

Иван Антропов

УБЕГАЮЩИЙ ЧЕЛОВЕЧЕК

КАК ВЗЯТЬ ЖИЗНЬ В СВОИ РУКИ



Иван Антропов

**Убегающий человечек. Как
взять жизнь свои руки**

«Автор»

2026

Антропов И.

Убегающий человек. Как взять жизнь свои руки /
И. Антропов — «Автор», 2026

Жизнь превратилась в бесконечный «день сурка»? Терпите нелюбимую работу, носите маску «удобного человека» и откладываете желания до идеального момента? Знакомьтесь, это ваш «Убегающий человек» — внутренний саботажник, который панически боится изменений и готов всю жизнь прятать вас в привычной «безопасной комнате». Эта книга — не сборник пустых цитат про «успешный успех». Это отрезвляющая инструкция от психолога Ивана Антропова, которая поможет взять жизнь в свои руки.

Она для тех, кто: потерял контроль над жизнью и плывет по течению; откладывает важные шаги, стремясь всё сделать «идеально»; выгорел от эмоциональных качелей и чужих ожиданий; не может найти своё дело и способность радоваться. Внутри нет волшебной таблетки, только честный разбор страхов и практические задания. Возьмите ручку и блокнот. Пришло время вернуть себе контроль над жизнью!

Содержание

ОТ АВТОРА	5
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСОЗНАНИЕ	6
ГЛАВА 1. КАК Я ПОНЯЛ, ЧТО ЗАМУРОВАН В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ	7
ГЛАВА 2. МАСКА, СТИРАЮЩАЯ ГРАНИЦЫ НАШЕГО «Я»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Убегающий человек. Как взять жизнь свои руки

ОТ АВТОРА

Эта книга не задумывалась как руководство. Изначально я хотел разобраться в собственной жизни: отслеживал личные страхи и отговорки, искал способы справиться с ними. Но во время посиделок с друзьями за чашкой кофе я все чаще замечал, что они обсуждают похожие проблемы. Мы делились житейскими трудностями, и я увлеченно рассказывал о своих наблюдениях и механизмах психики.

Наши беседы то и дело выкруливали на знакомые каждому темы. Почему мы годами терпим нелюбимую работу? Зачем натягиваем маску «удобного человека»? Из-за чего пасуем перед трудностями? И как вырваться из угнетающего «дня сурка»?

В этих вопросах каждый узнавал себя. Все внимательно слушали, а потом неизбежно спрашивали: «И что теперь со всем этим делать? Как это устранить?». От меня ждали конкретных советов – я ведь с дипломом психолога, да и на себе эти механизмы успел проверить, а значит, кое-что знаю.

После очередного такого разговора мой друг Игорь предложил: «Слушай, если ты соберешь все эти вещи воедино, выйдет отличная инструкция». Тогда я открыл ноутбук. Из личных записей и «кухонных» обсуждений постепенно выросла первая часть этой книги. Она поможет найти невидимую причину, из-за которой мы годами пасуем перед трудностями, и покажет, как преодолеть привычные страхи.

Но пока я работал над текстом, друзья задавали новые вопросы. Как перестать качаться на эмоциональных качелях и управлять своим состоянием? Как правильно проходить жизненные кризисы? Как перестать зависеть от чужих оценок? И главное – как найти «свое» дело и вернуть утраченную энергию? Из этих вопросов выросли вторая и третья части книги. В них я подробно разобрал каждое из этих состояний. И очень надеюсь, что на этих страницах мне удалось исчерпывающе ответить на вопросы друзей – и на ваши тоже.

Многие читают тонны книг и часами смотрят видео в поисках «волшебной таблетки» – тайного знания, после обретения которого жизнь изменится сама собой. Кто-то называет это «переходом на новые вибрации» или «расширением сознания». И такая «волшебная таблетка» есть.

Ясное понимание, кто дергает тебя за ниточки изнутри и что с этим делать, – вот настоящая магия, меняющая реальность.

Но есть нюанс. Если пробежаться по тексту ради быстрого заряда мотивации, вдохновиться и убрать книгу на полку – ты не изменишься. Многие годами так прыгают от одной книги к другой. Чтобы таблетка сработала, инсайты нужно «заземлять». Для этого потребуется несколько небольших шагов.

В конце глав я подготовил практические задания. И прямо сейчас, прежде чем ты перевернешь эту страницу, сделай одну простую вещь: возьми ручку и блокнот. Они понадобятся, когда во время прочтения я попрошу что-то записать – чтобы честно разобрать свои страхи по косточкам и наконец-то запустить реальные изменения.

Блокнот готов? Тогда начнем.

