«Тревожный сон». М. Богданова

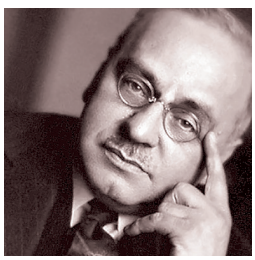
Ю.Е. Криводонова, психолог

Комплексы неполноценности. Взгляд психолога

В жизни любого человека возникают ситуации, когда, с одной стороны, казалось бы, все хорошо, а с другой стороны, радоваться каждому дню становится просто невозможно. Он не получает удовольствия от того, что существует, развивается, достигает каких-то результатов. И постепенно погружается в себя, в свой внутренний мир – в мир сложнейших психоэмоциональных переживаний, которые мешают жить полноценно.

Психологи, наблюдая за подобным поведением, пришли к выводу, что всему виной множественные комплексы неполноценности, которые возникают в сознании человека под влиянием различных событий и обстоятельств.

КОМПЛЕКСЫ И ПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ДЛЯ НИХ



Что же такое комплексы неполноценности? Каковы основные механизмы их возникновения? Попытаемся разобраться.

Объясним само понятие. Первым ученым, который дал комплексное определение этой проблеме, является австрийский психолог и психиатр Альфред Адлер.

> **Комплекс неполноценности** – совокупность психологических и эмоциональных ощущений человека, выражающихся в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходство окружающих над самим собой.

Другими словами, это внутреннее психическое состояние личности, сопровождающее ее во всех ситуациях, в которых требуется проявление себя, своих особенностей, достоинств и недостатков. Человек, испытывающий его, рассматривает себя как нечто незначительное и ущербное.

Комплексы начинают формироваться, как правило, в детстве. Пол, возраст и социальный статус при этом не имеют значения.

Симптомами комплекса неполноценности могут быть недостаточность контактов, боязнь людей, страх допустить ошибку, избегание похвалы и неоднозначное отношение к комплиментам, нервный тик, излишняя ранимость, дефекты речи и пр.

Еще одно из проявлений комплекса неполноценности – выставление себя в роли жертвы или мученика. Молодые люди, которые пытаются замаскировать собственные изъяны, демонстрируют это через повышенную агрессивность, частое употребление алкоголя, символы статуса (золотые украшения, спортивные автомобили, дорогие модели телефонов, характерную одежду и т.п.).

Другая крайность – личное превосходство. Человек начинает безосновательно преувеличивать свои способности и становится высокомерным, эгоцентричным, надменным.

Разновидности комплексов

Комплексы неполноценности[1] бывают:

1. **Групповые.** Формируются и копируются в определенной среде/окружении. Например, когда ребенок страдает от того же, что и его родители: боится собак, злых людей, шумных компаний. Не следует путать комплекс и страх. Да, и те и другие связаны с внутренними психологическими переживаниями человека. Но! В отличие от комплексов, страхи имеют невротический характер своего возникновения: боязнь темноты, или публичных выступлений, или одиночества.
2. **Индивидуальные.** Обусловлены множеством внутренних переживаний (неудачное построение семьи, отвращение к себе самому в связи с отсутствием красоты, физическими дефектами, непринятие себя из-за неумения вести беседу и заинтересовывать собеседников, боязнь быть объектом насмешек и т.д.).
3. **Смешанные.** Зависят от настроения и внутреннего психологического состояния человека, которое крайне нестабильно даже на протяжении одного дня: имеющееся адекватное представление о себе самом уже через час под влиянием событий может измениться до неузнаваемости. Они проходят, если сам человек или близкие убеждением подействуют на эти переживания, обесценивая их.

У людей, страдающих от комплексов неполноценности, возникает внутреннее эмоциональное психологическое напряжение. А именно: переживания, связанные с ущербностью и неполноценностью, постепенно становятся внешними и начинают определять их поведение в той или иной ситуации.

