Автор: jessienunez93
27.07.2014 17:01 -

Комплекс Золушки, или Как вернуться из сказки в реальность?

Золушка, героиня известной сказки, – персонаж, вдохновляющий маленьких девочек, олицетворение большой и чистой любви, побеждающей своей добротой все козни врагов. В детстве многие представляют себя Золушками, мечтая о Фее, золотой карете и, конечно, о Прекрасном Принце.

К сожалению, комплекс Золушки, существующий у вполне взрослых женщин, формирует пассивность, зависимость от окружающих и низкую самооценку, что никак не способствует счастью в семейной жизни. Успеха в других сферах жизни современным Золушкам также не видать, ведь они всегда рассчитывают, что на помощь придет тот, кто по мановению волшебной палочки сможет тотчас изменить их жизнь, а им нужно только набраться терпения и ждать.

Однако ожидание грядущего счастья может затянуться на всю жизнь...

Признаки современной Золушки

Распознать Золушку несложно. Как и героиня сказки, она скромна и довольствуется малым. Неуверенной в себе Золушке сложно противостоять тем, кто злоупотребляет ее добротой и терпением. Множество Золушек работают на скучных низкооплачиваемых работах, это для них проще, так как там не требуется брать на себя ответственность. В целом, принимать важные решения для Золушки сложно, она предпочитает опираться на более уверенных в себе людей.

Страх оказаться без всякой поддержки заставляет Золушку вести себя в соответствии с ожиданиями окружающих ее людей. Пытаясь всем угодить, даже вопреки собственным интересам, она постоянно испытывает чувство вины за то, что что-то сделала неправильно. Золушка часто не отдает себе отчета, каковы же ее истинные потребности и желания и что она хочет от жизни.

Пожалуй, по-настоящему осознанным стремлением Золушки является ее грядущее счастье с Прекрасным Принцем. Она не жалуется на свою нелегкую жизнь и продолжает усердно работать, вкладывая все свои силы в мечту о Принце. Романтичная Золушка тоннами поглощает женские романы, тайком рыдает над мелодрамами и живет

надеждой встречи со своей половинкой, после которой ее жизнь наверняка станет счастливой.

Немного о Принцах

Самым трагичным в судьбе Золушек является то, что Принца они все же встречают. Вот только… его отличия от сказочного персонажа оказываются настолько значительными, что только наивная Золушка с недостатком жизненного опыта способна разглядеть в нем Принца. И влюбиться без оглядки, пытаясь силой своей любви пробудить в нем настоящего Принца.

Золушка не щадит себя, целиком поглощенная отношениями, которые становятся единственно значимой для нее реальностью. Она искренне хочет стать еще лучше, еще нежнее, еще внимательнее к своему избраннику. Однако рано или поздно Принц охладевает к ее бескорыстной любви и заботе, он чувствует, что буквально задыхается в этих излишне близких отношениях. И уходит. Либо остается, переключившись на собственные интересы и откровенно пренебрегая Золушкой.

А наша сказочная героиня из-за своей пассивности продолжает попытки сохранить отношения, иногда на протяжении долгих лет, отказываясь принять реальность и все глубже погружаясь в отчаяние и депрессию. Или по-прежнему живет все той же мечтой – о встрече с Принцем, на сей раз настоящим.

Если вы – Золушка...

Что же делать тем, кто узнал в себе Золушку?

Уже тот факт, что вы признаете наличие проблемы и пытаетесь найти решение, наполовину приближает вас к нему.

Главное, на что необходимо обратить внимание всем Золушкам, это они сами – их личность, их потребности и желания. Ведь именно низкая самооценка и ориентация на мнение окружающих заставляют Золушек все больше и больше отказываться от самих себя, заставляют их верить, что счастья они могут достичь только благодаря своему Принцу, так как сами по себе не представляют ничего особенного.

На самом деле, Золушки обладают рядом прекрасных качеств: они доброжелательны, искренни, заботливы, умеют прощать. При этом совершенно себя не ценят, сфокусировавшись на своих недостатках.

Для Золушек очень полезны будут любые методики и тренинги, направленные на повышение самооценки и на развитие уверенности в себе. Конечно, достижение заметного результата потребует многих месяцев, однако он стоит затраченных усилий. Для более быстрого прогресса стоит обратиться за помощью к профессиональному психологу.

Болезненная фиксация Золушек на мечте о Принце разрушительно воздействует на их жизнь. Зачем получать образование и строить карьеру, если вот-вот произойдет эта судьбоносная встреча? Разве Принцу нужна самостоятельная и успешная Золушка, которая вовсе не нуждается в спасении от злой мачехи?

Каждой Золушке необходимо представить свою жизнь без Принца. Как она будет жить, чем будет заниматься, если Принц так никогда и не появится. Возможно, ей захочется посвятить себя какому-то важному делу, добиться успехов в работе, найти новые увлечения.

Это именно то, что ей и следует делать. А Принц обязательно появится. Позже. Когда Золушка станет уверенной в себе женщиной, знающей, чего она хочет от жизни, и не рассчитывающей более на Принца.

Ведь бывшая Золушка будет теперь точно знать, как ей стать счастливой и успешной без него, самой по себе.

Автор - **Амира Ковальчук**
Источник