

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,
LCSW, 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 сонстраиваться 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. Стиль 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».

АЛИСИЯ
МУНЬОС

NEW
PSY
CHO
LOGY

БОЛЬШЕ
НИКАКИХ
ССОР

20 минут в неделю для отношений,
о которых вы всегда мечтали



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

Впервые опубликована Zephyros Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

Муньос, Алисия.

М99 Больше никаких ссор. 20 минут в неделю для отношений, о которых вы всегда мечтали / Алисия Муньос. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 336 с. — (New Psychology).

ISBN 978-5-17-145947-5

ISBN 978-1641521826 (англ.)

Внутри любых отношений рано или поздно возникают конфликты. Неосознаваемые до конца причины недовольства накаляют обстановку, приводят к повторяющимся ссорам и порой — к расставанию. Перед вами книга о типичных трудностях, с которыми сталкивается каждая пара, и путях их преодоления.

Каждая из 52 глав посвящена одной из универсальных тем: забота о себе, общение, карьера, секс, жизненные ценности — и все они выстроены от простого к сложному. Работая с книгой, вы лучше поймете себя и своего партнера, разберетесь в причинах ваших противоречий или предотвратите ссору.

Алисия Муньос — психотерапевт, сексолог, международный специалист в области отношений — обучит вас навыкам, необходимым для поддержания счастливых и здоровых отношений.

**УДК 159.99
ББК 88.921**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/primetime_books
instagram.com/primetime_books/
facebook.com/primetimebook



ISBN 978-1641521826 (англ.)
ISBN 978-5-17-145947-5

© 2018 by Callisto Media, Inc.
© Кучина Саша, перевод на русский язык, 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2022

Оглавление

Предисловие	9
Введение	12
ЗАБОТА О СЕБЕ	25
Глава 1. Кислородная маска	26
Глава 2. Нет	31
ОБЩЕНИЕ	37
Глава 3. Проживание чувств	38
Глава 4. Истории, которые мы рассказываем сами себе ...	43
Глава 5. Слушание	48
МИР ВАШЕГО ПАРТНЕРА	53
Глава 6. Признание	54
Глава 7. Сочувствие	58
ПРОБЛЕМЫ БЛИЗОСТИ	63
Глава 8. Принятие близости	64
Глава 9. Уязвимость	68
ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	75
Глава 10. Ты должен знать, чего я хочу	76
Глава 11. Психологическое принятие	81
Глава 12. Проекция	85
ЛЮБОВНЫЕ РИТУАЛЫ	91
Глава 13. Ежедневное общение	92
Глава 14. Взлеты и посадки	97
Глава 15. Признательность и благодарность	101
САМОУВАЖЕНИЕ	107
Глава 16. Неполноценность и превосходство	108

Глава 17. Усыновление внутреннего сироты	113
ЖИЗНЕННАЯ ФИЛОСОФИЯ	121
Глава 18. Разные ценности	122
Глава 19. Дефицит и изобилие	127
СТИЛИ СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	133
Глава 20. Экстраверт, интроверт или амбиверт	134
Глава 21. Отношения с друзьями	139
ПРОБЛЕМЫ ПРИВЯЗАННОСТИ	145
Глава 22. Чрезмерная зависимость	146
Глава 23. Контрзависимость	151
Глава 24. Безусловная любовь	156
ВЛАСТЬ И КОНТРОЛЬ	163
Глава 25. Гендерные роли и роли в отношениях	164
Глава 26. Совместное принятие решений	169
РАЗЛАД	175
Глава 27. Разрушительное неуважение	176
Глава 28. Выражение гнева	181
Глава 29. Понимание триггеров	186
ИСКУССТВО РЕСТАВРАЦИИ	193
Глава 30. Быть правым или быть в отношениях	194
Глава 31. Раскаяние и прощение	199
ДЕНЕЖНЫЙ ВОПРОС	205
Глава 32. Денежный вопрос	206
Глава 33. Мои деньги, твои деньги, наши деньги	210
РАБОТА СО СТРЕССОМ	217
Глава 34. Разные виды стресса	218
Глава 35. Бей, беги или замри	223

РОДИТЕЛЬСТВО	231
Глава 36. Разные стили родительства	232
Глава 37. Объединенная семья	236
Глава 38. Ее или его родители	240
ЯЗЫКИ ЛЮБВИ	247
Глава 39. Как найти свой язык любви	248
Глава 40. Как говорить на языке любви вашего партнера	252
Глава 41. Список любовных дел	256
СЕКСУАЛЬНОСТЬ	261
Глава 42. Несоответствие желаний	262
Глава 43. Понимание сексуальной стыдливости	268
Глава 44. Эротические схемы	273
РАЗРУШИТЕЛИ ОТНОШЕНИЙ	281
Глава 45. Зависимости	282
Глава 46. Нечестность	287
Глава 47. Жажда того, чего у нас нет	291
МОНОГАМИЯ И НЕ ТОЛЬКО	299
Глава 48. Интрижки	300
Глава 49. Устойчивая моногамия	304
Глава 50. Полиамория	310
ВДОХНОВЕНИЕ	317
Глава 51. Несовершенная любовь	318
Глава 52. Праздник совместной жизни	323
Литература	328
Благодарности	332
Об авторе	335

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.

Сора 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 экологичных 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 подружкой 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 поедание 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 переживаниях, о стремлениях и желаниях, быстрые попытки все исправить не работают. Более того, так мы можем упустить возможность вырасти над собой. Чтобы этого не случилось, нужно всего лишь позволить себе по-настоящему пережить ту дискомфортную ситуацию, в которой мы оказались. Конечно, для книги, в которой вы найдете 20-минутные упражнения для укрепления отношений, такой совет звучит немного странно. Но поверьте, что сочетание двух этих подходов действительно работает. Вы действительно готовы потрудиться? Тогда попробуйте предпринять эти несложные шаги — и вы удивитесь тому, как сильно они влияют на отношения. Эта книга научит вас создавать пространство вопросов и переживаний, которые вы сможете исследовать и проживать вместе. Не торопитесь искать решение — если вы позволите себе честно и открыто говорить о проблемах, с которыми сталкиваетесь, то научитесь сильнее и глубже любить других и самих себя.

Это не значит, что все отношения и любой брак стоят того, чтобы их спасать. Порой с дохлой лошади действительно нужно слезть. Но если в ваших отношениях есть проблемы, спросите себя: «Готов ли я узнать больше о том, что *действительно* происходит между мной и моим партнером?» Если ответ