

18+

TALK ABOUT КОМПЛЕКСЫ



АНАСТАСИЯ
ВИШНЕВСКАЯ

Анастасия Вишневская

Talk about комплексы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73783968

ISBN 9785006957367

Аннотация

Вам стоит уже talk about комплексы, если вы:– Интерпретируете случайный взгляд незнакомца как свидетельство вашей полной жизненной несостоятельности;– Превращаете одну неудачу в убеждение, что вы запрограммированы на провал;– Мастерски игнорируете комплименты, но годами помните каждое критическое замечание. Автор провёл столько времени, копаясь в своих тараканах, что мог бы открыть инсектарий, поэтому каждая глава приправлена личным опытом, сарказмом и рецептами психологического самолечения.

Содержание

Вступление, или «Почему эта книга будет полезнее, чем ваш второй психотерапевт»	5
Почему именно ЭТА великолепная семёрка комплексов?	8
Комплекс Питера Пэна: когда взросление полетело к феям	12
Археологические раскопки: откуда у этих существ растут ноги?	17
Маячки комплекса	20
Как вылечить это? Экстремальная терапия для безнадежных случаев	28
Комплекс отличника: трагикомедия от высоких ожиданий	36
Откуда ноги растут? Археологические раскопки в детских травмах	39
Маячки комплекса отличника: как распознать этого невротика в дикой природе и, возможно, в зеркале	46
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Talk about комплексы

Анастасия Вишневская

© Анастасия Вишневская, 2026

ISBN 978-5-0069-5736-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление, или «Почему эта книга будет полезнее, чем ваш второй психотерапевт»

Дорогой читатель!

Если вы держите в руках эту книгу, значит, одно из двух: либо вы искренне хотите разобраться в своих комплексах, либо вы случайно схватили её вместо «100 способов приготовить макароны» и теперь в растерянности. В обоих случаях – вам повезло!

Комплексы – это те самые незваные гости, которые приходят без предупреждения и остаются жить в вашей голове, не внося арендной платы. Они как дальние родственники, которые появляются на пороге с чемоданами, когда вы только-только помыли полы и собирались отдохнуть, да еще и с фразой «А мы проездом, всего на месяц!». И так же, как с неожиданными гостями, с комплексами можно обращаться по-разному: прятаться в ванной, делая вид, что вас нет дома, или всё-таки открыть дверь и попытаться наладить конструктивный диалог (если не получится, то в конце книги вы найдете универсальный совет на случай, когда вы ооочень старались, но не сумели договориться).

Эта книга – ваш личный переводчик с языка подсознания на человеческий. С её помощью вы узнаете, почему ваше сердце бешено колотится при мысли о публичном выступлении (спойлер: это не потому, что оно тренируется для марафона), и почему вы уверены, что все замечают тот самый прыщик, который появился у вас на лбу накануне важной встречи (второй спойлер: нет, они слишком заняты своими прыщиками).

И да, я знаю, что вы не планировали тратить деньги на ещё одну книгу по самопомощи. Я почти вижу, как на вашей книжной полке уже выстроились в шеренгу непрочитанные «Измени свою жизнь за 7 дней», «Сила подсознания» и «Как перестать беспокоиться и начать жить», которые смотрят на вас с немым укором как кот, когда вы едите колбасу, не поделившись. Но поверьте, моя книга о комплексах будет стоять особняком – хотя бы потому, что в ней есть шутки смешнее, чем анекдоты вашего дяди на семейных праздниках.

Итак, пристегните ремни безопасности, уберите столики в вертикальное положение – мы отправляемся в увлекательное путешествие по лабиринтам человеческих комплексов.

И помните: единственный настоящий комплекс – это ду-

МАТЬ, ЧТО У ВАС НЕТ КОМПЛЕКСОВ!

С предвкушением увлекательного путешествия,

Ваш автор

*(который, между нами, тоже боится, что вы заметите
опечатки в этой книге)*

Почему именно ЭТА великолепная семёрка комплексов?

Простите-простите, надо еще кое-что уточнить. Эта книга не про ВСЕ известные человечеству и Википедии комплексы, а только про основные. Почему именно эти комплексы получили статус VIP-персон в психологическом цирке нашей души? Позвольте мне, профессиональному комплексологу-юмористу, объяснить эту иерархию психологической элиты!

Комплекс вины – это председатель правления в корпорации «Ваши Проблемы». Если бы он мог выпускать визитки, на них было бы написано: «Специалист по превращению любой радости в повод для самобичевания с 1857 года». Он настолько важный, что даже когда вы радуетесь жизни, он тут как тут с вопросом: «А ты точно это заслужил, голубчик?»

Комплекс неполноценности – это база, фундамент, материнская плата всех остальных комплексов, примерно как картошка в белорусской кухне или кофе в жизни офисного работника! Как говорится, «в начале был комплекс неполноценности, а потом появились соцсети, чтобы его усилить». Остальные комплексы часто являются просто его креатив-

ными костюмами на карнавале самоуничужения.

Комплекс мученика – получает звание «основного» за выдающуюся способность превращать любую мелочь в личную трагедию шекспировского масштаба. Без него мы бы просто не знали, как драматизировать повседневность и превращать обычный поход на работу во вторник в подвиг, достойный экранизации.

Комплекс превосходства – это, по сути, комплекс неполноценности, который пошёл на курсы актёрского мастерства. Он входит в ТОП, потому что виртуозно маскируется под уверенность, как Дарт Вейдер под уважаемого политика. Только психолог с лицензией может отличить здоровую самооценку от этого замаскированного шпиона!

Комплекс героя заслужил место в высшей лиге тем, что даёт нам иллюзию важности, когда мы спасаем коллег от опечаток в презентациях или консультируем бабушек по выбору картошки в супермаркете («Эта чуть проросла, берите вон ту, я только что спас вашу пенсию, не нужно благодарностей, хотя ладно, давайте!»). Без него мы бы просто жили, не представляя себя тайными спасителями вселенной!



Комплекс отличника – официальный спонсор бессонницы, язвы и преждевременной седины, а также лучший друг производителей успокоительных, которые назвали в его честь яхту на Карибах. Он относится к главным, потому что из-за него фраза «достаточно хорошо» звучит как богохульство.

