

Евгения Ходас

СИНДРОМ ОТЛИЧНИЦЫ

Как выйти из тюрьмы безупречности



Евгения Ходас

**Синдром отличницы: как выйти
из тюрьмы безупречности**

«Автор»

2026

Ходас Е.

Синдром отличницы: как выйти из тюрьмы безупречности /
Е. Ходас — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь чувствовали, что ваша жизнь — это затянувшийся экзамен, на котором нельзя ошибиться? Почему вздох начальника бьёт по психике сильнее лишения премии? Если начать распутывать этот сложный клубок, можно провалиться в глубокую кроличью нору, где наш перфекционизм — это вовсе не трудолюбие, а суровая родовая обязанность. А карьера — созависимый роман, где босс заменяет мать, а рабочие подвиги становятся способом заслужить любовь. Нас с детства учили быть удобными, но забыли предупредить: пытаясь не расстроить других, мы методично уничтожаем собственную жизнь. Перед вами — откровенное исследование для каждого, кто устал быть функцией для чужого успеха. Автор на примере собственного опыта наглядно показывает скрытые механизмы тюрьмы безупречности и рассказывает, как выйти из этого дефицитного сценария.—Внимание модераторов: материалы книги ранее частично публиковались на авторском канале «Выполняя предназначение» в Дзен.

© Ходас Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Цена тишины: почему быть удобным — это медленное самоубийство	5
Часть первая. Скрытая кабала: грессбук семейных счетов	6
Глава 1. Согласие на несправедливость	6
Глава 2 Запрет на укус: о чем молчат ваши зубы? Как мысли разрушают тело раньше, чем мы это замечаем	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Синдром отличницы: как выйти из тюрьмы безупречности

Введение. Цена тишины: почему быть удобным — это медленное самоубийство

Мы живём в культуре, которая веками идеализировала жертвенность. Хороший человек в нашем понимании — это тот, кто всегда придёт на помощь, никогда не откажет, промолчит, когда больно, и вежливо улыбнётся в ответ на откровенное хамство. Нас с детства усердно учили быть удобными, но забыли предупредить о главной побочной цене этого навыка: пытаюсь не расстроить других, мы методично уничтожаем себя.

Каждый раз, когда внутри нас кричит отчётливое «нет», а вслух мы автоматически произносим покорное — конечно, без проблем — в теле завязывается очередной соматический узел. Мы панически боимся показаться эгоистами. Боимся, что если мы выберем свой отдых, тишину или право просто лечь и лежать, то мир вокруг нас рухнет, а близкие отвернутся.

Но правда в том, что забота о себе — это вовсе не эгоизм. Это базовая техника безопасности. Если вы до самого донышка растворяетесь в чужих дедлайнах, капризах и проблемах, вы не становитесь святым. Вы просто превращаетесь в пустое место, об которое рано или поздно начнут вытирать ноги.

Выход из этого тупика начинается с одного простого осознания: ваше личное пространство — это не роскошь и не эгоизм, это твёрдый фундамент, без которого вся остальная жизнь держится лишь на честном слове.

Эта книга — концентрированный опыт и откровенное исследование для каждого, кто устал быть функцией для чужого успеха. На примере собственной жизни я наглядно покажу, как запечатываются скрытые механизмы тюрьмы безупречности, почему вздох начальника бьёт по психике сильнее лишения премии и расскажу, как выйти из этих дефицитных сценариев.

В первой части книги вы узнаете, что такое гроссбух семейных счетов, как именно разрушительный контракт на подчинение ломает наше физическое тело и что сделать, чтобы подготовить внутренний плацдарм для встречи с любым жизненным штормом. Во второй части книги мы рассмотрим, что происходит, когда травмированная девочка внутри нас, научившаяся выживать в кабале детского дефицита, управляет действиями взрослой женщины во внешнем социуме и как карьера превращается в созависимый роман. Вы поймете, что перфекционизм — это вовсе не трудолюбие, а суровая родовая обязанность. А в заключительной третьей части мы откроем двери Лаборатории суверенитета, чтобы перейти от осознания кабалы к реальному освобождению.

