

Чем опасен «комплекс отличника»?

*«Была пора - я рвался в первый ряд,
И это все от недопониманья...» **

Порой мы удивляемся: отчего наш одноклассник, закончивший школу с медалью и университет с отличием, которому, казалось бы, должен быть подвластен весь мир, вдруг погружается в пучину беспричинной депрессии, становится нервным и раздраженным, а то и уходит в запой. «Плохая погода, стрессы, бытовые неурядицы, да мало ли что» - думаем мы. Но на самом деле причина, приводящая к таким, а иногда и более трагичным последствиям, может скрываться глубоко в детстве, и называется она «комплекс отличника».

«Комплекс отличника», как правило, формируется в связи со слишком завышенными требованиями к ребенку в семье. Родители всегда хотят, чтоб их чадо было самым лучшим, причем во всех сферах деятельности, что уже само по себе вряд ли возможно. А ребенок, стараясь доставить родителям радость (а иногда от страха порицания) лезет из кожи вон, чтобы соответствовать этим, по сути искаженным, требованиям. Со временем человек настолько вживается в навязанную ему роль, что даже при отсутствии «оценщика», уехав далеко от родителей и построив свою жизнь, он продолжает ставить перед собой завышенные требования. Ведь глубоко в подсознании уже отложилась крамольная мысль: любовь окружающих нужно заслужить, любят только лучших.

Все, за что берется «отличник», должно быть выполнено на высшем уровне. Любой провал воспринимается как катастрофа и повод для самоедства. Хуже всего, когда необоснованно высокие требования человек предъявляет не только себе, но и окружающим, стараясь все выстроить по некому «высшему стандарту». Несоответствие близких этому стандарту причиняет "отличнику" невыносимую боль и приводит к разочарованию в людях.

Такой «отличник» не признает ни за собой, ни за другими права на ошибку, и поэтому панически боится неудач. Нередко в результате завышенных требований и невозможности полностью им соответствовать появляются психосоматические реакции: головные боли, бессонница, нарушения работы внутренних органов, депрессия, синдром

хронической усталости, раздвоение личности и пр.

Ученые выяснили, что на формирование этого комплекса влияют два основных фактора – генетический и психологический. Обычно они тесно взаимосвязаны. Например, если родители были в свое время «отличниками», то у ребенка тоже есть достаточно большой шанс стать таким (генетический фактор). Но это происходит не столько в силу биологических причин. Ведь родители-отличники непременно будут показывать подрастающему чаду свои дневники, испещренные пятерками, похвальные грамоты, золотые медали и красные дипломы, добытые потом и кровью (а это уже серьезный психологический фактор).

Ребенку таким образом задается определенная жизненная программа, навязываемая извне. И далеко не всегда она соотносится с желаниями и возможностями ребенка. Родители-отличники обычно чрезмерно опекают и контролируют своего отпрыска, и в то же время налагают на него слишком большую ответственность. «Ты должен», «ты обязан», «тебе необходимо», «как тебе не стыдно не знать таких простых вещей» – вот типичные фразы для взращивания «комплекса отличника».

Психологи считают, что этот комплекс чаще обнаруживается у прекрасной половины человечества (поэтому часто его называют «комплексом отличницы»), так как она более внушаема и послушна. Именно «отличницам» свойственно ждать «принца на белом коне». Если такового не находится, женщина или полностью разочаровывается в мужчинах (вот откуда растут ноги у расхожей фразы «Все мужики - козлы!») или начинает терроризировать окружающих мужчин на предмет соответствия идеалу. А причиной всему - опять же та самая нелепая уверенность, что любить можно только идеал!

Но так как идеального в реальном мире не существует, то следующим шагом зачастую является разочарование в устройстве мира и в человечестве в целом. А если на это накладываются личные неудачи, то из подавленного состояния очень сложно выйти. И уговоры друзей и сотрудников тут вряд ли помогут. Ведь основная проблема состоит в том, что люди с таким комплексом не умеют «падать». А ведь, как гласит мудрость, «не стыдно упасть, стыдно не подняться». Так давайте же будем реалистичнее относиться к себе и своим близким, прощать им их невольные ошибки и учиться жить мудро и счастливо.

*«И пусть хоть реки утекут воды,
Пусть будут в пух засалены перины -
До лысин, до седин, до бороды
Не выходите в первые ряды
И не стремитесь в примы-балерины!»**

* В.С.Высоцкий «Про первые ряды»

Автор - **Оксана Кубатченко**

[Источник](#)