Комплекс Питера Пэна получил право входить в клуб ключевых комплексов на том основании, что позволяет нам в 40 лет игнорировать счета и ответственность с непосредственностью пятилетнего ребёнка. «Взрослые обязанности? Нет, не слышал! И вообще отстаньте, я тут в приставку играю!»

А теперь давайте уже подробнее («Ну, наконец-то!» – с облегчением вздохнули вы).

Комплекс Питера Пэна: когда взросление полетело к феям

Знаете этих клинических упорствующих индивидов, которые в свои тридцать с гаком всё еще живут как подростки с гормональными бурями? Те гении мысли, что на полном серьезе звонят маме, когда заканчивается туалетная бумага, словно их конечности отвалятся, если они пройдут эти страшные 100 метров до магазина? Те ученые умы, которые считают оплату счетов какой-то экзотической практикой для скучных взрослых, примерно как тантрический секс или квантовая физика? Те люди, что отказываются взрослеть с такой же страстью, с какой кот отказывается покидать коробку.

Представьте себе 37-летнего мужчину, которого мама до сих пор будит на работу фразой: «Сашенька, вставай, на совещание опоздаешь!» А он в ответ: «Ну мааам, ещё пять минуточек!»

Или 42-летнюю женщину Кристину, которая приходит на родительское собрание своей дочери в футболке с Губкой Бобом, в розовых кедах и с заявлением «Я ваще не пойму, почему двойка по алгебре – это, типа, проблема? Я тоже

в школе училась так себе, и ничё, нормально живу, лол!»»

Добро пожаловать в феерический мир комплекса Питера Пэна – психологической эпидемии современности, которая распространяется быстрее, чем сифилис на оргии в Древнем Риме!



Диагностика засранца: полевое пособие для опознания инфантилов

Распознать такого представителя недоэволюционировавшего homo sapiens можно с расстояния в милю, даже если ты в стельку пьян и у тебя такой астигматизм, что ты видишь вместо человека размытую кляксу. Бедолаге обычно под сорокот, но его берлога выглядит так, будто в ней проводили эксперименты по скрещиванию свинарника с магазином комиксов – фигурки Йоды стоят на страже гор невымытых тарелок, как верные джедаи, охраняющие новую, высокоинтеллектуальную форму плесени.

Он гордо носит футболки с супергероями даже на похороны близких, потому что «Бэтмен тоже страдал от потери родителей, это символично, бро, это мой способ скорбеть, окей?» А его фирменное развлечение? Нажираться до зелёных чертей каждую пятницу и пересказывать одни и те же байки с универа (пик его существования) с таким пафосом, будто эти истории – финальный эпизод «Игры престолов», который наконец-то не обосрали сценаристы.

Женская версия этого персонажа? О, это отдельный вид фауны! Сорокалетние «девчули», которые искренне верят, что «Секс в большом городе» – это документальный фильм,

а Кэрри Брэдшоу – Нобелевский лауреат по экономике, раз она смогла купить квартиру на Манхэттене, публикуя в журнале одну колонку в неделю. Их квартиры напоминают результат противоестественного союза магазина розовых тканей с дилером, торгующим блестками. Они называют своих несчастных котов «пушистыми детками» и «мехомальчиками», устраивают им дни рождения с тортиками из тунца и праздничными шапочками, а их аккаунты в соцсетях от имени кота читаются как дневник заложника: «Мяу-мяу! Мамочка сегодня одела меня в костюм русалки! Если вы это читаете, пришлите помощь! #котомученик #спаситеменя». Загляните в их профиль – под каждой фоткой хэштег #вечномолодая, а фильтров столько, что их лица меняют структуру реальности, как чёрная дыра меняет пространство и время.

Археологические раскопки: откуда у этих существ растут ноги?

Как и многие психологические проблемы, эта тоже родом из детства (сюрприз-сюрприз!), где-то между первым горшком и первой травмой мозга. Корни комплекса Питера Пэна могут быть разными:

Главная причина – это гиперопека родителей, которые так залюбили своё чадо, что превратили его в комнатное растение без признаков высшей нервной деятельности. «Ой, мой драгоценный Ванечка такой особенный и тонкий! Ему нельзя напрягаться с этой посудой, у него от этого чакры закрываются, да и вообще – он же рэп-звезда с 17 подписчиками!» И вот закономерный результат – тридцатилетний Ванечка, который искренне верит, что грязные тарелки самоочищаются, как у единорогов жопки.

Но бывает и наоборот – в детстве случился травматичный опыт. Маленький Коля увидел, как папа матерится над квитанциями за свет громче, чем портовый грузчик, мама рыдает над налоговой декларацией, как над трупом домашнего хомяка, а сосед дядя Петя орёт в телефон: «Ипотеку я вам сейчас знаете куда засуну?! В такое место, где даже проктолог с фонариком не найдёт!» И решил Коля тогда, что

взрослая жизнь – это какой-то непрекращающийся кошмар, хуже, чем фильм «Пила», и лучше он будет вечно играть в Minecraft и жить с родителями до их (или своей) кончины.

Еще одна причина – наше ненормальное общество, которое боится старения сильнее, чем встречи с тещей после того, как ты случайно назвал её «старой ведьмой» в семейном чате. Интернет полон 50-летних инфлюенсеров, которые называют себя «вечными тинейджерами» и реклама повсюду не дремлет: «Оставайся молодым! Живи на полную! Отрывайся так, будто твоей печени всегда будет 18! Крем от морщин! Виагра школьникам! Батончик для бодрости в 3 часа ночи, потому что сон – это для стариков! Водка через капельницу прямо в офисе!» А потом все дружно театрально удивляются, почему человечество массово превращается в стадо инфантильных идиотов с умственным развитием креветки после лоботомии. Этот культ молодости настолько всепроникающий, что скоро нас всех будут хоронить в памперсах и с погремушками, а в завещании будет указано: «Положите мне в гроб мой PlayStation и запас энергетиков, а то вдруг там скучно».