Иван Антропов

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСОЗНАНИЕ

Каждого из нас что-то удерживает. Неведомая сила мешает раскрыться, сеет сомнения и тревогу. Это длится до тех пор, пока мы её не распознаем. И главный ключ – **осознание**.

В шестнадцать лет я впервые столкнулся с паническими атаками. Это сегодня о них знают все, а тогда врачи о таком диагнозе даже не слышали. Они лечили симптомы, не понимая причины. Мама водила меня по разным специалистам, не понимая, что со мной происходит. Да и я сам был в ужасе: еще вчера здоровый и активный парень превратился в полуинвалида со страхом остановки сердца.

Я замкнулся и всерьез думал, что будущего у меня нет. Постоянные обследования, скачки давления, пугающий диагноз «гипертония» и кипы медицинских заключений всё глубже загоняли меня в безысходность.

Так продолжалось, пока очередной врач-кардиолог не взглянула на мои анализы. Она убедилась, что я физически здоров и предположила, что это панические атаки. В отличие от других, она не просто успокоила меня словами «ты не умираешь». Врач разложила по полочкам сам механизм моего страха.

Стоило мне осознать, что я здоров, как все страхи улетучились. Оказавшись дома, я тут же побежал играть в футбол. Я начисто забыл, что еще вчера сидел взаперти, и стал жить с удвоенной силой. Когда паника возвращалась, я уже знал, как ей противостоять. **Предупрежден – значит вооружен.**

Понимание, что ограничения преувеличены, способно разрушить любые барьеры. И спустя годы мне снова придется искать механизмы своей тревоги. Только теперь это не паническая атака, а более хитрый и тихий ограничитель повседневной жизни. А триггером к его разоблачению послужит глупое падение на заснеженном склоне...

ГЛАВА 1. КАК Я ПОНЯЛ, ЧТО ЗАМУРОВАН В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ

Этот водораздел случился четыре года назад – и стал точкой, после которой я задумался по-настоящему. До этого я утопал в повседневных заботах. Рутинка затягивала так, что я не мог остановиться и спросить себя: тот ли я, кем хочу быть?

Вырваться из бесконечного круговорота помог случай, который идеально описывает фраза «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Если, конечно, можно назвать перелом руки радостным событием...

Зимой я любил кататься на сноуборде – не ради самого экстрима, а ради возможности выбраться за город. Скользить по снежному склону, ощущать свист ветра, видеть крошечные деревья где-то вдали... Перед каждым спуском я задерживался на вершине горы, окидывал взглядом этот снежно-зеленый пейзаж и мчался вниз.

После очередного такого ритуала любования природой я встегнул ботинки в крепления и покатился по склону. Вдруг передо мной в снег неуклюже плюхнулась девушка. Я не удержался от снисходительной улыбки, засмотрелся – и тут же поплатился за это секундное злорадство. Допустил глупую оплошность – «словил канта», говоря языком сноубордистов. Помню только резкий удар спиной и инстинктивное движение: выставил руки назад, чтобы смягчить приземление.

Руку охватила сильная боль. Сев на снег и осознав произошедшее, я подтянул доску здоровой рукой, отстегнул ботинки и поволок сноуборд обратно в прокат. После поехал в ближайшую травму.

Я просидел в коридоре пару часов, но из-за нарастающей боли время тянулось куда дольше. Наконец дождался рентгена и услышал вердикт врача: «У вас перелом». Первая мысль: «Ну, сегодня покатался на славу, этот день точно запомню надолго!». Совсем не такого ждешь, когда с утра собираешься весело провести время.

Я смирился с тем, что ближайшие пару недель проведу дома в гипсе. Как сейчас помню, задумался: чем бы полезным заняться во время этого вынужденного «отдыха»? Я слишком хорошо себя знал: без дела часами буду играть в приставку, смотреть тупые шоу по телевизору и вливать в себя пиво. Тогда я решил взяться за книги, пылившиеся на полке. Помню, как стоял возле больницы с загипсованной рукой, ждал такси и... испытывал странную радость оттого, что теперь появится время на чтение. Хоть что-то в тот день меня порадовало!

Я читал всё подряд: книжки по психологии, романы, научпоп. Оставшись наедине со своими мыслями, как это часто бывает в подобных случаях, задумался о жизни. Живу ли я так, как хочу? Все ли меня устраивает? Работаю ли там, где мечтал? (Забегая вперед, скажу: нет).

Лежа на кровати и разглядывая белый гипс, я вспоминал детство. Как любил большие пассажирские самолеты, подолгу смотрел на них, мастерил простенькие самолетики из бумаги или пенопласта, загибал им крылья для «мертвой петли». Тогда я мечтал стать пилотом. Еще меня манило мореплавание и корабли, бороздящие океан. Я возвращался в реальность и с грустью заключал: ни одно из желаний так и не осуществилось.

