

## **Комплекс самоуничтожения**

*Родительские посылы:*

«Ты должен соответствовать нашим ожиданиям!»

«Ты должен быть лучше других».

«Чтобы выглядеть лучше других, ты должен раньше других научиться многому такому, что они не умеют. Причем делать это ты должен в совершенстве».

«Если ты не соответствуешь нашим требованиям, то ты ничтожество».

«Если ты не соответствуешь нашим ожиданиям, ты расстраиваешь нас, и ты недостоин нашей любви».

«Не высывайся, чтобы над тобой не смеялись. Ты не достоин уважительного отношения, ты ничтожество».

*Выводы ребенка:*

«Раз я не могу выполнять то, что они от меня требуют, значит, я неполноценный».

«Любят только умных, умелых, успешных людей».

«Мне очень нужна любовь, но я ее недостоин».

«Мне очень нужна любовь, и я постараюсь, по крайней мере, поменьше раздражать родителей. Для этого я буду милым и предупредительным. И я постараюсь предупреждать их заранее о возможности моих неудач, чтобы они меньше сердились».

«Чем реже я что-либо делаю, тем меньше на меня сердятся. По этому нужно поменьше проявлять инициативу и свести все дела к минимуму».

«Нужно тщательно следить, чтобы мои успехи не были слишком заметными. Все равно, это — дело случая. Но потом я обязательно еще больше разочарую родителей. Меня еще меньше будут любить».

*Результаты:*

Эгоцентризм («зацикленность» на себе).

Неуверенность в себе. Застенчивость.

Высокий уровень требований к себе.

Стремление привлечь симпатию окружающих посредством жалости к себе.

Постоянное чувство вины и стыда.

Страх неудачи.

Страх успеха.

Обидчивость.

Тайная мстительность.

Болезненное восприятие критики.

Избегание конфликтных ситуаций, даже в ущерб себе.

Невозможность выразить свое мнение, постоять за себя.

Хроническая неудовлетворенность жизнью.

Стремление передать ответственность за важные решения и свою судьбу другим людям.

Склонность выбирать доминирующих партнеров, руководящих его жизнью.

Склонность выбирать критикующих и унижающих его партнеров (выполняется модель родительской семьи).

Склонность к депрессии.