И конечно, нельзя забывать про всепоглощающий страх. Эти Питеры Пэны пищат от ужаса перед настоящей жизнью интенсивнее, чем чихуахуа во время грозы. Реальность слишком жесткая, непредсказуемая и не раздает бесплатные

жизни. А в их уютном мирке мультиков и видеоигр всё кристально ясно – есть хорошие парни (они), есть плохие парни (все, кто говорит им «пора повзрослеть»), и если облажался – всегда есть кнопка «перезагрузить игру» или «загрузить последнее сохранение». В реальности перезагрузки нет, есть только последствия твоих феерически глупых решений, с которыми приходится сосуществовать, как с татуировкой имени бывшей на члене.

Маячки комплекса

Как понять, что ваш друг, родственник или (о святые макароны!) вы сами страдаете от комплекса Питера Пэна? Вот несколько признаков, кричащих о проблеме громче, чем продавец шаурмы на вокзале:

Эмоциональная недоразвитость:

Любые сложности вызывают истерику как у трёхлетки. Олег узнал, что нужно менять паспорт, и две недели ходил мрачный, как будто ему сообщили, что его яички будут использованы как новогодние украшения.

– Мне в паспортный стол идти...

– Ну и что?

– Там очереди... И форма какая-то... И фотографироваться... А я, а я, а я не хочууу!

Инфантильность уровня «бог»:

Андрей, 35 лет, инженер-программист, может написать код для управления космическим кораблем, но вызвать слесаря для починки крана – это задача уровня «невозможно», сложнее, чем найти смысл в фильмах Дэвида Линча. «Ма-

ма, а как мне сказать слесарю, что у меня течет кран?» – с серьезным видом спрашивает он у родительницы по телефону. Мама вздыхает и думает, где она ошиблась в воспитании гения, который может разобрать компьютер по винтикам, но не может разобраться с сантехником.

Ответственность как вирус – избегается любой ценой:

«Это не я забыл день рождения жены, это календарь в телефоне глючит!» – с убеждением заявляет Михаил, забывший о празднике уже третий раз подряд. С такой же логикой он «забывает» платить за интернет, выносить мусор и кормить детей. Но помнит дату выхода нового сезона «Рика и Морти» с точностью до минуты. А ещё он ни в чем не виноват: зарплата маленькая, потому что начальник вредный; квартира грязная, потому что пылесос сломался (два года назад); а отношения не складываются, потому что «все бабы – стервы». Он как-то упустил момент, что общее во всех этих ситуациях – его никчемная жопка.

Финансовый вампиризм:

Лена, 41 год, звонит папе: «Пап, мне срочно нужны деньги на курсы йоги для беременных!» «Но ты же не беременна», – резонно замечает отец. «Ну и что? Я готовлюсь заранее! А еще мне нужен новый MacBook, моему уже полгода!»

Вообще, Лена работает, но все деньги тратит на «саморазвитие»: курсы по общению с ангелами, семинары по левитации и органическую косметику из слез девственных русалок. На коммунальные услуги денег, разумеется, не хватает.

Учиться, учиться и еще раз учиться:

Игорь учится уже 15 лет подряд, будто пытается побить мировой рекорд по непрерывному нахождению в образовательной системе. Сначала универ, потом аспирантура, потом курсы по плетению корзин из волос йети, затем семинар «Как стать миллионером за 24 часа», потом мастер-класс по профессиональному чтению чайноков. «Я инвестирую в себя!» – гордо заявляет он, живя на родительские деньги в свои 37 и избегая реальной работы как огня. Его LinkedIn-профиль длиннее «Войны и мира», но резюме он никуда не отправлял – «Я ещё не готов к такой ответственности».

Нестабильность во всем:

Дневник трудовой деятельности Сергея читается как приключенческий роман: «ООО «Лотос» – уволился, потому что заставляли рано вставать», «ИП Иванов – ушел, потому что начальник косо смотрел», ОАО «Серьезные ребятки» – бросил, потому что в офис нельзя приходить в шортах». За три года он сменил больше работ, чем носков. Его

рекорд – продержаться на одном месте 2 недели и 3 дня. Причина увольнения была эпичной: «В офисе было слишком тихо, это угнетало мою творческую натуру».

То же самое с девушками: «Катя не понимала мою любовь к покемонам, Маша хотела детей, а Света просила помыть за собой посуду – вы представляете, какой тоталитаризм?!»

Увлечения уровня «детский сад»:

Коллекционировать фигурки супергероев – это хобби. Но когда Владимир тратит на это всю зарплату, спит в обнимку с Бэтменом и всерьез планирует назвать будущего сына Локи, Веномом или Грутом – это уже диагноз. Его квартира похожа на магазин игрушек после землетрясения, а холодильник пуст, потому что «еда – это временно, а фигурка Железного Человека – навсегда!»

Эскапизм как олимпийский спорт:

Катя проводит в социальных сетях столько времени, что знает о жизни блогеров больше, чем о себе. «Я не могу идти на собеседование сегодня, у меня любимая звезда проводит прямой эфир!» Реальный мир для нее – это что-то абстрактное и неприятное, куда иногда нужно выходить за очередной вышедшей моделью айфона.

Питер Пэн на работе: профессиональный мастер по отлыниванию

В офисе такой уникам обычно первый, кто организует корпоративные пьянки, и последний, кто сдаёт проект в срок.

«Ой-ой-ой, я снова забыл про этот ваш скучный дедлайн, но зацените, я принёс кексы в форме пенисов с кремовым сюрпризом внутри! Смешно же, да? ДА???» И коллеги в сотый раз разгребают за ним завалы работы, потому что он такой «душка», «позитивный» и «с ним никогда не бывает скучно» – примерно как с енотом, забравшимся в твой дом. Забавно наблюдать, как он роется в мусорке, но ты бы не доверил ему даже поход за хлебом.

На совещаниях он отпускает шуточки про секс и гениталии с таким восторгом, словно только вчера обнаружил, что у него между ног что-то болтается – открытие, сравнимое по значимости с теорией относительности Эйнштейна. «Ребята, а вы заметили, что наш график продаж похож на эрегированный...? Хи-хи-хи!» А потом искренне поражается, почему его обходят с повышениями все живые существа в радиусе километра, включая офисное растение, которое медленно умирает в углу, и того странного парня из IT, который общается только междометиями и, кажется, живёт в сервер-

ной. «Это заговор корпоративной машины против свободных духом творческих гениев!» – рыдает он в свой пивной бокал с надписью «Лучший начальник в мире», который он подарил сам себе на день рождения, который сам же и организовал, отправив всему офису приглашение с пометкой «дресс-код: принесите алкоголь, еду и подарки для меня».