Я перебирал в голове воспоминания о юности, об учебных годах, работе. К этому ли я шел, когда хотел попробовать жизнь во всем ее разнообразии – так же, как ребенок пробует на вкус песок и кислых муравьев? Я стал винить себя за упущенные возможности. Злился, ведь никогда не мечтал о той монотонной работе, на которую когда-то устроился с мыслью: «На первое время сойдет». Да-да, это «первое время» длится до сих пор!

Я пытался понять, где свернул не туда. Что я должен был сделать, чтобы чувствовать удовлетворение собой? Находил много ответов, но только один вопрос заставил всерьёз задуматься

маться: почему я не сделал этого до сих пор? Однозначного ответа не было. И состоялся внутренний диалог.

Мог ли я после школы пойти учиться туда, где жила моя мечта – авиация, судоходство? Да, мог. Но пошел в техникум вслед за лучшими друзьями. Да и какая авиация?! Это казалось чем-то далеким и недостижимым, как космос.

Мог ли посвящать больше времени любимым занятиям? Да, мог. Но делал то, что проще, и сам выкинул интересы в ведро. Предпочел мечтать, не пытаясь воплощать.

Мог ли найти не такую скучную работу? И снова – да, мог. Но пошел туда, куда и остальные, наивно полагая, что времени еще много.

Я вспомнил «рабочие годы». Последние десять лет каждый день был похож на предыдущий. Просыпался в шесть утра, быстро завтракал и спешил на работу. Думал лишь о том, как скоро закончится смена. Поддерживал неинтересные разговоры коллег – я же часть коллектива. Конец рабочего дня, ужин, пустое просиживание перед экраном телевизора или телефона, сон. Время пролетало незаметно.

День за днём, месяц за месяцем, год за годом я проживал в ожидании выходных, отпуска, пенсии (так, стоп, до пенсии мне вообще-то еще далековато!). Я жил в «дне сурка», всё меньше замечая, как вместе с временем мимо пролетают и возможности. И лишь травма руки вырвала меня из привычного круговорота, заставив задуматься.

Я раньше думал об этом, но откладывал до «лучших времен». Фантазировал о том, как делаю то, что по-настоящему хочу. Но мечта резко обрывалась, стоило кому-то хлопнуть по плечу со словами: «Обед закончился, пора работать».

Моя жизнь ничем не отличалась от жизни остальных. Пошел в техникум – как и все. Устроился туда, куда проще, – как и все. Пил по пятницам, отмечая выходные, – как и все.

Я всё делал, как все!

Лежа на диване, я поглаживал гипс и подводил итоги. Мог ли я делать что-то иначе? Да, но не стал. Почему я принимал правила игры, предавая собственные желания? Кажется, всё просто: делай то, что ведет к мечте, и радуйся жизни. Но какая-то неведомая сила этому противостояла.

Желания воспринимались настолько фантастическими и недоступными, что я и не думал их воплощать. При каждой попытке сделать реальный шаг меня охватывал страх. Стоило представить, как я выхожу из привычной зоны комфорта и делюсь с кем-то планами, как ожидание критики и насмешек парализовало меня. Внутренний тормоз срабатывал безотказно, волна разбивалась о камни. Эта неведомая сила подхватила меня и направила в общее течение толпы, не спрашивая личных пожеланий. Со временем я смирился с серостью.

От размышлений меня отвлек шипящий звук убегающего кофе в турке. И я вывел для себя три правила:

- Первое. Все мои желания заканчивались бездействием – помечтал и бросил. Но что, если бы я делал маленький, но реальный шаг для воплощения любой «хотелки»?

- Второе. Чем старше я становлюсь, тем сильнее отдаляюсь от мечты. Оставлять жизнь на пенсию – очень плохая идея.

- Третье. Не отвлекайся, когда варишь кофе – конфорку потом сложно отмывать!

Сейчас я сижу за столиком: одной рукой подношу чашку с кофе к губам, второй печатаю этот текст. Прошло несколько лет, гипса давно нет. Но главное – я нашел причину, из-за которой столько лет играл по чужим правилам и подавлял свои желания. Эту неведомую силу я назвал «Убегающий человек».

Это шаблон поведения, засевший глубоко в сознании. Убегающий человек – не злодей. Скорее сумасшедший телохранитель, готовый запереть тебя в подвале до конца жизни, лишь бы ты не «поцарапал коленку». Он искренне верит, что спасает тебя. Панически боится всего, что находится за пределами привычной мягкой комнаты, и тянет тебя за собой. Едва в

голове вспыхивает искра, желание, как он перехватывает инициативу, убеждая, что ничего не выйдет. Сеет первые сомнения. Подпитывает неуверенность. Разрешает лишь тихо мечтать, но не действовать.

