUÍA PARA CONVERTIR TU  
RELACIÓN EN UN LUGAR SEGURO PARA TI Y PARA TU PAREJA

© 2023, Montse Cazcarra Herrero

© 2023, Penguin Random House Grupo Editorial,  
S. A. U. Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

**Каскарра, Монтсе.**

**К28** Надежная любовь. Как создать отношения, где есть доверие, безопасность и настоящая близость / Монтсе Каскарра ; [перевод с испанского]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Психология романтических отношений и семейной жизни).

ISBN 978-5-04-225551-9

Эта книга — практический помощник, который научит выстраивать надежную и эмоционально безопасную связь с партнером. Психолог Монтсе Каскарра дает действенные инструменты для осознанного диалога, развития эмпатии и укрепления взаимопонимания.

В книге вы найдете простые упражнения, живые примеры и четкие рекомендации.

УДК 159.92  
ББК 88.5

© Култыгин В.Д., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-225551-9

*Мне самой — за то, что позволила любить себя,  
несмотря ни на что.*

*Жуану — за то, что помогал мне построить  
надежное место для нас двоих.*

*И всем тем, кто хочет здоровой любви  
и готов работать с собой, чтобы подарить...  
и получить ее.*



# Оглавление

ВВЕДЕНИЕ. . . . .	9
Глава 1. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ: «ЧТО МНЕ НУЖНО ОТ ЭТИХ ОТНОШЕНИЙ?» . . . . .	18
От любви к эмоциональным потребностям . . . . .	20
Эмоциональные отношения в паре . . . . .	23
Созависимость и взаимозависимость . . . . .	52
ГЛАВА 2. УРОКИ ПРИВЯЗАННОСТИ . . . . .	59
Стили привязанности . . . . .	61
Тревожно-амбивалентный тип привязанности . . . . .	62
Избегающий тип привязанности . . . . .	84
Дезорганизованный тип привязанности. . . . .	104
Надежный тип привязанности . . . . .	125
ГЛАВА 3. БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО ОТНОШЕНИЙ. . . . .	131
Эмпатия: «Встань на мое место» . . . . .	141
Чуткость: «Расшифруй мои потребности». . . . .	145
Отдача: «Я могу рассчитывать на то, что ты ответишь мне на эмоциональном уровне?» . . . . .	153
Доступность: «Я могу к тебе обратиться? Ты меня примешь?» . . . . .	165
Эмоциональная валидация: «Ты принимаешь мои чувства и переживания?» . . . . .	170
Управление эмоциями и их регуляция: «Кто решает, как реагировать, — эмоции или я сам?» . . . . .	173
Аффективная ответственность: «Мы уважаем друг друга и заботимся друг о друге?» . . . . .	183

Коммуникация и границы: «Я общаюсь ассертивно?» . . .	191
Границы . . . . .	219
Последовательность «Я могу доверять тебе?» . . . . .	225
Готовы расти вместе . . . . .	231
<b>ГЛАВА 4. ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ И КОНТАКТА . . . . .</b>	<b>234</b>
Интимность: «Я открою перед тобой двери своего внутреннего мира» . . . . .	242
Уязвимость: «Я позволю тебе увидеть меня» . . . . .	246
Сопереживание «Я не идеал, и ты не идеал — и это хорошо» . . . . .	254
Физический контакт: «Давай будем ближе друг к другу» . . . . .	257
Секс — это больше чем секс . . . . .	262
Извинения для репарации: «Извиняться нужно уметь» . .	279
Комплименты: «Почему бы нам не сказать друг другу много хорошего?» . . . . .	283
Благодарность и признание: «А что, если нам благодарить друг друга за самые малые вещи?» . . . . .	286
«Мы» как инвестиция: чувство принадлежности — источник надежных отношений . . . . .	295
Пара и я: «Как отношения влияют на мой рост?» . . . . .	300
Эпилог . . . . .	307
Благодарности . . . . .	310
Рекомендованные книги . . . . .	311
Библиография на русском языке . . . . .	313

## ВВЕДЕНИЕ

Начав работать психологом, я быстро поняла, какой непростой может быть жизнь в паре.