Питер Пэн в отношениях: трагикомедия абсурда в пяти актах и с похмельем

Боже упаси от отношений с Питером Пэном! Это всё равно, что завести у себя дома гибрид трёхлетнего ребёнка, капризного подростка и пьяного кошака – существо, которое не только гадит на твой ковёр, но ещё и снимает это на видео для своего YouTube-канала «Весёлые какашки». Эти недоразвитые эмоционально ждут, что партнёр станет для них универсальной заменой всему: маме, папе, психотерапевту, домработнице, поваром и секс-богиней в одном флаконе. Короче, стиральная машина с функцией минета и глубоких нравоучительных разговоров по душам.

«Солнышко, сделай мне бутерброд, постирай мои трусы, погладь рубашку, похвали меня за то, что я героически вынес мусор один раз в квартал – я же настоящий мужик, почти как Тор, только без молота и мускулов!» При этом эмоциональная глубина у этих существ как у лужи после ми-

молётного летнего дождика – примерно два микрона в самом глубоком месте, там, где случайно упала слеза, когда ему сказали, что его любимый сериал закрыли после 47 сезонов. «НО КАК ЖЕ Я ТЕПЕРЬ УЗНАЮ, ЧЕМ ВСЁ ЗАКОНЧИТСЯ?!» – рыдает он, забывая, что в его собственной жизни сюжет уже 20 лет топчется на месте.

Секс с таким партнером напоминает странную смесь ситкома и фильма ужасов – называется «Угадай, что этот кретин подсмотрел в порно 2004 года и пытается воспроизвести, не имея ни гибкости, ни выносливости, ни элементарных знаний анатомии». Его главная сексуальная фантазия – чтобы ему устроили незабываемую ночь любви, пока он лежит на спине и изображает бревно, изредка издавая звуки. Романтика в его понимании – это когда он великодушно разрешает тебе выбрать начинку для пиццы, которую вы заказываете в пятисотый раз подряд, потому что любая другая еда в его картине мира классифицируется как «какая-то странная хрень для снобов». «Суши? Это те азиатские штуки, где рыба сырая? Фу, я не буду такое есть, я же не кот из подворотни! Мне, пожалуйста, пиццу „Четыре вида колбасы и дополнительная колбаса сверху“, я на диете».

Если у этих представителей задержавшейся эволюции каким-то чудом появляются дети, то восьмилетний ребенок внезапно оказывается единственным взрослым человеком

в доме, который помнит про счета и даты родительских собраний. «Папа, ты опять забыл оплатить интернет? Мы УЖЕ ТРЕТИЙ РАЗ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ сидим без связи с цивилизацией! Папа, нет, ты не можешь потратить всю зарплату на коллекционное издание Человека-паука – нам еще целый месяц как-то существовать на этой планете. Папа, хватит строить планы на выходные с моими одноклассниками – тебе 37, а им 13, и они пришли на мой день рождения, а не на твой вечер ностальгии по 90-м! И еще, „Давай я покажу вам, как круто играть в Денди“ – не является нормальным подарком от отца на день рождения!»

Как вылечить это? Экстремальная терапия для безнадежных случаев

Хорошая новость: комплекс Питера Пэна лечится! Плохая новость: придется напрячься и стать взрослым. Если что – это не значит, что нужно внезапно начать носить унылые серые костюмы и говорить фразами из бизнес-учебников.

Терапия суровой реальностью:

Выкинуть такой экземпляр из родительского гнезда без парашюта, инструкции и права на звонок маме. «Сыночек, мы продали дом и улетаем на Мальдивы навсегда. Ключи от твоего нового жилья под ковриком. Ой, забыли тебе сказать – коврика нет, жилья тоже нет. Живи как-нибудь сам, мы в тебя верим! Телефон мы сменили, наши новые номера тебе не понадобятся. Открытку на Рождество, возможно, пришлём, если вспомним, что ты существуешь».

Финансовая детоксикация:

Перекрыть все денежные потоки от родителей резче и радикальнее, чем отключают воду за неуплату в -30°C . И никаких исключений – ни «это же совсем чуть-чуть на пиво», ни

«я только до зарплаты», ни «это же на день рождения Марьянны», ни «я просто хотел такси вызвать, я всего в 40 километрах от дома, как мне теперь добираться в 4 утра?!». «Что значит, как добираться? У тебя есть ноги, автостоп и возможность познакомиться с реальным миром без фильтров. А ещё, прикинь, существуют такие штуки – называются „общественный транспорт“, ты, наверное, про них слышал в легендах древности».

Хватит переживать за эту деточку и пусть научится платить за себя сам, как все нормальные люди старше 18 лет. Первый месяц он будет питаться как типичный студент – лапшой быстрого приготовления, приправленной слезами и жалостью к себе, но это исключительно полезно для формирования финансовой грамотности и навыка завязывать с кредитами на покупку айфона новой модели, когда у тебя на счету итак уже минус 80 тысяч.

Психотерапия без розовых соплей:

Не та модная хипстерская психология с разговорами о «внутреннем ребенке» и «принятии себя» (у него этот внутренний ребенок давно захватил всё тело, как паразит из фильма «Чужой», и принимать там уже нечего), а старая добрая когнитивно-поведенческая терапия, где психолог прямо говорит: «Тебе 37 лет, кретин, хватит вести себя как

шебутной детсадовец во время тихого часа. Мои реальные дети более организованны, а им по 6 лет, и один из них – это кот, который хотя бы гадит в лоток, а не на мою жизнь». Да, психолог имеет право использовать слово «кретин», если великовозрастный пациент на 25-й сессии всё ещё рассказывает, как он не мог высидеть на работе 8 часов, ведь это не прикольно, а потому пошел мешать коллегам и его уволили снова.