Он появился, когда ты был бесстрашным карапузом. Тебе грозили пальчиком, одергивали, и ты запоминал: сюда нельзя, это опасно, так не принято. Твой Убегающий человек научился избегать чужого неодобрения.

Проблема в том, что ты вырос, но по-прежнему следуешь сформулированным им универсальным шаблонам на все случаи жизни: «Нельзя быть собой», «Не делай то, что нравится», «Будь удобным». Нормально в детстве бояться расстроить маму, но, будучи взрослым, бояться расстроить начальника и отстоять законное право на отпуск – уже проблема. Этот механизм управляет решениями, прикрываясь твоими страхами, а ты упорно продолжаешь его не замечать.

В детстве я мечтал посещать секцию мотокросса, но мама была категорически против. «Это опасно», – слышал я в ответ. Видя, как эмоционально не одобряются мои «хотелки», я смирился. Позже захотел пойти на боевые единоборства – и получил аналогичный ответ. Мой Убегающий человек ясно усвоил урок: если желание не одобряют старшие, лучше даже не пытаться.

Я вырослел, и шаблон избегания становился частью жизни. Желания отходили на второй план, уступая привычке пасовать перед любым авторитетом. Шаблон работал безупречно, подкидывая удобные отговорки: «Слушай старших», «Не высовывайся», «Не умеешь – не лезь».

В детстве мама била тебя по рукам, потому что искренне заботилась о твоём здоровье. Сейчас ты вырос, но всё также панически боишься чьего-то неодобрения. Чужим же людям на тебя, мягко говоря, плевать. Их критика – это не забота. Они одобряют то, что удобно им самим. Однако твой внутренний паникер этой разницы не понимает. Ты пытаешься угодить тем, кому нет до тебя дела, и собственноручно рубишь инициативу на корню, выбирая путь наименьшего сопротивления и избегая любого дискомфорта.

В норме схема работает предельно просто: захотел повышения – пошел к начальнику аргументировать свою ценность. Но когда вмешивается Убегающий человек, страх дискомфорта перебарывает само желание. Он наглухо перекрывает путь к действию, обесценивая тебя: «Ты не готов», «Только опозоришься», «Куда ты лезешь?». В итоге ты застываешь в позиции «ждуна». И надеешься на чудо – что повышение само свалится на голову.

Прокручивая в мыслях худшие сценарии, ты сдаешься без боя. Внутренний голос не хочет выходить из своей мягкой комнатки и подбрасывает страх. Это он украл твоё повышение – он вор твоих желаний.

Убегающему человеку можно и нужно противостоять. Главное оружие – осознание.

Пойми, дело не в твоей слабости – это внутренний паникер дергает тебя за рукав. Когда ты осознаешь это, иллюзия угрозы разрушится, как стена, из-под которой выбили фундамент.

У меня есть подруга Оля. Долгое время она тренировалась в зале исключительно с инструктором. Но это обходилось недешево, и когда Оля не могла оплачивать услуги, то бросала тренировки – ходить в зал одна она боялась. Она часто жаловалась мне на эту зависимость и сокрушалась: «Жаль, не могу заниматься сама, это бы всё упростило!». Тогда мы сели и выписали очевидные плюсы самостоятельных походов в зал: существенная экономия денег, гибкий график и полная независимость. У Оли загорелись глаза, и она твердо решила попробовать.

Но дьявол кроется в деталях. Когда она стала собирать сумку, на сцену вышел её Убегающий человек. Все выписанные плюсы померкли, ведь он зашептал: «Ты сама ничего не сможешь». Оля заговорила губами беглеца: «Я же даже не знаю, с какой стороны подойти к этим тренажерам и как ими вообще пользоваться! А если я всё буду делать неправильно? Все

будут смотреть на мою корявую технику и хихикать!». Внутренний паникер выполнил свою работу – Оля сдалась, даже не попытавшись.

Я стал искать корни этой паники. Страх перед тренажерами увел в далекое прошлое. Оказалось, в детстве любые инициативы маленькой Оли жестко гасили фразами: «Зачем делаешь, если не знаешь как?», «Дай сюда, я сделаю лучше». У нее сформировался устойчивый шаблон: вокруг одни «эксперты», а сама она ни на что не годится. Оля выросла, но привычка ставить мнение любых самопровозглашенных гуру выше собственного осталась.

Я объяснил Оле, как работают автоматические мысли. Научил улавливать их в моменте и понимать, что все страхи сильно преувеличены. Она просто привыкла избегать любых ситуаций, когда нужно рассчитывать на себя. Реальной угрозы нет – её Убегающий человек испугался заранее.

