

Марина Майорова

ВМЕСТЕ,
а не просто
РЯДОМ



МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.53
М14

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Paul Craft / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Дизайн обложки — К. Гусарев

Майорова, Марина Игоревна.

М14 Вместе, а не просто рядом. Стратегия счастливых отношений из 10 шагов / Марина Майорова. — Москва, 2025. — 192 с.

ISBN 978-5-600-04261-2

Взаимная любовь и крепкая связь с партнером — это неотъемлемая часть того, что люди обычно называют счастьем. При этом романтические отношения — одна из главных причин наших страданий. Потому что такая любовь, которая способна греть нас всю жизнь, требует не чуда, а стратегического подхода и осознанных действий.

Отношения «не складываются», «тяготят», «причиняют боль», «умирают» не сами по себе.

«Источник всего, что происходит с вами, — в ваших действиях или в бездействии», — утверждает Марина Майорова, кандидат философских наук и клинический психолог.

В этой книге она передает вам все необходимые знания и инструменты для того, чтобы вы могли найти сначала путь к себе, а потом путь к счастливым отношениям с другим человеком.

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-600-04261-2

© Марина Майорова, текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

Оглавление

Предисловие	5
1. Станьте взрослым	9
2. Осознанность — путь во взрослые отношения . . .	33
3. Рефлексия: познайте себя и свои истинные чувства	53
4. Не обманывайте себя, гармонизируйте сознание, чувства и тело	65
5. Счастливые отношения — это путь, который вы проходите вместе	77
6. Синхронизируйте ваши жизни	91
7. Образ благополучия и счастья	129
8. Энергия и обмен жизненными ресурсами. Баланс «брать—давать»	145
9. Любовь	155
10. Коммуникация: как общаться, чтобы слышать и понимать друг друга	171
Заключение	190

ПРЕДИСЛОВИЕ

Что такое счастье?

Пожалуй, каждый из вас хотя бы единожды задавался этим вопросом. Парадокс человеческого мышления состоит в том, что ответ на него мы начинаем искать, только когда попадаем в состояние полного и тотального несчастья, когда четко осознаем, что сейчас все не так, как хочется, и мы при этом несчастливы.

Предлагаю для начала, мои дорогие читатели, определить, что же такое счастье.

Много лет работая практикующим психологом и основываясь на совокупном представлении о счастье тысяч людей, мне удалось определить, что счастье — это состояние удовлетворенности жизнью, маркерами которого являются чувства безопасности, умиротворения, легкости и спокойствия. Освобождающиеся от внутренней боли и страданий клиенты, которые становятся счастливыми — по их субъективной оценке, описывают свое состояние именно этими формулировками.

Нередко в разных школах, расположенных по всему миру и изучающих пиковые состояния сознания, мы можем встретить формулировку, основанную на аналогичном представлении, сформированном теми, кто пребывал в состоянии счастья. Это говорит о том, что множество людей в различных точках планеты, кото-

Вместе, а не просто рядом

рые чувствуют себя счастливыми, описывают свое состояние именно так. Позволим на страницах этой книги жить именно этой формулировке счастья как состояния, а я в свою очередь постараюсь через истории и практики, изложенные в каждой главе, углубить и расширить понимание счастливых отношений, чтобы каждый из вас, пройдя через осознание себя и своей жизни, смог к ним прийти.

С чего начинаются гармоничные отношения? С того, как вы общаетесь с родителями? С супругом или супругой? Детьми? Коллегами? Окружающими вас людьми?

Вы, конечно, ответите, что важно все. И безусловно будете правы. Но есть еще один вид отношений, который зачастую ускользает от первоначального взгляда на этот вопрос, но, как известно, все самое ценное порой бывает неочевидно. Здесь я обращаю ваше внимание, мои дорогие читатели, к отношениям с самим собой, к тому, как вы себя воспринимаете, как вы осознаете то, что происходит в вашей жизни, насколько вы искренни в понимании и выражении своих чувств, желаний, потребностей, готовы ли вы идти к своим целям, следовать своим ценностям и что вы делаете, когда сложно или больно.

На страницах этой книги мы будем рассуждать и учиться, проходя урок за уроком, выстраивать счастливые отношения. И главный ваш помощник в этом — это вы сами!

О каких отношениях пойдет речь, спросите вы? О тех, которые важны для вас, о тех, в которых у вас наибольшие проблемы и перекосы, о сторонах вашей жизни, которые требуют помощи и пристального внимания, в которых присутствует необходимость срочно что-то менять.