Принудительное окружение реальными взрослыми:

Заставить тусоваться с людьми, у которых есть ипотека, дети и печень, которая ещё функционирует без посторонней медицинской помощи. Эти существа из мира ответственности быстро проведут ускоренный курс выживания в мире обязательств, счетов и той страшной штуки под названием «последствия твоих поступков». «Нет, Васенька, ты не можешь просто прогулять важную встречу, потому что „там солнышко, и ты хочешь на пляж“. И нет, твой начальник не „старый зануда с палкой в заднице“, когда просит тебя явиться на работу в чём-то приличнее, чем футболка с надписью „Я не алкоголик, я дегустатор“ и шорты, в которых видны твои яйца при каждом твоём приседании. А приседать, кстати, тебе придётся часто, потому что ты постоянно роняешь свое чувство собственного достоинства».

Взрослые друзья – это как курсы выживания в экстремальных условиях, только вместо джунглей – ипотека, а вместо диких ягуаров – необходимость помнить день рождения тещи и уметь приготовить ужин сложнее, чем «хлопья с молоком» (причём молоко не должно быть прокисшим, что для нашего героя уже высший пилотаж кулинарии). «Что? Срок годности нужно ПРОВЕРЯТЬ? Я думал, это просто такие случайные цифры на упаковке, типа лотерейных номеров!»

Цели для чайников:

Ставьте реалистичные цели: «В этом месяце я научусь готовить что-то сложнее, чем бутерброды». Не смейтесь, для человека, который 35 лет ел только то, что сделала мама или фастфуд за углом, это серьезный прорыв. Постепенно усложняйте: «К Новому году я разберусь, что такое пенсионные накопления», «К лету смогу сам заменить лампочку без вызова электрика» и, наконец, финальный босс всех взрослых навыков: «Я смогу прочитать инструкцию ПЕРЕД использованием прибора, а не после того, как он загорелся».

Самонаблюдение без самоедства:

Когда поймаете себя на мысли «Пусть кто-нибудь другой этим займется», остановитесь. Представьте, что у вас на плечах сидят два персонажа: капризный Питер Пэн («Не хочу!

Сложно! Пусть мама! Где моя сиська?!») и разумный взрослый («Давай разберемся, оплачивать счета ЖКХ – не так страшно»). Пэну скажите: «Спасибо, что поделился мнением, но сейчас решают взрослые, а ты иди поиграй с динозавриками, пока я занимаюсь скучными взрослыми делами типа **ОТДАТЬ ДОЛГ КОЛЛЕКТОРАМ, ЧТОБЫ ЗАВТРА НАМ НЕ ОТРЕЗАЛИ РУКИ**».

Душераздирающий финал, от которого ты выйдешь из чата в слезах и пойдёшь платить по счетам

В конце всей этой драмы нет ничего более жалкого и нелепого, чем стареющий Питер Пэн. Это как наблюдать за бананом, который забыли в машине на месяц, но он всё ещё пытается убедить мир, что он свежий и аппетитный. «Нет, это не черные пятна, это природный узор элитного сорта!» – кричит банан, пока мухи вокруг аплодируют его оптимизму.

Представь себе шестидесятилетнего деда, который всё еще носит рваные джинсы, на 6 размеров меньше необходимого (ограничивая кровообращение в районе, где оно особенно важно для принятия адекватных решений), делает новые тату с названиями молодежных групп («Волосатое стекло», «Оскал муравья», «Ошмётки Тани») и использует в речи сленг, говоря «Эщкере, чуваки, эта туса просто огонь!» – пытаясь закадрить студенток, которые смотрят на него как

на странный экспонат из музея вымерших видов.

И это не та самая прославленная «молодость души» – это банальное отрицание того факта, что время безжалостно бежит для всех, даже для уникальных снежинок с воображаемым иммунитетом к старению, который выдала мамочка вместе с очередной порцией котлеток в 45 лет. Хронологические часы тик-такают для каждого, даже если их внутренние часы остановились на отметке «мне вечно 16, и я только что открыл для себя пиво и мастурбацию» – два хобби, которые, к слову, до сих пор остаются единственными его достижениями.

Помните, взросление – это не конец веселья, а его трансформация, как эволюция Дарт Вейдера, только без спецэффектов и аплодисментов. Можно быть ответственным взрослым и при этом получать удовольствие от жизни. Просто веселье будет другим: вместо «Ура, я построил замок из диванных подушек!» будет «Ура, я наконец-то разобрался с налоговым вычетом и могу купить новый диван с еще более классными подушками для замка!»

А если серьезно, настоящая свобода приходит именно с взрослением и принятием ответственности. Питер Пэн мог летать, но был привязан к своему волшебному острову. А вот взрослые могут полететь куда угодно – от Бали до Антаркти-

ды. Достаточно заработать денег, купить билет и не забыть загранпаспорт. А это, согласитесь, гораздо круче, чем летать только над кроватью в компании феи размером с ладонь, которая, будем честны, больше похожа на галлюцинацию!

Взросление – это не какая-то ужасная трагедия или наказание богов, а привилегия, доступная не всем – как хороший кондиционер в 40-градусную жару или запас туалетной бумаги во время локдауна. Не все доживают до возможности состариться, так что это скорее подарок, чем проклятие.

Так что, если вдруг оказалось, что Питер Пэн – это вы, то возьмите уже наконец свои метафорические яйца в руки, научитесь готовить хоть что-то сложнее, чем яичница и «Доширак с сюрпризом» (где сюрприз – это то, что ты в третий раз за неделю отравился недоваренной лапшой), оплачивайте свои счета вовремя, а не когда к вам уже едут коллекторы, и перестаньте названивать маме с вопросами типа «как включить эту странную большую белую коробку для мытья посуды» и «что делать с этим коричневым пятном от кофе на белой рубашке, которую я не стирал с 2017 года».

Как однажды сказал великий магистр Йода после трёх стаканов виски: «Взрослость – это не когда ты можешь алкоголь купить, а когда можешь ты его не покупать божий каждый день, чтобы о никчёмной жизни своей забыть».