Осознав, что можно не принимать всерьез этот стартовый страх и возникающие в мыслях преграды, Оля в тот же вечер пошла в зал. Спустя время я спросил её об успехах. «Замечательно!» – ответила она, напомнив про те самые плюсы, которые мы тогда выписали. А добавила: когда у нее будет свой ребенок, она не станет бить его по рукам, а позволит проявлять инициативу так, как он может.

Пока ты не начнешь ловить Убегающего человечка за руку, жизнь так и будет проходить мимо. Твои мечты построить карьеру, пойти в спортзал или подойти к понравившемуся человеку так и останутся желаниями. Инициатива будет разбиваться об автоматические страхи: «А вдруг я не справлюсь?» или ложные намерения: «Начну действовать, когда условия станут благоприятнее». Спойлер: для Убегающего человечка внутри твоей головы благоприятных условий не наступит никогда.

Представь обычную девушку, назовем её Аней. Ей тридцать лет, она замужем, воспитывает ребенка. Но семейная жизнь давно превратилась в ад из-за психологического давления, скандалов и измен мужа. Аня послушно глотает эту горькую пилюлю, оправдываясь тем, что терпит ради ребенка. Она осела дома, стала домохозяйкой и искренне поверила, что не выживет без мужа.

Убегающий человек внушил ей, что она ни с чем не справится. При малейшей мысли о разводе внутренний паникер включает сирену: «Ты пропадешь!», «Вы умрете с голоду!». Конечно, страх остаться без денег – не мыльный пузырь, а реальная проблема. Но вместо поиска путей решения внутренний голос искусственно раздувает эту угрозу до масштабов неминуемой катастрофы. Он намеренно прячет от Ани ее сильные стороны: молодость, образование, силы. В ее картине мира спасти ситуацию может только чудо, ведь в себя она больше не верит.

Чуда не происходит, а хамское отношение продолжается. После каждой крупной ссоры Аня кричит, что хочет уйти. Понятно, что хлопнуть дверью и уйти в никуда – это крайность. Но следом за этими яркими вспышками решимости Аня не делает даже крошечных шагов. Никакой подготовки к самостоятельной жизни. Эмоции сменяют сомнения и страх. Действия нет.

Вот как выглядит внутренний диалог истинных желаний Ани и её Убегающего человечка.

Искреннее желание Ани: «Я хочу жить спокойно и растить ребенка в здоровой атмосфере. Для этого я обязана уйти от мужа, ведь он никогда не изменится!»

Убегающий человечек: «Куда ты пойдешь? Ты не сможешь жить одна и не потянешь такую ответственность. Не справишься».

Искреннее желание Ани: «Мне нужна финансовая независимость».

У меня есть диплом, ребенок уже подросток, я могу выйти на работу».

Убегающий человечек: «Ты столько лет сидела дома. Кому ты нужна на рынке труда? Лучше стерпи. Если закрыть глаза на его гулянки, жить можно. У других бывает и хуже. А родственники что скажут? Нет, даже не думай. Действовать – это не наше».

Внутренний паникер разрешает Ане только смотреть сериалы и мечтать о типичном киношном чуде – что однажды появится идеальный мужчина на белом коне, вызволит её из беды и решит все проблемы. Мечтать о спасении можно сколько угодно, но вот спасти себя самой и делать реальные шаги Убегающий человек категорически запрещает.

Он заставляет нас сдаться, не продемонстрировав и десятой доли наших реальных способностей. Но если ты поймаешь этого паникера за руку и начнешь действовать, твоя жизнь преобразится. Ты наконец-то перестанешь быть ведомым и станешь ведущим в собственной жизни. Ты сможешь вернуть упущенные возможности – ведь влияние гиперопекуна ослабнет.

Когда осознаешь, что все преграды – пустышка, ограничения снимутся. И со временем ты узнаешь свои реальные возможности. Перестанешь бояться новой должности. Сможешь подойти к незнакомому человеку и познакомиться, больше не настраивая себя на унижительный отказ. Начнешь жить в реальности, не убегая испуганно в свою «мягкую комнату».

Мы сами выстроили вокруг себя эти кирпичные стены, наивно полагая, что они защитят нас от неудач и боли. Но осознание того, что стены ограждают не от угрозы, а от самой жизни, становится первым и самым мощным ударом по их фундаменту.

САМОЕ ВРЕМЯ ДОСТАТЬ РУЧКУ И БЛОКНОТ, О КОТОРЫХ МЫ ДОГОВОРИЛИСЬ В НАЧАЛЕ КНИГИ. ИТАК, С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ВЫХОД ИЗ МЯГКОЙ КОМНАТЫ.

Шаг 1. Поймай «беглеца» за руку.