Это понимание усугублялось с каждой сессией. Я помогала клиентам, которые хотели изменить к лучшему отношения с самим собой и с партнером; помогала и парам, которые устали от конфликтов и стремились научиться понимать друг друга, укрепить свой союз.

Подобные запросы есть и у тысяч моих подписчиков, которые следят за мной в социальных сетях. Все — независимо от пола, возраста и географического положения — хотят оздоровить свои отношения, получать от них максимум удовлетворения и минимум неприятных ощущений.

Но мы чаще прислушиваемся к своей неудовлетворенности. Как хорошо было бы проснуться однажды утром с мыслью: «Сегодня я поработаю над тем, чтобы оздоровить отношения в паре, и мы с партнером почувствуем себя комфортно». У кого-то бывает и так — и это здорово. Однако, как правило, мы чаще воспринимаем сигналы в виде неприятных эмоций типа: «Сделай уже что-нибудь, чтобы исправить положение». Когда негативные ощущения зашкаливают, может показаться, что вся жизнь парализована: мы уже не можем думать ни о чем другом, кроме того, как нам плохо.

Многие из тех, с кем я шла рядом по пути личностного роста, обратились ко мне из-за отношений с партнером, а это самый тесный вид связи между людьми: «У нас ничего не ладится»; «Мы не понимаем друг друга»; «Стали

просто соседями по квартире», «Мой партнер не дает мне того, что мне нужно», «Мы все чаще ссоримся», «Стоит ли дать нам еще один шанс и раздуть затухающий огонь?» Переживания подобного толка одолевали моих клиентов, вызывая тревогу, навязчивые мысли, заставляя их отчаянно перебирать различные стратегии в попытке улучшить качество отношений.

А я, в свою очередь, задавалась вопросом: «Если учитывать, как сложна жизнь и как непросто сохранить равновесие, разве не должны отношения в паре быть источником поддержки, спокойствия и надежности?» Американский эндокринолог Брюс Макьюэн дал этому феномену название «аллостатическая нагрузка»<sup>1</sup>.

Когда мы продолжительное время находимся под влиянием стресса, наше внутреннее равновесие нарушается: если фактор стресса не исчезает, тело не успевает вернуться к равновесию после стрессовой ситуации. Это приводит к тому, что мы привыкаем жить в состоянии перегрузки. Что происходит дальше? Мы оказываемся в состоянии нового «равновесия» (вынужденного равновесия, являющегося следствием нарушенного равновесия), и наша стрессоустойчивость понижается.

Простой пример: почти у всех, как правило, утром настроение лучше, чем вечером. В течение дня мы попадаем в различные ситуации, которые на первый взгляд могут показаться незначительными, но к концу дня накладываются друг на друга и начинают давить на нас с большой силой. Точно так же дело обстоит и с другими, более значимыми источниками стресса, с которыми мы сталкиваемся: в какой-то момент нам уже не хватает рациональных и эмоциональных сил для проработки трудностей.

Если я спрошу вас, какие бывают источники стресса, вы, возможно, ответите: работа, сложное финансовое поло-

жение, проблемы со здоровьем, конфликт с требовательным начальником или неприятным коллегой. Но разве отношения с партнером не становятся источником стресса чаще, чем хотелось бы?

Легкость, с которой мы раздражаемся друг на друга, частые ссоры, конфликты, которые не решаются, а становятся хроническими, разногласия относительно воспитания ребенка, распределение домашних обязанностей, бессилие, которое мы чувствуем, если не можем договориться, когда, несмотря на все прилагаемые усилия, ничего не меняется, фрустрация, которая возникает, когда мы не можем найти ключ к получению удовлетворения в отношениях...