Предисловие

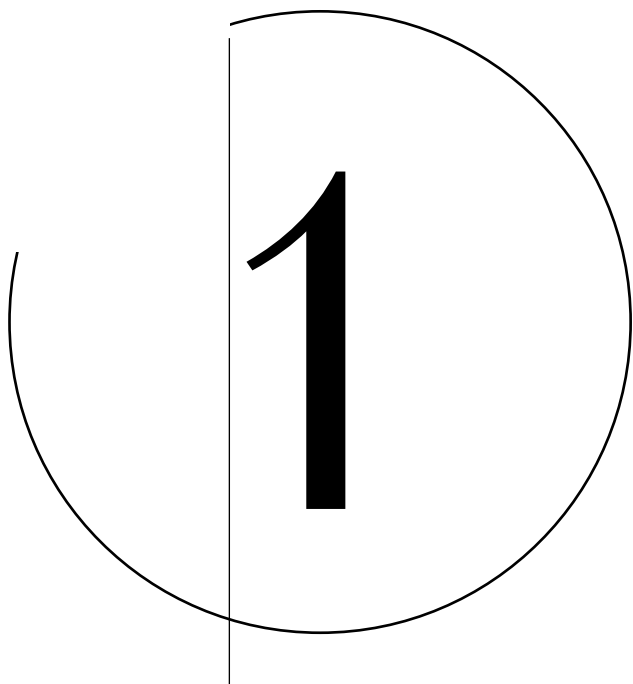
И, читая эту книгу страница за страницей, в какой-то момент вы четко поймете, что все начинается внутри вас самих. Все, что вы получаете или не получаете в своей жизни, — это лишь результат вашего действия или бездействия.

Хотите приятно провести время и получить новую пищу для размышлений — вы на правильном пути, читайте эту книгу и наслаждайтесь!

Хотите проработать свои блоки и, дочитав книгу, уже получить результат в виде нового понимания себя и изменений, которые начнут происходить в вашей картине мира, — наслаждайтесь чтением и обязательно ответственно и тщательно, записывая ответы, выполняйте все упражнения, которые изложены на этих страницах.

Выбор всегда за вами!

Если у вас в руках эта книга, то вы уже на пути к счастливым отношениям. Как известно, дорогу осилит идущий, стало быть, вы там окажетесь. Выбор правильного пути — это 90% вашего успеха. Остальное — навыки, которые очень легко формируются при наличии мотивации. Мотивация — это стремление к тому, что имеет ценность для вас.





Станьте взрослым



Счастливые отношения — это взрослые отношения. Отношения, в которых вы не ведете себя как ребенок и не становитесь для всех родителем. Конечно, здесь имеются в виду метафорические роли. Вы становитесь взрослым человеком, который занимается своей жизнью, самостоятельно принимает решения и готов нести ответственность за свои действия или бездействие.

А как стать взрослым, спросите вы? Как вообще понять, что я стал взрослым? Предлагаю вам посмотреть на то, как вы живете, как думаете, как принимаете решения и строите отношения.

Человек, находящийся в метафорической роли ребенка, постоянно ищет того, кто возьмет за него ответственность, того, кто станет поддерживать, понимать, обеспечивать, содержать, помогать принимать решения, а лучше вообще возьмет на себя ответственность за всю его жизнь.

Человек, находящийся в метафорической роли родителя, испытывает потребность постоянно о ком-то заботиться, причем это бывает продиктовано тревогой, чувством вины или стыда в отношении другого человека, а нередко приобретает и насильственные формы, поскольку тому, о ком заботятся, это, как правило, и не нужно. К примеру, забота о взрослых детях, которым

30... 40... или 50 с лишним лет, или о партнере, который и сам в состоянии это делать, порой приобретает уродливые формы гиперопеки и абьюза.

Это самый легкий путь в созависимые отношения, которые формируются болезненной потребностью в постоянном сближении с другим человеком.

Здоровые и взрослые отношения — это череда зависимостей и дистанций, которые не создают эмоционального дискомфорта. Это отношения, в которых вам комфортно и гармонично вместе, при этом у каждого есть личное пространство и личное время, и это принимается обеими сторонами как норма.

Не создавайте перекосы, будьте верны себе, это поможет вам не вступать в созависимые отношения, в которых вы связаны с другим человеком болезненной и безысходной зависимостью. Если вы самодостаточны, то не позволяйте манипулировать вами.

Ваши приоритеты — это всегда ваш личный выбор, никто, кроме вас самих, не может расставить их в вашей жизни. Приоритеты отражают ваши ценности и помогают двигаться в желаемом направлении. Правильно расставленные приоритеты формируют систему мотивации и энергию для движения в заданном направлении. Вы постоянно наполнены жизненными силами, вас посещают интересные и увлекательные идеи, вам хочется жить и развиваться, и в то же время все стороны вашей жизни гармонично сочетаются и формируют ощущение счастья.

Правильность приоритетов несложно оценить, для этого необходимо сделать следующее упражнение.