Вспомни и запиши конкретные ситуации за последнее время, когда твой Убегающий человек проявлялся. Записать их на бумаге – значит честно признать проблему, а не притворяться, что ты просто «передумал». Убегающего человека легко отследить: у тебя появляется искреннее желание что-то сделать, но следом накатывает страх, и ты отказываешься от затеи.

Например: Ты захотел выучиться на права, вообразил себя за рулем, но уже через минуту решил, что это не для тебя. Желание не перешло в действие. Желание закончилось побегом от желания.

Шаг 2. Чем он тебя пугает?

Теперь запиши конкретные аргументы этого механизма. Не думай долго, перенеси на бумагу автоматические мысли, которые он вбрасывал тебе в голову. Логика простая: пока внутренний диалог крутится в голове, он вызывает тревогу и кажется логичным. Но на бумаге эти отговорки теряют силу.

Например: «Я не справлюсь с управлением. На дорогах слишком опасно. И вообще – инструктор будет надо мной смеяться».

Шаг 3. Найди корни опасений.

Попытайся вспомнить, откуда растут ноги у этого страха. Запиши моменты, когда тебя били по рукам за инициативу, гиперопекали или регулярно обесценивали попытки сделать что-то самостоятельно. Чьим именно голосом из прошлого сейчас говорит твоя тревога?

Например: Ты хочешь водить, но боишься руля. Дело не в машине. Просто в детстве при любой попытке починить велосипед или что-то сделать своими руками ты годами слышал: «Отойди, ломаешь», «Не трогай, у тебя руки не оттуда растут» или «Дай лучше я сам, так быстрее». А позже, когда отец пытался учить тебя водить, любая ошибка сопровождалась нервозностью, упреками и подзатыльником. Эти многолетние упреки закрепили у Убегающего человека установку: «Сложное – это не твое, ты обязательно не справишься и вызовешь раздражение».

Шаг 4. Выработай фразу-защиту.

Сломай старый шаблон. Твой страх питается устаревшей информацией. Теперь, глядя на выписанные отговорки, включи внутреннего адвоката и запиши контраргументы. Замени пугающие мысли на факты из твоего настоящего. Вдобавок выработай и запиши фразу-защиту на случай, если столкнешься с неудачей – она станет твоей опорой.

Например, твой контраргумент: «Я уже давно не испуганный ребенок, а взрослый человек. Инструктор получает деньги за то, чтобы учить новичков, и глупостей он видел тысячи». Твоя фраза-защита от неудачи: «Ошибаться в самом начале – это абсолютно нормально. Я даю себе законное право на ошибку, право не быть экспертом, не воспринимая это близко к сердцу».

Шаг 5. Действуй вопреки.

Теперь у тебя перед глазами не абстрактная паника, а конкретный, разобранный на части шаблон, который ты только что лишил несущего кирпича. Пора разбивать эти стены в реальности. Опираясь на свои новые контрдоводы, прямо сегодня сделай хотя бы один, пусть самый крошечный, но физический шаг навстречу своему желанию.

Например: Найди в интернете ближайшую автошколу и узнай стоимость обучения. Запомни новую схему: за любым твоим желанием должно следовать пусть маленькое, но действие, а не сомнение.

ГЛАВА 2. МАСКА, СТИРАЮЩАЯ ГРАНИЦЫ НАШЕГО «Я»

Весь мир – театр. В нём женщины, мужчины – все актёры.
У. Шекспир

Ловить своих «убегающих человечков» – не так легко, как хотелось бы. В один теплый майский день я сидел в парке и напряженно размышлял: где этот беглец проявляется сильнее всего, незаметно усложняя жизнь? Ответ не приходил.

Тогда я плюнул на поиски и решил насладиться моментом. Потягивал бамбл-кофе, журился на солнце, что приятно грело лицо, беззаботно наблюдал за брызгами фонтана. И тут вспомнил о школьных годах. Как таким же майским днем сидел за партой, смотрел на теплую погоду за окном и мечтал вырваться из душного класса.

Мысли плавно переключились на работу: там меня, как в школе, не покидало желание сменить душную каморку на солнечную улицу. Легкое отвращение от воспоминания пробежало по телу на фоне яркого контраста. Здесь – брызги фонтана, бамбл-кофе и беззаботная прогулка в парке, там – работа, где я покорно отсиживал часы, натягивая пластиковую улыбку и доделывая за другими. Я играл роль безотказного парня, всегда готового взять лишнюю работу.

И тут меня осенило – я понял, что поймал за руку своего «беглеца». Убегающий человек навязал мне роль исполнительного работника. Отстаивать свои границы – значит идти на конфликт, которого он панически избегал. Ему было жизненно необходимо, чтобы я всем нравился, ни с кем не спорил и никого не раздражал. Раз за разом он транслировал одну команду: «Будь удобным!».