Понимаете, к чему я клоню? Отношения должны поддерживать наш комфорт и уж точно не усиливать аллоstaticкую нагрузку. Иными словами, взаимоотношения с партнером должны стать надежным пространством, в котором спокойно и тепло, где нам уютно и комфортно.

Возможно, вы спросите: «Что нужно сделать, чтобы обрести такое пространство?» Метод, который я предлагаю, подразумевает самокритику, взгляд внутрь себя и непредвзятое наблюдение за партнером и за состоянием внутри пары. Чтобы понять партнера, ощутить его значимость и близость, несмотря на различия между вами, нужно партнера увидеть. Что это значит? Подробнее я расскажу об этом в первой главе, а сейчас коротко изложу, что имею в виду.

Скорее всего, вы обращаете внимание одновременно на слова и — часто бессознательно — на сопутствующую им невербальную коммуникацию. К этому базовому набору стоит добавить еще несколько переменных: внутренний мир — ваш и партнера, ваши старые травмы, определяющие восприятие взаимодействия друг с другом, стиль

ваших отношений (или привязанности), «рюкзак» с эмоциями, вес которого искажает эмоциональную нагрузку ваших сообщений. Я предлагаю вам стать экспертом по себе самому и по партнеру, по функционированию ваших отношений. Определить область ваших потребностей и то, что вам мешает и помогает понять, что вас видят, слышат, ценят, уважают, окружают заботой и любят.

«А как нам это поможет?» — спросите вы. Когда вы на самом деле увидите партнера и сможете ему увидеть вас, то ощутите эмоциональный климат в вашей паре. Это все равно что открыть дверь в свой внутренний мир. Может быть, вы пока в это не верите, но я гарантирую, что такая смена перспективы изменит и ваше восприятие друг друга, и подспудные процессы в паре. Вы иначе станете воспринимать отношения, будете внимательнее относиться к деталям и тонкостям, ведь именно они делают жизнь в паре богатой и приятной. Так было у меня. Так было у клиентов, с которыми я работала и работаю. Так будет и у вас.

Наверное, вы согласитесь, что мы способны понять, когда наш партнер раздражен, а когда у него включены защитные реакции. Но можете ли вы, например, сказать, когда все его поведение — словами, жестами, молчанием — кричит: «Обрати на меня внимание»? Можете ли вы сказать, какие ситуации заставляют ваш союз трещать по швам? Сумеете ли вы назвать слова, слыша которые ваш партнер уже не чувствует себя в безопасности? А вы? Если вы не можете назвать их сейчас, то, прочитав эту книгу, научитесь видеть и понимать **эмоциональные потребности** вашего партнера.

Наша голова настолько забита делами и заботами, что мы зачастую общаемся с партнером поверхностно, как будто главное — функциональность: найти решение разных проблем. Но есть ограничение: все это относится к миру действий.

А что с чувствами? Что делать с нашими эмоциональными потребностями? Погружаясь в размышления о том, что нужно сделать, мы совсем забываем о чувствах и не видим партнера. И раз мы его не видим, то не можем понять, как он себя чувствует и в чем нуждается.

Представьте, что у вас есть встроенный переводчик эмоциональных потребностей. Как чувствует себя мой партнер? Какие эмоциональные потребности он испытывает? Что ему нужно от меня, какой у него стиль привязанности и язык любви? Насколько надежны для него наши отношения в настоящий момент? Какой ответ я должен дать ему, чтобы повысить уровень эмоциональной надежности?

Расшифровщик не забывает и о вас. Что я чувствую? Какие испытываю эмоции? Что я четче всего вижу в сообщении моего партнера? Какую реакцию это вызывает у меня? Поможет укрепить эмоциональную надежность нашего союза? Как мне реагировать, чтобы мой партнер чувствовал, что его видят и ценят? А что с моими потребностями? Для меня эти отношения надежны? Могу ли я давать своему партнеру то, что ему нужно, без ущерба для собственных потребностей?