Упражнение

Письменно необходимо ответить на вопросы:

1. Кто я? Охарактеризуйте себя тремя словами. Представьте, что ваша нынешняя жизнь — сказка, драма, ужасы или детектив, какую роль вы в ней играете? Пропишите свой сценарий так, как вы его ощущаете или видите сейчас.
2. Ради чего я живу?
3. Что делает меня счастливым/ой?
4. Кто делает меня счастливым/ой?
5. В какие моменты я особенно счастлив/а?
6. В какие моменты я несчастлив/а?
7. Что может сделать меня еще более счастливым/ой?
8. Кто мешает мне жить так, как я хочу?
9. Потеря кого или чего станет для меня необратимой утратой?
10. Напишите сценарий своей идеальной жизни — той, которую вы бы хотели прожить. Сделайте это описание ярким и красочным, наполните его образами, звуками, чувствами, ощущениями, вкусами и запахами.

А теперь прочтите все, что вы написали, и проанализируйте, что вы не позволяете себе: что бы вам очень хотелось, но это не проявлено в вашей жизни? Что для вас ценно? И почему этого нет в вашей жизни?

Станьте взрослым

Полагаю, что, честно выполнив это упражнение, вы сможете осознать границы вашего счастья. Следите за своими ощущениями и будьте предельно честны с собой, если ваши представления о счастье и желаемой жизни не наполняют вас чувствами безопасности, спокойствия, умиротворения и легкости, то, возможно, вы недостаточно глубоко окунулись в свои истинные приоритеты или в чем-то слукавили себе.

Проделайте это упражнение через шесть месяцев и год, оцените получившийся результат. Прямо сейчас поставьте в своем календаре напоминания, чтобы в нужное время выполнить это упражнение и сравнить результаты. Для того чтобы сохранить свое видение в данный момент времени, записывайте ответы, так они останутся с вами и время не сотрет их из вашей памяти, при необходимости вы сможете их проанализировать вновь.

А теперь давайте разберем каждый уровень приоритетов нашей пирамиды приоритетов здоровой и гармоничной личности, и вы поймете, почему ее уровни расположены именно в таком порядке.

ПИРАМИДА ПРИОРИТЕТОВ ЗДОРОВОЙ И ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ



Вместе, а не просто рядом

Уровень — Я

Вершина пирамиды — это вы, мой дорогой читатель!

Именно вы являетесь самым главным человеком в вашей жизни, и именно от вас зависит, какой будет ваша жизнь. Но здесь важно остановиться и посмотреть — кто вы для себя? От этого зависит, как вы будете действовать в дальнейшем.

Человек может чувствовать себя обиженным и несчастным, и чтобы компенсировать это состояние, он может всю свою жизнь доказывать окружающим, какой он хороший, а также что достоин любви, уважения, принятия и т. д. Такое состояние нередко формирует болезненную гордыню, из-за которой появляется потребность самоутвердиться за счет принижения или унижения других, — так человек себе доказывает, что он чего-то да стоит. А если быть выше других не удастся, то наступает ощущение недостойности и униженности, которое сопровождается обидами на окружающих, злостью и даже стыдом.

Такие люди подобны маленьким детям, которые чувствуют себя беспомощными, не обладающими ресурсами для управления сложившейся ситуацией, поэтому обида — как защита — является их основной реакцией на происходящее. Именно поэтому я называю обиду «детской эмоцией». Практика показывает, что она свойственна слабым людям, лишенным ресурсов для контроля над своей жизнью.

К примеру, человек не может принять отказ, а повлиять на того, кто принимает решение, он не в силах, поэтому он обижается, при этом не пытается рефлексировать и ответить себе на вопросы: «А каких ресурсов мне не

хватило? Почему я не могу влиять на оппонента и получить желаемое?» Поиск ответов на эти вопросы выводит из состояния обиды и помогает найти выход и просчитать шаги, которые необходимо совершить, чтобы получить желаемый результат.

Совсем другая ситуация — это уважительное отношение к себе и другим людям¹. Если вы читали мои книги, то понимаете, что под уважением я предлагаю осознавать ценность человека, которую он имеет для вас. Признание ценности — это свойство, которое необходимо проявлять и к себе, и к своему оппоненту, и к окружающим вас людям, только так вы сможете выстраивать здоровые отношения на равных. Помните, если вы не осознаете свою ценность — вы постоянно будете подстраиваться под окружающих, пытаясь им угодить или из страха им не понравиться, и тогда ваши отношения закончатся или пойдут по нежелательному сценарию. Если вы осознаете свою ценность и требуете уважения и признания от людей, которых в свою очередь не уважаете и не считаете их мнение и проявления ценными, то вы рискуете стать тираном, использующим агрессию для компенсации слабых сторон своей личности.

Любое проявление агрессии имеет компенсаторный характер. Если вас принимают, уважают, признают ценность вас как личности, то у вас нет необходимости агрессивно реагировать и прибегать к эмоциональному или физическому насилию.

¹ В книге «Сценарии конфликтов» (Альпина Паблицер, 2021) мы разбираем более детально, что такое уважение и как оно проявляется в коммуникациях и управлении конфликтами (*Здесь и далее прим. автора*).