Ради исполнения этой команды Убегающий человек заставляет нас надевать социальную маску. Когда мы не отстаиваем границы, коллектив не видит, где они начинаются. Мы послушно поддерживаем образ, в котором нас привыкли видеть. Ведь если снять маску и стать настоящим собой, то можно и начальство послать с его лишней работой или уйти в отрыв. В маске нет ничего плохого – проблема возникает, когда цена за ее использование начинает перевешивать выгоды. Когда мы подавляем истинные порывы из страха осуждения.

У каждого человека есть Истинное «Я» – это наша подлинная природа и внутренний компас, позволяющий принимать решения без мук совести. Опираясь на него, мы действуем, исходя из реальных потребностей, а не из страха осуждения или желания угодить. Когда живешь в согласии с Истинным «Я», исчезает внутренний конфликт: ты не предаешь собственные ценности, даже если окружающие чего-то не одобряют.

Но нашему Убегающему человечку это невыгодно. Ему безопаснее натянуть на тебя маску «удобного парня», чтобы коллектив не возмущался и беспрепятственно пользовался тобой.

Социальная маска – не зло, а инструмент. Она помогает нам вписываться в рамки общества, перенимая его атрибуты и правила. Нет ничего плохого в том, чтобы надевать ее ситуативно, из вежливости. Например, в деловой обстановке мы используем строгий стиль общения, а с приятелями говорим по-свойски.

Проблема возникает, когда мы срастаемся с маской и становимся заложниками образа. Убегающий человек панически боится отстаивать личные границы и выбирает полное «соглашательство». В итоге мы продаем себе то, чего не хотим, выдавая это за жизненную необходимость.

Дисгармония между Истинным «Я» и привычной маской неизбежно обостряет внутренний конфликт, что приводит к неврозам и тихому выгоранию. Мы теряем контроль над обра-

зом: уже не он служит нам, а мы ему. Но ведь цель социальной роли не в избегании конфликтов и осуждения, а в получении прибыли. Маска – это лишь небольшая плата за соблюдение общественных норм, и она не должна разорять тебя.

Окружающим удобно, когда ты соответствуешь их ожиданиям. Убегающему человеку тоже проще плыть по течению. Эта сделка длится до тех пор, пока твой внутренний голос не начинает бунтовать против такой несправедливости. Из вежливости помочь соседу занести диван в квартиру – нормальный человеческий жест. Но вряд ли ты подпишешься на то, чтобы таскать мебель соседа каждый день, еще и с улыбкой. Почему же на работе и в жизни мы годами беспрекословно таскаем чужие ментальные «диваны», боясь отказать?

Социальные маски появляются еще в юности. Мы сталкивались с необходимостью перенимать чужие атрибуты, когда хотели примкнуть к какой-нибудь группе – от геймерской тусовки со своим сленгом и локальными шутками до компании хулиганов с их «особенностями». Мы старательно подгоняли себя под шаблон в попытке стать своими. Именно тогда наш внутренний беглец заучил негласное правило: спрячь свои настоящие чувства, надень правильную маску, стань «таким как все», «ориентируйся на крики толпы», и тебя точно не отвергнут, возможно, даже полюбят.

Но в юности наши интересы менялись с космической скоростью: мы активно познавали мир и не задерживались надолго в одной «тусовке». Социальные маски не успевали прирасти. Однако с возрастом мы становимся приземленнее, оседаем в стабильных коллективах. И вот тут попадаем в ловушку старого механизма мимикрии и остаемся в маске на долгий срок. Наш беглец трепетно соблюдает чужие границы, напрочь забывая про свои.

Маску создаем не мы – ее лепит на нас общество. Оно дрессирует нас, одобряя удобное поведение и подавляя истинные побуждения. Понятно, что в любом коллективе есть свои законы и поговорка «Со своим уставом в чужой монастырь не ходят» придумана не на пустом месте. Но из страха мы годами ходим с этим уставом. И в итоге становимся безотказной ресурсной базой для окружающих.

Наглядно покажу, как социальная маска может обанкротить нас, на примере классического сюжета, который встречается и в кино, и в реальной жизни.

Робкий юноша, совсем не жестокий по натуре, примыкает к уличной банде, чтобы почувствовать безопасность. Поначалу маска «своего парня» приносит дивиденды: новые друзья защищают его от обидчиков. Но затем банда требует вложиться в общее дело – переступить закон. Юноша испытывает нравственные терзания, его Истинное «Я» бунтует, но страх осуждения пересиливает. В итоге он ломает себе судьбу, заплатив за маску несоизмеримо огромную цену.

То же происходит и с девочкой-отличницей, которая курит и ввязывается в сомнительные истории ради подражания сверстницам. Голос разума кричит остановиться, но она подменяет свои ценности ложными, лишь бы не стать изгоем.