Часть первая. Скрытая кабала: гроссбух семейных счетов

Глава 1. Согласие на несправедливость

Существует фундаментальная, но глубоко скрытая тема, которая неизбежно отзывается острой болью у каждого человека, лично столкнувшегося с созависимостью. Это феномен нашего добровольного согласия на несправедливость. Мы раз за разом безропотно терпим грубое нарушение личных границ, соглашаемся на заведомо меньшее и жертвуем собой, искренне полагая, будто это наш сознательный выбор или особенности характера. На самом же деле мы просто слепо обслуживаем невидимую бухгалтерию прошлого. Известный французский психолог, доктор психологических наук и почетный профессор Университета Ниццы Анн Анселин Шутценбергер, получившая мировую известность как создатель метода психогенеалогии и исследователь трансгенерационных связей, ввела в научный оборот ключевое понятие — гроссбух семейных счетов. В своей книге «Синдром предков» она прямо указывает на то, что *«людям не удастся простить пережитую несправедливость»*, и это напрямую связано с невидимой системой учета — *«того, что должны вам и что вы должны другим для равновесия счетов»*. По мнению Шутценбергер, ни географическая удаленность, ни формальное бегство не освобождают человека от этих бессознательных «долгов» по отношению к своей семье.

Это незримая, но абсолютно жёсткая система автоматического учёта родовой структуры, в которой десятилетиями скрупулёзно фиксируется всё: кто, кому, сколько и чего именно остался должен. В этом ментальном архиве хранятся не только невыплаченные материальные долги, но и любые пережитые предками исторические несправедливости, невыплаканные трауры, тайные измены или внезапно прерванные человеческие жизни. Ни географическая удалённость от родственников, ни формальный, даже самый жёсткий разрыв отношений с родительской семьёй никогда не освобождают нас от этих скрытых долгов. Физический побег не работает по одной простой причине — мы всю жизнь возим этот тяжёлый фамильный гроссбух внутри собственной головы.

Как правило, это слепое согласие на несправедливость начинается с малого — с негласного договора, который с вами заключают, когда вам всего лет пять или даже меньше. Вспомните стандартную бытовую сцену: мама, желая любой ценой избежать детской истерики в магазине, мягко или строго говорит: «Мы сейчас не купим тебе эту игрушку, на неё нужны деньги. Мы придём за ней потом». И это вовсе не милая педагогическая история о том, как сделать своего ребёнка воспитанным. Это описание того, как глубоко внутрь вас закладывают фундамент тотального удобства и автоматический механизм подавления собственных истинных желаний. С точки зрения системной психологии, в этот момент запускаются два разрушительных процесса. **Первый — это договор на дефицит.** Мама прямо транслирует вам: ваши импульсы, чувства и потребности должны быть немедленно отложены или полностью отменены ради её спокойствия и комфорта. Мифический «другой раз» в абсолютном большинстве случаев означает никогда или только тогда, когда это будет выгодно и удобно маме.

Безропотно соглашаясь с этим правилом, ребёнок приучает себя калечить и подавлять собственное хочу ради одной-единственной цели — чтобы значимый взрослый был им доволен. **Второй – запрет на искренность эмоций.** Требование не устраивать сцен на публике означает директивный запрет на проявление живых чувств в моменты, когда тебе невыносимо обидно, горько или чего-то страстно хочется. Такой ребёнок очень рано усваивает жёсткий

закон: чтобы тебя гарантированно любили и считали хорошим, нужно оставаться тихим, незаметным и абсолютно ничего не требовать.

Приведённый пример — это прямая, живая история из моего личного детства. Этот изощрённый механизм подавления собственных желаний со временем монолитно превратился в мою главную жизненную броню: **я справлюсь сама**. Это контрзависимая броня, которая защищает созависимое, израненное сердце. Из страха снова оказаться ненужной, мы уходим в иллюзию абсолютной автономии. Это классический девиз любого ребёнка, который однажды окончательно понял, что просить — либо абсолютно бесполезно, либо унижительно. Так рождается глубинная контрзависимость: «Если мне всё равно придётся бесконечно ждать какого-то призрачного другого раза, я лучше вообще откажусь от любых желаний. Мне будет не так больно, когда в очередной раз откажут». Интересно, что этот случай мама всегда вспоминала со скрытой гордостью, приводя его близким как эталонный пример правильного родительского воспитания. Я и сама долгое время слушала её рассказы с огромной радостью за себя, даже не догадываясь, насколько глубоко на самом деле смещён мой внутренний фокус внимания. Для меня во всей этой семейной хронике тогда было важно лишь одно: купят мне желанную вещь позже или нет. И я подсознательно мгновенно успокаивалась, когда соблюдался этот негласный договор, который я искренне считала справедливой компенсацией.