А если все еще не пробрало, то не забывайте, что однажды наступит момент, когда Нетландия закроется на карантин без предупреждения, и ваша бесполезная тушка внезапно окажется выброшенной в реальный мир без инструкции по применению, с пустым счетом в банке и реальностью, которая врежет по башке сильнее, чем бывшая девушка, обнаружившая в вашем телефоне переписки с тремя её лучшими подругами (да, вы настолько отчаялись). И в этот момент вы с ужасом осознаете, что кнопки «рестарт» не существует, чит-коды не работают, и единственный выход – это наконец-то повзрослеть.

P.S. Автор этой книги писал её в футболке с Дэдпулом, но он, по крайней мере, сам её купил, постирал и оплатил интернет вовремя, чтобы загрузить эту главу; так что те, у кого появился осуждающий взгляд, идите на хрен.

Комплекс отличника: трагикомедия от высоких ожиданий

Выбери рыдать над первой «четвёркой» в дневнике так горько, что даже профессиональные плакальщицы на похоронах диктаторов скажут: «Полегче, драматург, мы тут работу можем потерять из-за твоего перфоманса!» Выбери красный диплом, который будешь носить в кармане следующие 60 лет своей унылой карьеры, периодически доставая его в баре с потрёпанными краями и засохшими слезами, спрашивая барменшу: «А у вас есть скидка для людей с красным дипломом? Нет? Эх!»

Выбери хронический недосып и энергетики вместо завтрака. Выбери личную жизнь с конспектами – единственными существами, согласными терпеть твоё нытьё про «недостаточно высокие баллы». Эти конспекты не бросят тебя ради какого-нибудь троечника с чувством юмора и умением расслабляться. Выбери экзистенциальный кризис из-за опечатки в имейле боссу.

Только не выбирай отдых – он для лузеров и будущих касиров Макдональдса. По крайней мере, так вам сказала ма-

ма, пока запикивала в ваш рюкзак дополнительный учебник по квантовой физике. Для внеклассного чтения. В детском саду.

Ах, комплекс отличника – этот элитный психологический недуг образованного человека, как дизайнерская сумка среди психических расстройств, которой можно хвастаться на званых ужинах! Представьте себе состояние, когда ваш мозг превращается в беспощадного внутреннего диктатора (с замашками Сталина и придирчивостью тёщи к нелюбимому зятю), который никогда, НИКОГДА не бывает доволен вашими достижениями. «Получил 99% на тесте? А почему не 100%? Ты что, дегенерат?» – придирается ваш внутренний тиран мерзким голосом ведущей из шоу «Саамое слаабое звено».

Люди с комплексом отличника будто находятся в вечных отношениях с партнером-перфекционистом с замашками маньяка-статиста, который никогда не говорит «я тебя люблю», а только «сегодня ты был на 73.8% удовлетворителен, что на 2.1% выше, чем вчера, но всё ещё на 26.2% ниже моих ожиданий». И этот партнёр – их собственный мозг, от которого невозможно сбежать даже с помощью развода или переезда в другую страну, разве что с помощью лоботомии, но и тогда этот голос наверняка найдёт способ сказать: «Ну вот, даже лоботомию сделал не идеально!».

Для таких людей «хорошо» – это синоним слова «позорный провал», «отлично» – это минимально допустимый стандарт, а «превосходно» – это то, к чему нужно стремиться, но достигнув, немедленно обесценить и двигаться к еще более недостижимым высотам.

Откуда ноги растут? Археологические раскопки в детских травмах

Комплекс отличника начинается примерно как зависимость – с невинного «первого раза», только вместо шпаны в подворотне у вас была учительница с красной ручкой и фразой «молодец!» Тебя хвалят за хорошую оценку, и эта похвала бьёт прямо в систему вознаграждения мозга. Эндорфиновый подъём, от которого ты впадаешь в эйфорию. «Вот оно, моё призвание – быть идеальным!» Но потом, чтобы получить ту же порцию удовольствия, просто «хорошо» уже недостаточно. Теперь тебе нужно «невероятно», «гениально» и «мы все недостойны дышать с тобой одним воздухом, о, величайший из смертных». Теперь нужно быть лучшим. Всегда. Везде. Во всём.

Как и большинство наших психологических проблем, комплекс отличника можно с уверенностью свалить на родителей. (Спасибо, мам и пап, за неоплачиваемую путёвку в психотерапию на всю оставшуюся жизнь!)

Вариант №1: Родители-перфекционисты – профессиональные убийцы детской самооценки



Родители отличников – это дилеры премиум-класса, которые впаривают тебе идею, что без идеальных оценок ты примерно столько же стоишь, сколько использованный лоток для кошачьего туалета. Они превращают нормальное детство в олимпиаду по всем дисциплинам сразу, включая «скорость поедания супа» и «идеальность складывания маек».

Такие родители воспринимают любое достижение ниже «феноменального» как личное оскорбление и повод для семейного траура. В их системе координат четвёрка – это примерно как неожиданно обнаружить, что твой ребёнок по ночам превращается в гоблина и поедает соседских кошек, запивая их слезами первоклассников, а потом ещё и не моет за собой посуду.

Они каким-то магическим образом умудряются произносить фразу «я тобой горжусь» таким тоном, что ты чувствуешь себя полным ничтожеством и начинаешь подозревать, что они втайне готовят документы на усыновление соседского вундеркинда, который в пять лет решает дифференциальные уравнения.

У меня был одноклассник Игорь, который однажды получил пятёрку с минусом по химии. Его отец три дня ходил по квартире в трауре и демонстративно просматривал

брошюры детских домов, время от времени громко вздыхая: «Где же мы ошиблись в воспитании этого минусоносца?» А мама отменила семейный ужин с формулировкой «в доме траур, какие могут быть праздники?» Сам Игорь теперь успешный химик с нервным тиком, который включается каждый раз, когда кто-то произносит слово «минус». Его жена не может даже сказать «представляешь, а на улице сегодня уже минус десять» без того, чтобы он не спрятался под стол с криком «Я ИСПРАВЛЮСЬ, КЛЯНУСЬ ТАБЛИЦЕЙ МЕНДЕЛЕЕВА!»

Вариант №2: Условная любовь

«Мы так гордимся тобой, солнышко!» – говорит мать, когда ты приносишь пятёрку.