Конечно, во взрослой повседневности ставки обычно не такие высокие, но механизм тот же. За поддержание образа «удобного человека» мы платим высокую цену. Наш Убегающий человек без борьбы раздает внутренний капитал ради сохранения мнимого покоя. И именно в этот момент его нужно ловить за руку. На одной чаше весов – банальный страх неловкой паузы, косого взгляда или чужого легкого недовольства. На другой – наше личное время, энергия и истинные желания. Пытаясь избежать секундного напряжения, мы приносим в жертву самих себя и позволяем маске вытягивать из нас все ресурсы.

Любые реальные изменения начинаются с честного взгляда на проблему. Поэтому первый и самый важный шаг на пути к возвращению своего Истинного «Я» – осознание. Нужно разгадать роль, которую маска играет в нашей жизни, и увидеть убыточность этой сделки. Пока мы обманываем себя, выдавая привычку «быть удобным» за вежливость, то отдаем больше, чем получаем. Но социальное одобрение начинает терять власть, едва мы честно признаем: «Я

прямо сейчас плачу своими интересами за чужое одобрение». Осознание невыгодного обмена – точка опоры, с которой начинается выход из ловушки.

Вместе с пониманием наверняка придет и злость. В памяти всплывут конкретные лица тех, кто годами эксплуатировал твою безотказность. По себе знаю, что первым делом хочется достать шашку, жестко всем отказывать и лезть на рожон. Но впадать в крайности и возводить бетонную стену с колючей проволокой – плохая идея. Твой Убегающий человек испугается открытой войны и снова натянет маску, решив, что это – меньшее из зол.

Очерчивать границы нужно постепенно. Твой первый защитный барьер – это простое правило паузы. Раньше ты на автомате кивал, лишь бы избежать неловкости. Сломаем этот шаблон. Фразы «Дай подумать» или «Я отвечу чуть позже» – твоя первая линия обороны. Эта передышка позволяет беглецу успокоиться и не дает чужим интересам с ходу вторгнуться на твою территорию.

Во время паузы спроси себя: «А нужно ли это мне? Выгодно ли?». Если «нет» – значит, на твою территорию пытаются зайти. И здесь в игру вступают микроотказы. Не стоит рубить с плеча в глобальных вопросах. Обозначь границы с малого: откажись от необязательной встречи или чужой мелкой задачи, вежливо заверши пустой диалог. Так, шаг за шагом, в безопасных бытовых условиях ты тренируешь атрофированную мышцу собственных желаний и учишься мягко, но уверенно защищать свое пространство.

Однако перед практикой микроотказов подготовься к неизбежному – реакции твоего окружения. Люди, которые годами использовали твою безотказную ресурсную базу, искренне возмутятся, когда ты перестанешь по первому зову таскать их ментальные «диваны». Кто-то открыто выскажет недовольство, кто-то надавит на чувство вины, чтобы загнать тебя в рамки «удобного». Твой внутренний беглец тоже забьет тревогу: «Они злятся! Нужно срочно извиниться и надеть маску!». Вот здесь важно проявить твердость. Запомни: чужое возмущение – это не признак того, что ты поступаешь плохо. Это естественная реакция людей, которых лишили удобного и бесплатного ресурса.

Сбросить маску, которую ты носил десятилетиями, – не разовая акция, а постепенная работа. Да, поначалу непривычно. Твой внутренний беглец еще не раз попытается перехватить управление при малейшем намеке на конфликт. Но с каждым осознанным микроотказом, с каждой паузой его паника будет утихать. И однажды ты с удивлением заметишь: перестав быть удобным ресурсом для всех подряд, ты высвободил колоссальный объем энергии. И вместо обслуживания чужих ожиданий ты сможешь направить эту силу на достижение собственных целей и развитие своих сильных сторон. Перестав поддерживать чужие декорации, ты вернешь ресурсы себе любимому.

БЛОКНОТ И РУЧКА НАГОТОВЕ? ВЫПОЛНИМ ЗАДАНИЯ ПО ЗАЩИТЕ ТЕРРИТОРИИ:

Шаг 1. Дневник убыточных сделок.

Возьми лист бумаги и выпиши три конкретные ситуации за последнюю неделю, когда ты согласился на что-то в ущерб себе: взял на себя чужую обязанность, пошел на скучную встречу, промолчал, когда был не согласен.

Напротив каждой ситуации напиши имя человека и честно ответь: чего именно ты боялся, когда надевал маску перед ним? Обидеть? Или неловкой паузы? Наглядно увидев причины на бумаге, ты лишишь Убегающего человечка возможности прятаться за словом «вежливость».

Шаг 2. Подготовка фразы-щита.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.