Иными словами, комплексы, а не здравый смысл или целесообразность начинают руководить поведением человека.

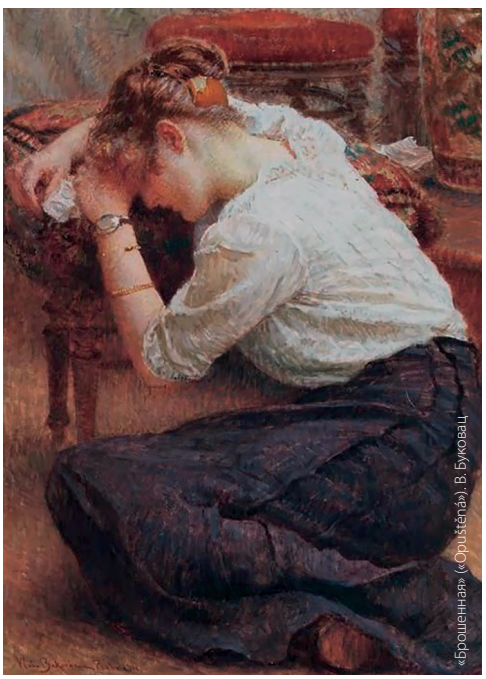
Например, из-за комплекса по поводу веса женщина не может раздеться на море, пойти на прием к врачу, находиться в шумной компании и т.д.

Формирование комплексов неполноценности

Комплексы неполноценности развиваются, если в определенный момент, во время тяжелых обстоятельств, человек не получит поддержки со стороны значимых близких людей и останется один на один со своими переживаниями. Он будет додумывать проблему, на самом деле уже не существующую или несерьезную, станет вести навязчивый внутренний диалог с самим собой[2] – начнет убеждать себя в том, что не является полноценной личностью, «не такой, как все». При этом суть выражения «такой, как все» утрачивает значимость для него самого, поскольку каким образом можно охарактеризовать человека – такого, как все люди, – он объяснить затрудняется.

Первичным моментом для возникновения комплекса неполноценности является переживание страха. Человек буквально становится его узником, все мысли и эмоциональные состояния связаны только с ним. При этом чувство страха может быть вызвано как внешними причинами (испуг → боязнь собак, темноты), так и внутренними (ощущение собственной неадекватности, отверженность, подавленность и пр. → полная растерянность и напряженность одновременно).

Тотальное одиночество, дефекты, проблемы с внешностью, повышенная внушаемость становятся «питательной средой» для формирования различных комплексов неполноценности.



«Брошенная» («Opuštěná»). В. Буковац

[1]Систематизация комплексов неполноценности – сложная задача из-за большого их количества и критерия оценки. Например, в зависимости от влияния на жизнь человека они бывают негативные и позитивные. В статье приведена одна из классификаций.

[2]О ментальной жвачке см. на с. 102.

Что такое внушение и внушаемость?

Сугге́стия (лат. *suggestio*) – психологическое воздействие на сознание человека, при котором происходит некритическое восприятие им убеждений и установок. Представляет собой особо сформированные словесные (но иногда и эмоциональные) конструкции, часто называемые **внушением**.

Внушаемость – степень восприимчивости к внушению, определяемая субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться внушающему воздействию.

«Ревекка у колодца». Дж.Б. Пьяццетта

Не менее важны и такие факторы, как изначально заниженная самооценка, слабая готовность личности к преодолению различных стрессовых ситуаций, которые в жизни любого человека происходят очень часто. Все они провоцируют формирование комплексов неполноценности, из-за которых, в свою очередь, постепенно развиваются внутренние депрессивные и невротические состояния личности. Они уже могут привести к обесцениванию жизни и утрате смысла, а в результате – к ярко выраженной готовности к самоубийству.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ

Причины возникновения комплекса неполноценности тяжело отследить, так как на личность влияет масса факторов: наследственность, внешние обстоятельства и события. Многое связано с той социальной ситуацией, в которой находится человек. Можно выделить следующие:

