

## ГЛАВА 17

# ИЗБЕГАЙТЕ БУНТА РАДИ БУНТА

*Чудесное восстание человека против правил всех  
и всем заветам вопреки.*

*~ Карл Сэндберг, американский поэт и историк*

*Лучше бороться за, чем против.*

*~ Автор неизвестен*

Недавно на одной психиатрической конференции я столкнулся со знакомым, которого знал еще в колледже. Тед запомнился мне ярким студентом; после колледжа он поступил в аспирантуру — он хотел стать психотерапевтом, как его мать и отец. Мы разговорились, и, к моему немалому удивлению, оказалось, что теперь он вовсе не психотерапевт, а администратор психиатрической больницы, и было совершенно очевидно, что он этого сильно стесняется.

Тед сказал, что бросил аспирантуру, поняв, что пошел в этом направлении, только чтобы угодить родителям. Он стал бунтарем по понятной причине: парню хотелось быть хозяином своей судьбы. К сожалению, это был бунт без понимания, как говорится, бунт ради бунта. Прервав учебу, Тед стал работать

в книжном магазине, он безуспешно пытался начать писательскую карьеру, а затем открыл небольшую пекарню в студенческом городке. Несколько лет его вполне удовлетворяла такая жизнь — просто жить и делать свое дело. Но когда он повзрослел и завел семью, его недовольство росло одновременно с объемом талии. Ему было смертельно скучно каждый день печь хлеб; его больше не удовлетворяло простое рутинное занятие, и он, обратившись к семейным связям, получил административную работу в области психиатрии.

В итоге Теду удалось сделать вполне respectable карьеру, но он и теперь чувствовал неудовлетворенность. «Знаешь, мне интересно только тогда, когда я обсуждаю с психотерапевтами реальные случаи из их практики, — признался он мне. — Я слежу за научной литературой, и иногда у меня возникают идеи получше, чем у практикующих психиатров, но, к сожалению, никто не воспринимает меня всерьез».

Тед явно сожалел о принятом в молодости решении. «Вероятно, я упустил возможность найти свое призвание, — посетовал он. — Скорее всего, я был бы чертовски хорошим мозгоправом».

Юный Тед восстал против родителей, которые настаивали, чтобы он стал психотерапевтом. Внутри него все кричало: «Не указывайте мне, что делать!» — и этот крик заглушил собственный голос разума.

Дети, которых заставляют выбрать определенный образ жизни, часто сталкиваются со сложной дилеммой: «Я делаю это для себя или для родителей? Действительно ли я хочу этого или просто соглашаюсь с предложенным планом игры?» Когда свобода самовыражения оказывается под угрозой, поступить правильно становится не так важно, как утвердиться в своей независимости. И результат выбора уже менее важен, чем уверенность в том, что они сами делают выбор, и никто другой. Иногда этот независимый дух действительно окупается, воплощаясь в виде более подходящей для бунтаря жизни. Но если то, чего от них ожидают,

на самом деле очень неплохо синхронизируется с их внутренней сущностью и с тем, что они в глубине души хотят, в итоге может получиться, что они бунтовали против самих себя.

Безусловно, такая форма саморазрушительного поведения не ограничивается восстанием детей против родителей. Я встречал множество мужей и жен, пребывавших в состоянии постоянного бунта против своей половины, потому что они считали их слишком властными и навязывавшими свою волю. Мне приходилось видеть, как деловые партнеры, особенно родные братья и сестры, работающие в семейных фирмах, бунтуют против требований друг друга в ущерб прибыли компании. Проблема всегда не в том, что мятежник *не хочет* делать то, о чем его просят, а в том, что он не хочет, чтобы его *заставляли* это делать. Насилие и принуждение разрушают самоуважение и плохо сказываются на самооценке. Действия под давлением заставляют нас чувствовать себя бесправными детьми.

Чтобы избежать такой ситуации, человек должен знать, что сам выбирает свой путь, а не просто идет навстречу чьим-то желаниям. Обнаружив, что желания и требования других людей вызывают в вас инстинктивное отторжение, убедитесь, что заодно вы не отвергаете и собственные интересы. Полезная подсказка: подумайте, есть ли у вас в голове какая-то ясная и явно привлекательная альтернатива. Например, если бы молодой Тед действительно искренне мечтал стать писателем или печь хлеб, то в этом случае бросить аспирантуру не было бы ошибкой.

Что касается ситуаций с излишне требовательным супругом или коллегой, то вместо того, чтобы сразу реактивно бунтовать, сделайте паузу и спросите себя, можно ли назвать требование этого человека справедливым и разумным. Если да, *согласитесь* сделать то, что вам настоятельно рекомендуют. В противном случае либо скажите советчику четкое и однозначное «нет», либо выполните его требование в качестве одолжения и непременно дайте ему знать, что ожидаете чего-нибудь взамен.

А впоследствии, выбрав подходящий момент, объясните, что просто не можете ничего делать охотно и добровольно, если вам приказывают или вас вынуждают. Как сказала своему мужу одна из моих пациенток, «я взрослый человек и не хочу делать ничего только потому, что меня заставляют или запугивают».

Иногда бунт — дело благородное и даже смелое, но удовлетворение от него будет недолгим, если в стремлении защитить свое право на самовыражение вы нанесете себе непоправимый вред.

### Полезное знание

Вас никогда не обидит требование что-то сделать, если вы и сами приняли такое решение.

### Действия

---

- Когда кто-то оказывает на вас давление, принуждая к чему-нибудь, остановитесь и спросите себя, насколько справедливы и разумны эти требования.
- Объективно проанализируйте, имеет ли смысл делать то, к чему вас склоняют.
- Спросите себя: «Если бы этот человек изменил свое мнение или завтра просто исчез из моей жизни, последовал бы я его советам?» Может, вы не ответите на вопрос сразу, но, если продолжите размышлять об этом, ваши истинные сокровенные желания в итоге непременно выйдут на поверхность.
- Если ваши устремления совпадают с ожиданиями другого человека, измените свой настрой, чтобы проактивно *выбрать* предлагаемую альтернативу. Поступив так, вы четко заявляете, что вас никто не контролирует, и в результате сохраняете самоуважение.