Но именно в этой точке и кроется самая разрушительная ловушка человеческого сознания. Если бы игрушку в итоге не купили вовсе, это гарантированно вызвало бы у ребёнка мощный внутренний протест, здоровое возмущение и открытое несогласие. Скрытая цепь манипуляции была бы разомкнута, а кабальный договор — расторгнут. Однако, когда вещь действительно покупают потом, происходит двустороннее, окончательное подписание контракта на подчинение: вы получаете долгожданную материальную награду за то, что добровольно предали и задвинули себя в моменте. Именно так намертво формируется созависимый паттерн: ваши истинные порывы, чувства и желания абсолютно не важны здесь и сейчас. Они всегда вторичны по отношению к обстоятельствам, настроению и комфорту других людей. Для семейной системы совершенно не важно, купят ли вам вещь в итоге. Более того, если купят — ловушка захлопывается ещё сильнее, легализуя подкуп. Системе важно другое: вы согласились. Вы добровольно и безропотно сделали шаг на второй план, чтобы ценой собственного Я заслужить мамину любовь, одобрение и безопасный статус хорошей девочки.

Этот кабальный детский контракт незаметно определяет всю дальнейшую взрослую жизнь человека. При этом ваш характер может быть абсолютно любым — даже колючим, резким и сложным, но глубинная модель поведения всё равно остаётся неизменной. Она всегда про внутреннее молчание и бесконечное терпение. Вы автоматически становитесь идеальным, безотказным топливом для продвижения чужих интересов. Вы без остатка вкладываетесь в других, латаете собственной жизнью системные дыры и усердно обслуживаете чужие завышенные ожидания. На бытовом поверхностном уровне ваши грандиозные сверхвложения воспринимаются окружающими как базовый фон, как некая само собой разумеющаяся норма. Люди искренне не видят перекоса. Но в невидимом семейном грессбухе этот колоссальный долг отражается мгновенно и с точностью до копейки. Глубинная трагедия заключается в том, что Родовая система прекрасно видит этот страшный дефицит баланса, который вы добровольно создаёте, соглашаясь быть невидимым. И чтобы принудительно уравновесить весы, система начинает списывать этот долг с вашего физического плана — через внезапные аварии, болезни и финансовые кризисы. Вы можете инвестировать вдвое больше своих сил, свято надеясь, что близкие наконец признают и оплатят этот символический счёт, но ваш личный жизненный баланс при этом всегда будет оставаться в глубоком, невосполнимом минусе.

Прямо сейчас задумайтесь: что конкретно вписано в ваш личный грессбух? Посмотрите на свои поступки через призму скрытого долга: «Я терплю удушающий гиперконтроль мужа, потому что внутри меня живет родовая программа: безопасных мужчин не бывает, нужно под-

чиниться, чтобы выжить»; «Я безропотно беру на себя чужие рабочие задачи, потому что отрабатываю семейный сценарий: любовь и право находиться в социуме можно заслужить только каторжным, изнурительным трудом»; «Я задвигаю свою обиду, когда мама снова забывает про мою важную дату, потому что искренне считаю себя вечным должником родительской системы». Но правда в том, что этот счет никогда не будет оплачен, потому что начальник, муж или мама даже не знают, что они участвуют в этой бухгалтерии! Они думают, что вы делаете это добровольно и вам это нравится.

Как именно этот разрушительный контракт на подчинение ломает наше физическое тело? Каким образом подавленный гнев из невидимого семейного грессбуха превращается в реальные медицинские диагнозы? Где пролегает та самая невидимая граница, за которой ментальное терпение становится соматическим разрушением? Об этом в Главе 2.