1. Эмоциональная депривация или «недолюбленность». Проявляется в бедности переживаний (например, только негатив) и неадекватном реагировании человека на изменение жизненной ситуации. Глубинная причина – отсутствие положительной психоэмоциональной связи ребенка с матерью на внутриутробном и младенческом этапе. Второстепенные, но не менее значимые – стресс и негативные эмоции, которые переживает уже взрослый человек, утрата доверительного контакта с близкими и недостаточность их психологической поддержки в трудный период. Все это приведет к возникновению очередного комплекса. В сложных обстоятельствах без помощи психолога или другого человека (родственника, руководителя, педагога) человек с эмоциональной депривацией не может принять себя таким, какой он есть. А главное, не способен адекватно реагировать на текущую жизненную ситуацию. Формируется достаточно замкнутая личность, в поведении которой отмечается настороженность и угрюмость. Она постоянно настроена на негатив и ждет только неудачи.

> В такой ситуации находится Елена Александровна, проработавшая в школе уже 40 лет и страдающая от глубокого комплекса неполноценности. Она первоклассный учитель математики и физики. Свою работу очень любит, как и учеников, однако втайне уверена, что не достигла тех высот, которых могла бы. Ее общение с детьми вне уроков всегда пессимистичное: «Чему же ты, Игорек, радуешься. Вот подожди, уже совсем скоро, через полгода, ты школу окончишь, а что дальше-то? Это здесь со мной ты физику знаешь и хочешь поступать на физико-математический факультет, но что потом? Кругом столько обмана, людей непорядочных… Ой, берегись и никому в жизни не верь. Это ведь глупо. Посмотри на меня! Я так живу».

Изменить подобные поведенческие установки и стереотипы у взрослого человека практически невозможно, ведь Елена Александровна в буквальном смысле «бежит» в свою внутреннюю проблему и уже не представляет для себя выхода из ситуации, работать над собой тоже не хочет. Однако если человек психологически настроен на то, чтобы научиться понимать и принимать себя, у него есть желание победить свои комплексы неполноценности, то положительные изменения возможны. Потребуется большая внутренняя работа, которая позволит ему начать вести полноценную эмоциональную жизнь, наполненную яркими событиями и позитивными переживаниями.

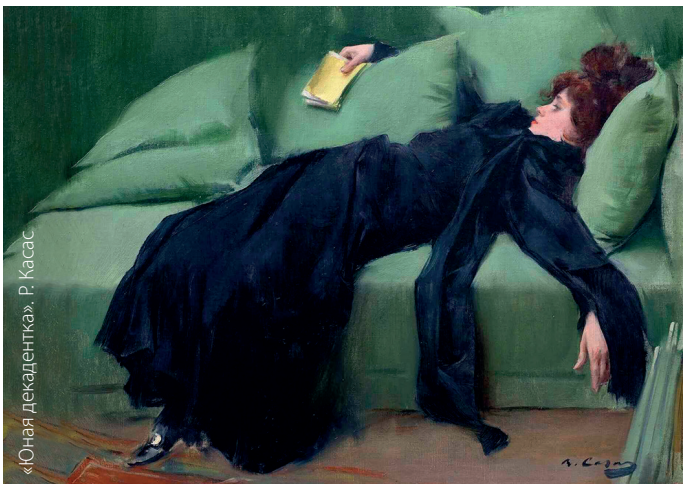
«Несчастный мальчик». К.В. Лемох

Что такое депривация?

Депривáция (лат. *deprivatio* – потеря, лишение) – сокращение либо полное лишение возможности удовлетворять основные потребности – психофизиологические либо социальные.

Эмоциональная депривация (психоэмоциональная ущербность) – разновидность психической депривации, которая заключается в недостаточности, бедности или полном отсутствии эмоциональных контактов с людьми. Обычно наблюдается одновременно с другими видами психической депривации (материнской, социальной, когнитивной и др.).

