

Синдром отличницы. Примерные девочки, которые не ощущают своей ценности

В школе я была «хорошей девочкой», отличницей, без прогулов и вредных привычек.

Знаете, есть такие ответственные правильные девочки, прилежные, начитанные. У них списывает полкласса (я была вредной, и у меня не списывали 😊). Ещё у них тугая пшеничного цвета коса (у меня была темнее, но до пояса, как положено). Ещё они часто носят очки и лишний вес (пара лишних кило у меня тоже была).

Отличница — это не плохо, конечно.

Но в моём случае было много ограничений, которые, делая меня одной из лучших учениц в классе, в то же время сильно мешали не только в школе, но и много позже: в институте и на работе.

Отличницы моего типа — вообще-то очень удобные для других люди.

Они боятся ошибиться, не справиться и отказать.

Поэтому им, например, можно вешать сверхурочные бесплатно, не повышать должность и зарплату.

Они меньше рискуют, реже говорят «нет» и не очень высокого о себе мнения.

Игра в отличницу, более-менее срабатывавшая в школе с учителями или дома с родителями, — на самом деле является обманом.

Самообманом, прежде всего.

Как ни старайся, в жизни невозможно всё делать на отлично.

Особенно, если это новое и незнакомое дело, или занятие действительно сложное и неординарное.

Но отличница не может позволить себе не знать, не уметь, не хотеть, быть на втором месте или на третьем плане.

Поэтому:

Отличницы с завидным постоянством испытывают:

1. *Стыд*

Отличница почти никогда не соответствует своим идеалам. А даже если иногда соответствует, то это ненадолго. Поэтому её постоянные путники — ощущение собственного несовершенства и плохости.

2. *Чувство вины*

Это она не справилась, не дотянула. Отличницы склонны брать на себя ответственность не только за себя (что, в общем-то разумно), но и за «того брата». Так как «за того брата» отвечать в принципе невозможно, то отличница, выбрав такую высокую планку, точно не справится и будет в этом виновата.

Вот примеры нереалистичных от себя ожиданий. Сделать так, чтобы муж — работал и зарабатывал, ребенок — учился и самореализовывался, мама с папой — были довольны жизнью и гордились мной, коллеги по работе — не сплетничали и не завидовали.

3. *Страх рискнуть*

Потому что страшно, что не получится, страшно облажаться. Страшно взять на себя ещё больше ответственности. Отличница и с этой то (которая наполовину не своя) справляется через раз и с грехом пополам. Поэтому лучше не высовываться.

4. *Усталость, апатию и эмоциональное выгорание*

А также мигрени, боли в спине и другие психосоматические симптомы. Вы попробуйте всегда на отлично, всегда «держат лицо», не опоздать, не ошибиться. Напряжение колоссальное.

5. *Желание контролировать*

Отличницы любят контролировать, потому что лучше них никто не сделает. (Это часто правда так). Поэтому все сама-сама-сама. Делегирование? Нет, пока она может делать своими силами, она будет справляться без посторонней помощи.

6. *За всем этим очень мало удовольствия от достижения цели*
А радости от процесса обычно нет вовсе.
Достигаторство — бездонная тема, потому что в достижении ради достижения не бывает насыщения.
Поэтому «отличницы» и «отличники» не могут истинно погреться в лучах своих же результатов, не смотря на то, что результаты часто довольно значительные.

Что со всем этим делать?

Если вам хорошо — ничего делать не надо.
А если вам плохо, то самый точный и короткий ответ — идти на психотерапию.

Потому что это не вопрос одной «маленькой поломки».
Это образ жизни, мироощущение.

Сильно упрощая:

Отличница считает, что она не достаточно хороша.

И никакое внешнее подкрепление (успех или достижение) не убеждает её в обратном.

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт