

Депрограммирование: кто я без чужих ожиданий?

Человек к тридцати годам обрастает чужими «надо», как ракушками. Все эти голоса сплетаются в плотную сеть правил, по которым человек живет, даже не задаваясь вопросом: «А мои ли это правила?». Он просыпается, надевает нужную маску, идет на нужную работу, говорит нужные слова, улыбается нужной улыбкой, а вечером падает без сил и не понимает, почему так устал, ведь он ничего специально не делал — просто жил как все.

Прежде чем разбирать, как отличить свои желания от навязанных, стоит честно ответить себе на вопрос: а есть ли вообще проблема? Многие люди годами живут по чужому сценарию, даже не подозревая об этом. Они искренне считают, что их цели — их собственные, их выборы — осознанные, а чувство хронической усталости и пустоты — это просто «усталость от жизни». Но часто за этим стоит нечто другое. Ниже — пять признаков, которые помогут понять, не оказались ли вы в роли исполнителя чужого сценария. Не нужно оправдываться перед собой.

Проверьте, живёте ли вы не свою жизнь по этому чек-листу.

Техника 0.

Самодиагностика. 5 признаков, что вы живёте чужую жизнь

- 1 Ваши действия продиктованы не «хочу», а «надо» и «должен».**
Вы говорите себе: «надо позвонить маме», «надо работать больше», «надо выглядеть определённым образом», «надо не подвести коллег». Слово «надо» звучит в вашей голове намного чаще, чем «я хочу». Вы ставите цели не от желания, а от внутренней инструкции — «так правильно», «так принято», «так безопаснее». Если убрать из жизни слово «надо», вы не сможете ответить на вопрос, что останется.
- 2 Вы достигаете целей, но не чувствуете радости.**
Вы дошли, сделали, получили — повышение, покупку, диплом, признание. Но внутри нет праздника. Только короткое «выполнено» и сразу следующий пункт в списке. Вы не помните, когда в последний раз радовались своему достижению как в детстве — искренне, без оглядки на то, «достаточно ли это круто». Вместо радости — облегчение, что это наконец закончилось. А потом снова пустота.
- 3 Вы живёте на автопилоте и не помните, чего хотите на самом деле.**
Дни похожи один на другой. Вы просыпаетесь, идёте на работу, возвращаетесь, листаете ленту, засыпаете. Действия механические, рутины чужие, желания забыты. Когда кто-то спрашивает вас «чего ты хочешь на самом деле?», вы чувствуете растерянность. Ваш ответ зависит от того, кто спросил: маме вы говорите одно, друзьям — другое, партнёру — третье. Потому что вы привыкли подстраиваться и давно не слышали свой собственный голос.
- 4 Вы боитесь разочаровать других сильнее, чем хотите быть честным с собой.**
Страх «подвести», «не оправдать ожидания», «выглядеть странно» управляет вашими решениями. Вы соглашаетесь на проекты, которые вам неинтересны, потому что не можете сказать «нет». Вы едете в гости, когда хотите побыть дома, и молчите, когда хочется возразить. Каждое ваше «да» вопреки своим желаниям — это шаг от себя настоящего. И с каждым таким шагом вы всё дальше от своей жизни.
- 5 У вас нет энергии на себя, потому что всё уходит на поддержание образа.**
Вы тратите много сил на то, чтобы «быть удобным», «не вызывать критику», «нравиться всем», «выглядеть успешным». К вечеру вы падаете без сил, но не можете объяснить, почему устали — ведь вы «ничего особенного не делали». Ваш мозг постоянно работает в режиме контроля: а правильно ли я выгляжу, а что обо мне подумают, а не сказал ли я лишнего.

Поддержание чужих ожиданий требует колоссальных энергозатрат. Мозг тратит ресурсы на каждую «ненужную роль», на каждую ложную улыбку, на каждое подавленное «нет». И эти ресурсы забираются у настоящей жизни. Чтобы узнать, кто вы без всех этих масок, нужно провести депрограммирование. Ниже — инструменты, которые помогут отделить свои желания от навязанных.

1. Карта «Социальных масок»

Выпишите роли, которые вы играете в разных сферах жизни. Оцените энергозатраты на поддержание каждой маски (от 1 до 10) и уровень искренности (от 1 до 10, где 10 — это «я настоящий»). В пустые строки колонки «Где?» вы можете вписать другие сферы своей жизни, если в них тоже часто играете роль.

[illegible]

Обратите внимание на роли, где энергозатраты высоки, а искренность низка. Это зоны, где вы больше всего «играете» и больше всего устаете. Что можно изменить, не разрушив отношения?

2. Аудит убеждений

Выпишите 10 утверждений, начинающихся с фразы «Я должен» или «Я должна». Например: «Я должен много зарабатывать», «Я должна быть идеальной матерью», «Я должна нравиться всем».

Напротив каждого пункта напишите: чей это голос? Кто впервые сказал вам это? Мама, папа, учитель, реклама, тренд в соцсетях, бывший партнер?

Затем представьте, что вы отказались от выполнения этого обязательства. Что вы чувствуете? Если страх осуждения — это социальная программа, если физическое облегчение — значит, это «надо» душило вашу природу.

И наконец, спросите себя: как этот долг помогает вашему реальному выживанию или качеству отношений? Если никак — это балласт. Несите его дальше или выбросьте. Выбор за вами.

3. Техника

«Правда без цензуры»

Ответьте максимально честно.
Не показывайте никому, если не хотите.

1. Если бы завтра деньги перестали существовать (и еда, и жилье были бы доступны), чем бы я занимался?

2. С кем из своего окружения я общаюсь только из чувства долга, а не из желания?

3. Что бы я делал сегодня, если бы никто не мог меня осудить? (конкретное дело, не связанное с отдыхом, бытом).

4. Какие три вещи в моей жизни я делаю только потому, что «так принято» или «все так делают»?

5. Если бы я узнал, что мне остался год жизни — что бы я изменил в первую очередь?

6. Какие комплименты мне приятнее всего слышать?
А какие вызывают внутреннее сопротивление и неприязнь?

Приятно слышать

Вызывает неприязнь

4. Декларация «Биологической свободы» или «мои правила»

Запишите, каким негласным раздражающим вас правилам вы следуете, а затем — придумайте свое: то, которое делает ваше самочувствие лучше.

[illegible]

Важно! Не обязательно заполнять все строки сразу. Вы можете начать с 1-2 правил, а затем расширить список или даже оставить как есть. Здесь все индивидуально. Главное — постараться следовать своим новым правилам и раз в неделю проверять: следовали ли вы им или нет. И если нет, то какова была причина: сложные обстоятельства, привычка или что-то еще.

Если вы регулярно нарушаете собственное правило, задумайтесь из-за чего произошел самосаботаж: внутренний конфликт между желанием «жить по-своему» и установкой «быть удобным» (у вас может быть другое желание и установка) или это новое правило вам не подходит. Если первое — попробуйте продолжить следовать своему правилу. Если второе — измените его.

Может ли человек по-настоящему измениться, если установки глубоко сидят в его подкорке?

Андрей Курпатов и Мария Коннова записали мастер-класс специально для психологов и всех, кто всерьез интересуется психологией. Вы можете пройти его бесплатно и узнать, какие преграды стоят на пути вашей трансформации и что можно сделать, чтобы их преодолеть.

ПРОЙТИ БЕСПЛАТНО