Материнская депривация – процесс эмоционального и психологического обеднения ребенка вследствие его отрыва от матери в раннем возрасте. Вызывает разного рода отклонения в психическом развитии, которые могут проявляться по-разному в любом возрасте, но имеют одинаково тяжелые последствия для формирования личности. Немецкий психолог Эрик Эриксон ввел термин «базисное недоверие к миру» у детей, лишенных внимания матери.



«Юная декадентка». Р. Касас

В дальнейшем бедность эмоционального опыта может привести к серьезным последствиям, таким как:

- снижение потребности в общении и взаимодействии с людьми, одиночество;
- неспособность к установлению крепких отношений с окружающими, будь то дружба, любовь, товарищество и т.п.;
- эмоциональная нестабильность и повышенная возбудимость;
- высокая тревожность или, наоборот, вялость и безразличие;
- неспособность к самостоятельному принятию решений, безынициативность;
- низкая самооценка и страх неудачи;
- развитие комплексов неполноценности.

Однако, по словам Эриксона, дети, лишенные в младенчестве материнской любви и внимания, могут стать нормальными людьми, если этот дефицит будет скомпенсирован на последующих этапах развития.

2. Психологическая травма, связанная с тяжелыми жизненными обстоятельствами. Проявляется в низкой самооценке, проблемах с реализацией и во взаимоотношениях с людьми, а также в комплексах неполноценности. Травмы могут быть самые разные: утрата близкого родственника, развод родителей, переезд в другой город, сексуальные домогательства и т.д. Самые сильные связаны с потерей здоровья и инвалидностью.

Кристине исполнилось 23 года, когда по вине водителя автобуса она потеряла зрение. До ДТП все у нее было замечательно: интересная работа, учеба в вузе последний год и подготовка к диплому, а главное – любимый человек, с которым в скором времени она должна была сыграть свадьбу. Однако авария перечеркнула планы девушки.

Кристина попала в Центр реабилитации слепых, в котором ее начали учить всему заново: ходить с тростью, общаться с людьми и т.д. Жизнь для нее разделилась на три этапа: прошлое, в котором все было хорошо, настоящее – именно здесь и сейчас «Я» и моя слепота, будущее, которого, казалось бы, вовсе нет. Мир рухнул, все мечты и стремления утратили свой смысл и значение. Развилось колоссальное чувство неполноценности.

Комплексы, вызванные психотравмой, очень сложно снять, поскольку человек погружается в депрессию и вывести его из такого состояния может только квалифицированный психолог или психиатр. Он утрачивает образ себя, представление о себе и своем теле. В нашем примере это «я и эти мои слепые изуродованные глаза, на которые страшно смотреть».

В процессе реабилитации психолог должен вывести девушку из мира болезненных переживаний. Совместно со специалистом Кристине нужно преодолеть установку, что ее мир рухнул, что теперь она не видит и, значит, может общаться только с себе подобными, незрячими. Болезненные переживания девушки надо направить в конструктивное русло, в самостоятельное осознанное движение вперед. Тогда психологическая травма будет отработана, а в картине поведения возникнет готовность к дальнейшей полноценной жизни.

3. Подражание. Проявляется в том, что человек начинает комплексовать в тех же ситуациях, что и его значимые близкие люди, с которыми общается и чьи особенности поведения, отношения усвоил.

Эльвира – взрослая женщина, мама большого семейства (у нее четверо детей). С самого детства она боялась быть на виду: высказывать свое мнение, что-то кому-то советовать или как-то участвовать в жизни других людей. Если человек просил у Эльвиры помощи, она всегда отшучивалась и отказывала. На самом деле у нее внутренний комплекс неполноценности. Она настолько не уверена в себе, что боится давать «неправильные советы». К сожалению, ее дочь Даша стала испытывать такие же внутренние комплексы.

Что такое подражание?