Глава 2 Запрет на укус: о чем молчат ваши зубы? Как мысли разрушают тело раньше, чем мы это замечаем

Вы когда-нибудь замечали, как сжимаются ваши челюсти, когда вы слышите несправедливый упрек, но вежливо улыбаетесь в ответ? В этот момент ваше тело честно выполняет команду инстинкта: приготовиться к защите, оскалиться, укусить. Но социальный корсет диктует другое: будь выше этого, промолчи. Однако энергия ярости не исчезает. Она идет в жевательные мышцы, превращая их в камень. В психосоматике это называется запретом на укус. Основатель телесно-ориентированной терапии Вильгельм Райх детально описывал этот челюстной панцирь как настоящее кладбище подавленных эмоций. Он доказал, что «хроническое мышечное напряжение блокирует энергетические потоки, лежащие в основе ярких эмоций, искажая и полностью ограничивая их выражение». Если мы годами запрещаем себе проявлять здоровую агрессию, тело начинает буквально есть само себя. Энергия, предназначенная для защиты границ, не находит выхода и обрушивается на собственные ткани. Жевательные мышцы перемалывают зубы, желудок начинает переваривать собственную слизистую, а иммунная система, не имея внешнего врага, атакует свои же клетки. Это и есть цена безупречного терпения — медленное внутреннее саморазрушение под маской вежливого спокойствия.

Я отчётливо видела действие этого закона в своей жизни. У моего папы к старости зубы были стёрты до пеньков — молчаливое, страшное свидетельство десятилетий сдержанного гнева и железного семейного терпения. Хроническое соматическое напряжение — это всегда общая, непомерная цена за попытку удержать окружающий мир в жёстком, тотальном захвате. Это цена контроля всего и вся, неспособность хотя бы на миг расслабить эти тиски, которыми приходится судорожно держать реальность. И я ощутила это на себе буквально. На приёме у мануального терапевта врач была искренне поражена моим каменным мышечным корсетом. Когда она начала работать с моими жевательными мышцами, боль была сопоставима с острой зубной. Всего за один год моё тело превратилось в сплошной, непрерывный зажим — организм просто не выдержал роли несущей стены в дефицитной системе, где я физически не могла свободно дышать.

Но самое опасное происходит тогда, когда этот тотальный контроль — неважно, над семейным бытом или над рабочими дедлайнами — внезапно заканчивается. Сразу после моего увольнения тело, которое слишком долго держало лицо, просто рухнуло. Неделя с температурой — так организм буквально сжигал накопленный стресс. А следом лавиной проявилась та самая застарелая горечь — накопленная желчь невыраженных чувств. Когда мы годами подавляем себя, наша внутренняя химия безвозвратно меняется, и тело начинает громко сигнализировать об этом через реальные медицинские диагнозы. Прямо сейчас, читая эти строки, обратите внимание на свои скулы. Сомкнуты ли ваши зубы? Трудно ли вам полностью, до конца расслабить нижнюю челюсть? Если вы чувствуете там глухой, застарелый гранит — это ваша невыраженная злость и несказанные твёрдые нет, которые вы годами послушно носите в себе как готовый к детонации, неразорвавшийся снаряд.

Наше тело — это чуткий экран, на который непрерывно транслируется абсолютно всё, что происходит в душе. И у меня есть своя личная карта боли, которую я скрупулёзно изучала на собственном опыте долгими годами. Моя вечная проблема — боли в спине. Я долго и упорно искала причину в неподходящих матрасах и неудобных офисных стульях, пока окончательно не поняла: спина начинает болеть ровно тогда, когда я беру на себя слишком много чужого. Когда я безропотно тащу на себе чужую ответственность и физически не могу сказать твердое нет, мои мышцы мгновенно зажимаются в каменный панцирь. Потому что позвоночник не обманешь — он буквально гнется под непомерным весом чужих завышенных ожида-

ний. Один из самых ярких и жестких уроков я получила на работе. Тяжелый, острый бронхит случился со мной вовсе не из-за коварного сквозняка, а сразу после сильнейшего психологического шока. В клинической психосоматике легкие — это наша персональная свобода, наше базовое право дышать полной грудью. Затяжной конфликт на работе буквально перекрыл мне кислород. Организм выдал болезнь как единственный социально легальный способ выйти из игры, взять вынужденную паузу и просто наконец отдышаться.

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.