Видеть своего партнера означает осознавать все эти вопросы и ответы на них и учитывать их при реагировании на его сообщения и действия. Теперь вы понимаете, почему я настаиваю на том, чтобы вы учились видеть своего партнера и позволили ему увидеть себя?

Мы не всегда осознаем эмоциональную реальность и ее важность для отношений в паре. Да, мы понимаем, что каждый человек имеет чувства и потребности, но учитываем ли мы их на самом деле, когда выбираем, что сказать и как поступить — какое сообщение передать партнеру? Мне кажется, нет. По крайней мере, не так часто, как нам хотелось бы, и не так осознанно, как того требует наш союз.

Это можно понять: на нас давят повседневные обязанности, и необходимость расшифровывать эмоциональные сигналы от нашего партнера вкупе с необходимостью делать так, чтобы он нас увидел и понял, — это дополнительная нагрузка. К концу дня мы устаем и уже не так хорошо владеем языком, на котором говорит партнер.

Я понимаю, что такое описание звучит пугающе. Но бояться нечего. Мы научимся расшифровывать знаки и сигналы эмоционального мира — вашего и партнера, вы научитесь видеть своего партнера и позволите ему видеть вас, чтобы познать друг друга на новом, более глубоком и интимном уровне.

Те, кого я консультировала, утверждают: стоило им научиться определять и называть собственные эмоции и потребности, и они уже могли различать эмоции и потребности партнеров и теперь гораздо глубже видели любимого человека. Похоже на магию, правда?

Эта книга о том, что делать, чтобы главным свойством вашей пары стало **чувство эмоциональной надежности**; о том, как построить, вернуть и укрепить интимность в отношениях.

Почему я делаю акцент на надежности? Потому что считаю ее основой здоровых отношений. Надежность помогает нам показать себя такими, какие мы есть, и почувствовать, что наша пара — это теплый дом, куда мы приходим за заботой, любовью и защитой, место, в котором можно без опаски показать свою слабость. Для этого нужны, с одной стороны, надежность, а с другой — **интимность**.

Я часто консультирую пары, которые пытаются сократить расстояние, которое их разделяет. Казалось бы, отличная идея, но, как правило, сближение это физическое и сексуальное, а расстояние имеет эмоциональную природу. Для

интимности нужна искренняя близость, которая рождается из заинтересованности, которая не осуждает, необходимо желание увидеть партнера. И конечно, нужно взаимопонимание. Только так создается надежное пространство. Взаимопонимание — важная часть работы, которую вы проделаете, читая эту книгу. Я исхожу из того, что все используют доступные инструменты как могут. Но иногда мы ошибаемся или промахиваемся — даем партнеру совсем не то, что ему нужно, а ровно противоположное. Так и будет, пока мы не научимся любить хорошей любовью — здоровой и надежной!

В этой книге, дорогой читатель или дорогая читательница, я буду обращаться к вам. Но давайте сделаем так, чтобы в этом разговоре участвовали трое. Да, трое: вы, я... и ваш партнер. Я не сомневаюсь, что итогом нашего разговора станет положительная динамика отношений в паре, ваш партнер почувствует надежность и начнет совершенно естественным и спонтанным образом меняться. Но было бы замечательно, если вы смогли бы читать и обсуждать книгу вместе.

Я обожаю примеры и аналогии. Все они — для вас, пользуйтесь. А я позволю себе подсказать, как обсуждать некоторые темы и как сообщить вашему партнеру о каких-то вещах, потому что я знаю, какой ступор иногда наступает, когда хочешь сделать вроде бы простую вещь: поговорить об эмоциях.

Например, сделайте так: по дороге в кафе или на прогулке с собакой скажите партнеру, что читаете книгу, которая может быть интересна вам обоим, что в ней говорится об эмоциональных потребностях любящих людей и о том, как сделать отношения надежным местом для обоих. И вам хочется научиться различать собственные эмоциональ-