Подражание (старославянск. «драга» – «дорога», букв. «следование той же дорогой») – механизм социализации, следование образцу, подражательное (имитационное) научение, копирование поведения. Может быть как непроизвольным (свойственно иногда и животным), так и произвольным. Впервые наиболее полно явления подражания были изучены французским социологом Габриелем Тардом (1843–1904).

«Первая работа». П. Боррель дель Касо

Почему дочь Эльвиры стала испытывать тот же, «родительский», комплекс, что и мать? Все просто. В сознании ребенка срабатывает механизм подражания: он реагирует на различные жизненные обстоятельства так же, как и его мать. Дети перенимают черты и манеру поведения своих родителей. В нашем примере дочь повторила реакцию матери.

ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ

У каждого человека, решившего расправиться с комплексами, будет свой собственный путь, начатый с маленького шага. Но есть универсальные рекомендации, которые подходят практически всем.

1 **Формулируйте цель и твердо идите к ней.** Как бы ни было трудно, необходимо уверенно идти вперед. Нужно двигаться к своей важной жизненной цели.

Так поступила Наташа, когда поняла, что может стать прекрасным психологом, несмотря на слепоту. Окружающие люди постоянно внушали девушке: из-за того, что она не видит лица, ей будет трудно работать с людьми. Оказалось, это далеко не так. Наташа очень хотела вырваться из этого замкнутого круга и в итоге победила себя и всех «доброжелателей».

Замените выражение «Я не могу, потому что...» выражением «Я достигну своей цели для того, чтобы...». Это поможет вам в понимании и принятии себя самих и преодолении комплексов, мучающих вас в жизни.

2 **Ведите конструктивный внутренний диалог с самим собой.** В ходе такого общения человек закрепляет внутренние проговариваемые жизненные цели, что и способствует избавлению от комплексов.

Конструктивный внутренний диалог нельзя путать с «ментальной жвачкой», или руминацией.

Что такое руминация?

Руминация (лат. *ruminatio* – повторение, пережевывание) – навязчивый тип мышления, при котором в голове человека возникают одни и те же мысли, которые вытесняют все остальные виды психической активности.

Как проявляется:

- Вы долго и мучительно думаете, как нужно было ответить какому-то человеку в споре.
- Вы постоянно размышляете об одной и той же проблеме, не продвигаясь в ее решении. В случае с комплексами неполноценности человек постоянно зацикливается на своей проблеме, страдает и жалеет себя, вместо того чтобы переходить к решительным действиям.
- Вы постоянно не можете уснуть от того, что опять и опять вспоминаете одно и то же.
- Вы не можете перестать думать о тревожащих вас событиях и многократно представляете возможные последствия.

Руминацию надо всячески пресекать. Например, можно выполнять медитации и дыхательные гимнастики, вести дневник, заниматься спортом. Все это помогает успокоить свой разум.

При конструктивном внутреннем диалоге надо постараться абстрагироваться, отгородиться от переживаний о своей неполноценности, переключиться на что-то важное – например, перечислить конкретные действия, которые помогут решить задачу или достигнуть цели.

Игорь – директор фирмы, каждый вечер поступал именно так. Он страдал от «комплекса самозванца» и «комплекса плохого руководителя». Регулярно перед сном Игорь уделял себе 10–15 минут, чтобы провести внутренний анализ прожитого дня с его проблемами и радостями. В ходе такого общения он понимал, что именно сегодня сделано правильно, чего удалось достигнуть, а где, возможно, не прав или просто перегнул палку. Так Игорь смог постепенно раскрепоститься, стал увереннее в себе и сформировал собственную управленческую позицию.

3 Осознайте, что множеству людей гораздо хуже, чем вам. Этот простейший психологический пример прекрасно работает. Надо сравнивать себя не с теми, у кого все хорошо, а с теми, кому плохо. Подумайте о том, что кому-то в данной жизненной ситуации сейчас намного хуже, чем вам.