Но есть продолжение, которое висит в воздухе как запах прокисшего молока: «А вот если ты облажаешься, мы будем смотреть на тебя как на биологическую ошибку, случайно прилипшую к нашему славному генеалогическому дереву». И ты впитываешь эту философию, как промокашка – чернила, как пьяный – тексты караоке, как политик – взятки.

Когда родительская любовь зависит от твоих успехов, ты быстро понимаешь, что единственный способ получить эмоциональное тепло – это стать ходячим совершенством. Это как дрессировать собачку, которая получает лакомство толь-

ко за трюки, а не просто так. «Принеси пятёрку и мы тебя погладим. Получишь четвёрку – поглаживаний не будет, будет сухой корм и холодный взгляд».

В результате вырастает человек, который уверен, что его ценность как личности измеряется исключительно внешними достижениями. «Нет диплома с отличием? Нет повышения? Нет квартиры/машины/дачи/счёта в швейцарском банке? Ну так и любить тогда тебя не за что!»

Вариант №3: Социальное сравнение – или «Почему ты не Машенька?»

«А вот Машенька из соседнего подъезда уже знает два иностранных языка, играет на виолончели, занимается балетом и успевает помогать старушкам переходить дорогу, даже когда они этого не хотят. А ты? Ты только и делаешь, что ешь, спишь и ходишь в школу! Не стыдно быть таким заурядным?»

Я до сих пор интересуюсь судьбой всех этих мифических «Машенок» из детства. Представляю их себе так: сидит где-то 35-летняя «Машенька», смотрит на свои три диплома, две престижные награды и фотографию с президентом (который на фото шепчет ей: «когда я вырасту, я хочу быть как ты»), и рыдает в подушку, потому что её мама вчера сказала:

«А вот Светочка из 5-го подъезда уже родила троих детей, открыла бизнес по производству экологически чистых шапочек для курочек и построила дом для престарелых ежей с психотерапевтическими сеансами для колючих постояльцев. А ты? Только карьера и карьера! Бесплезная!»

Родители, которые постоянно сравнивают вас с другими детьми, формируют убеждение, что ваша ценность определяется исключительно тем, насколько вы лучше (или хуже) других. Это как жить в перманентном реалити-шоу «Выживают только отличники», где каждую неделю того, кто получил четвёрку сбрасывают в волчью яму со скелетами двоечников и криками: «Дурачина ты, простофиля!».

Вариант №4: Школьная система

Наша образовательная система заслуживает отдельной благодарности за массовое производство людей с комплексом отличника. Это как фабрика по созданию невротиков с заводскими настройками «никогда не будь доволен собой», работающая в три смены без выходных.

«Твоя оценка определяет твою ценность как человека. Пятёрка – ты молодец и будущая надежда человечества, возможно, тебе при жизни поставят памятник. Четвёрка – так себе человечешко, подвёл учительницу и опозорил стра-

ну, тебе прямая дорога в среднестатистическую жизнь, полную разочарований и пластиковой мебели. Тройка – будешь дворником, если дворники согласятся принять тебя в свои ряды после длительного собеседования и проверки на отсутствие заразных болезней вроде амбиций и творческого мышления. Двойка – ты позор эволюции, Дарвин перевернулся в гробу, когда ты родился».

Вспоминаю свою учительницу математики, которая, выдавая контрольные, выстраивала нас по успеваемости: отличники у окна (чтобы свежий воздух питал их гениальные мозги), хорошисты в середине (они еще не заслужили кислорода в полном объёме, но могут дышать отфильтрованным воздухом, оставшимся от отличников), троечники у стенки – как на расстрел, но постойте в очереди. А двоечников вызывали к доске и заставляли публично каяться, как на средневековых судах инквизиции. «Признаёшь ли ты, Петров, что тебе место в ПТУ, а не в приличной школе? Признаёшь ли ты, что твоя неспособность интегрировать означает, что ты будешь интегрирован в ряды социально неблагополучных элементов?» И бедный Петров, заикаясь от страха, должен был отвечать: «Д-д-да, М-М-Мария Ивановна, я н-н-недостоин».

Маячки комплекса отличника: как распознать этого невротика в дикой природе и, возможно, в зеркале

Перфекционизм на грани нервного срыва

Знаете, что общего между человеком с комплексом отличника и религиозным фанатиком? Оба верят, что недостаточное совершенство карается вечными муками, только один боится попасть в ад загробный, а второй уже создал его в собственной голове, с блэкджеком и шлюхами для самобичевания.

А потому отличник не просто стремится к совершенству – он требует его с настойчивостью таможенника, ищущего контрабанду у нервного пассажира! От себя, от других, от кофемашины, от погоды, от расположения планет (Меркурий, прекрати свои ретроградные выходки, у меня дедлайн!). Если он делает презентацию, то проверяет её 47 раз (включая проверку на опечатки, логические ошибки и возможность обидеть папуасов некорректными формулировками), переделывает 16 раз (с нарастающим ощущением, что каждая версия хуже предыдущей, как ремейки классических фильмов) и всё равно считает, что она «так себе». А когда

получает комплименты, то искренне недоумевают: «Вы что, слепые? Там же на 74-м слайде точка стоит не того оттенка! Это же КАТАСТРОФА!»

Моя подруга Катя однажды отправила рабочее письмо, в котором была одна-единственная опечатка. Она случайно написала «уважаемый» вместо «уважаемая». После этого она: не спала всю ночь; написала письмо с извинениями на 2 страницы; принесла лично коробку конфет адресату; взяла отгул, чтобы «прийти в себя после позора». И это при том, что получательница письма даже не заметила ошибку! Как говорится, не такой реакции ждал Гитлер, вторгаясь в Польшу.

Прокрастинация образованных

Нормальный человек откладывает дела из лени. Отличник откладывает из страха сделать не идеально.

Парадоксально, но люди с комплексом отличника – чемпионы мира по прокрастинации, они могли бы получить олимпийское золото в этом виде спорта, если бы не откладывали подачу заявки на участие. Почему? Потому что лучше вообще не делать, чем сделать несовершенно! Логика железная: если начать писать диплом, то может получиться не идеально, а вот если не начинать, то теоретически он всё ещё

может быть безупречным. Шрёдингеровский диплом: пока ты его не начал, он одновременно и гениальный, и несуществующий!

В результате отличник сидит на ютубе, смотрит видео о том, как быть продуктивным (ирония толще слоя масла на бабушкином бутерброде), и откладывает начало работы до того момента, когда останется ровно столько времени, сколько нужно для создания шедевра – то есть никогда. А потом в последнюю ночь перед сдачей пишет что-то, чем всё равно недоволен, и клянётся, что в следующий раз всё будет иначе (спойлер: не будет). Если бы Моцарт был современным отличником, «Реквием» так и остался бы в папке «Идеи для треков (доделать!!!) (СРОЧНО!!) (НЕ ЗАБЫТЬ!!!)» на его компьютере, рядом с «Маленькой ночной серенадой (черновик, не показывать никому, полный отстой)».

Самокритика уровня «бог»: внутренний диалог как допрос в гестапо

Внутренний диалог отличника звучит примерно так: «Ну вот, снова сделал хорошо, но недостаточно идеально, как будто ты нарочно стремишься быть посредственностью с дипломом и навыками. Ты бесполезный кусок мусора, никчёмное существо, зря расходуешь кислород планеты». И это

после того, как он получил повышение, выиграл конкурс или спас котёнка из горящего здания. «Да, спас котёнка, но мог бы не запачкаться и не помять рубашку в процессе, плюс на видео, которое сняли свидетели, у меня дурацкое выражение лица. Лошара!»

Критические мысли включаются у такого человека даже во сне – есть серьезные научно необоснованные подозрения, что их мозг осуждает качество собственных сновидений: «Опять снится какая-то банальщина с примитивным сюжетом и предсказуемыми поворотами! Мог бы и более креативный сон организовать! Марине вон вообще фильмы Феллини снятся, а у тебя что? Погоня за автобусом? ПОЗОРИЩЕ».

Трудоголизм как стиль жизни

«Отдыхать? А это что такое? Это какой-то новый способ работать ещё эффективнее? Это приложение такое новое? Скачать надо? Срочно скачиваю и иду ЭФФЕКТИВНО отдыхать с таймером и журналом учёта получаемого удовольствия!»

Для человека с комплексом отличника отдых – это что-то из области фантастики, наравне с единорогами; искренними комплиментами от свекрови; интровертами, любящими кор-

поративы; и политиками, которые выполняют предвыборные обещания. Для них фраза «работа не волк, в лес не убежит» звучит скорее как угроза: «Эта работа никуда не денется, она будет преследовать тебя вечно! Она будет ждать тебя под кроватью и кусать за бочок!»

Когда такой человек всё-таки идёт в отпуск (обычно по настоянию врача или после угроз семьи подать на развод), он берёт с собой ноутбук, три книги по саморазвитию, онлайн-курс испанского и план, как за неделю на пляже научиться играть на укулеле, сёрфить, медитировать и писать левой рукой так же хорошо, как правой. В результате возвращается более уставшим, чем уехал, и с чувством вины, потому что прочитал только две книги вместо трёх, выучил лишь половину песни на укулеле, а левая рука так и осталась предательски криворукой, как будто она специально саботирует его план по достижению двуручного совершенства назло всем амбидекстрам мира.

Болезненная реакция на критику

Когда обычному человеку говорят «тут есть над чем поработать», он думает: «Ок, учту» – и продолжает есть свой бутерброд, не меняясь в лице. Когда это говорят отличнику, в его голове звучит: «ТЫ ПОЛНЫЙ НЕУДАЧНИК! ВСЕ ЭТО ЗНАЮТ! ТВОЯ КАРЬЕРА ОКОНЧЕНА! БЕГИ

В ГОРЫ И ЖИВИ ОТШЕЛЬНИКОМ, ПИТАЯСЬ КОРНЯМИ И ЯГОДАМИ!»

Получить критику для отличника – это как для обычного человека получить уведомление о том, что завтра ему предстоит публичная казнь, транслируемая по всем федеральным каналам с интерактивным голосованием за способ и с комментариями его бывших школьных учителей и родителей бывших партнёров – «Мы всегда знали, что он с гнильцой!»

Мой друг Миша, талантливый программист, получил на код-ревью комментарий «здесь можно оптимизировать». Комментарий настолько безобидный, что даже самый чувствительный поэт-декадент не нашел бы в нем повода для обиды. Не «код плохой», не «всё переделать», а просто скромное «можно оптимизировать». Результат? Три дня депрессии, удаление всех профилей в профессиональных сетях и серьёзные размышления о том, чтобы «бросить программирование и пойти разводить улиток в деревне, потому что кодить я явно не умею, а улитки хотя бы не будут оставлять комментарии к моему коду – максимум к принесенному мной салату». Коллега, оставивший комментарий, до сих пор не понимает, почему Миша настораживается каждый раз, когда слышит слово «оптимизация», и почему в его столе лежит брошюра «Разведение улиток для начинающих: ваш путь к медленному, но стабильному успеху».

Страх неизвестного и нового

Отличники панически боятся делать то, в чём они не уверены на 200%. Новый проект? Паника! Новая сфера деятельности? Ужас! Танцевальный класс для начинающих? «А вдруг я буду не самым лучшим с первого занятия? Лучше я вообще не пойду и потрачу это время на совершенствование своих уже имеющихся навыков – например, доведу до абсолюта искусство сортировки носков по цветовым оттенкам, толщине резинки, степени изношенности пятки и психоэмоциональному состоянию, в котором они были куплены».

В результате их зона комфорта сужается до размера почтовой марки, а список упущенных возможностей растёт быстрее, чем государственный долг США после очередной «маленькой победоносной войны».

Синдром самозванца, или «Я и моя коллекция фальшивых успехов»

«Это всё случайность», «Мне просто повезло», «Они ещё не поняли, что я на самом деле ничего не умею» – вот мантры отличника, даже если он главный хирург страны с 30-летним стажем или нобелевский лауреат. Если бы эти люди

писали резюме честно, там было бы: «2010—2023: Притворялся, что знаю, что делаю. Каким-то чудом до сих пор никто не заметил».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.