4 Пойдите на психологическую терапию. Когда самостоятельно победить комплексы неполноценности не представляется возможным, на помощь вам придет психолог или психотерапевт.

7 ШАГОВ ДЛЯ ПОБЕДЫ НАД КОМПЛЕКСАМИ

1. Признайте, что комплекс есть.

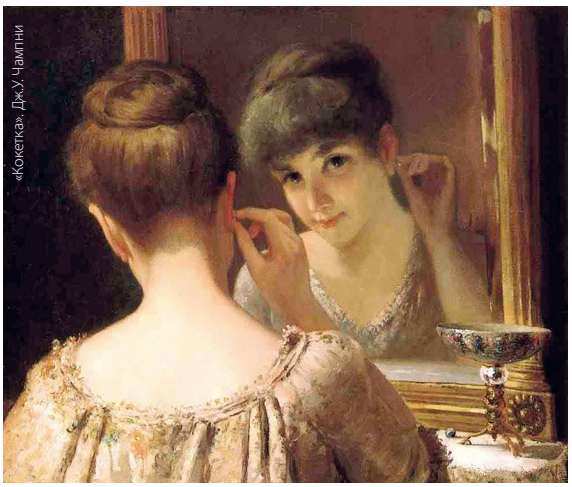
Осознать, что комплекс есть, значит, уже начать с ним работать.

2. Решите, что делать с комплексом: бороться или принять.

Признав свою слабую сторону, определитесь, что готовы делать. Можете что-то изменить – действуйте, нет – примите недостатки и постарайтесь полюбить их, что сложно. Тогда учитесь относиться к ним как к особенностям, которые делают вас уникальными.

3. Предъявляйте к себе меньше требований.

Из-за неадекватной самооценки вы, скорее всего, постоянно приуменьшаете свои успехи, ставите перед собой недостижимые цели, которых, естественно, не добиваетесь и потом расстраиваетесь. Относитесь к себе с большей любовью и вниманием. Не корите себя слишком сильно, если у вас что-то не получилось.



«Кокетка». Дж.У. Чамптни

4. Перестаньте убеждать окружающих в своих комплексах.

Не думайте, что абсолютно все только жаждут разглядеть чужие изъяны и посплетничать о них. Об этом, кстати, говорят исследования мгновенной памяти: прохожий помнит лицо другого пешехода в течение 0,5–3 секунд, после его мозг сотрет образ за ненадобностью. Находите свои сильные стороны и концентрируйтесь на них, а внешние несовершенства старайтесь воспринимать как нечто незначительное.

5. Изучите то, что доставляет дискомфорт и незнакомо, и подберите «лечение».

Знаете свое слабое место – не стыдитесь его, а попробуйте найти способ, который поможет с ним примириться. Фальшивите, когда поете? Запишитесь в хор / музыкальную студию. Когда вы учитесь тому, что казалось незнакомым и неприятным, – мозг расслабляется и получает удовольствие.

6. Старайтесь меньше общаться с теми, кто напоминает вам о комплексах.

Мы пересекаемся с самыми разными людьми. Увы, не все из них обладают тактом, многие любят не в меру покритиковать. Если таких знакомых становится в вашем окружении все больше, не бойтесь отказать им в своем обществе. Вы не должны общаться с теми людьми, которые заставляют вас чувствовать себя ущербными.

7. Перенастройте свое подсознание с помощью ритуала.

Наше сознание и подсознание «говорят» на разных языках. Сознательное мышление мы используем вербально, когда общаемся с людьми. Подсознание не осознаем, в нем хранятся наши чувства, эмоции, опыт. Чтобы «приобрести» все это, нужно «перезапустить программу» – провести ритуал, который запомнит мозг. Например, такой: запишите все свои чувства и мысли, после удалите эту информацию (вырвите страницу из дневника и пр.). Наше подсознание получит установку, что с этим покончено: негативные мысли превратятся в опыт, а мы получим чувство очищения.

«Письмо». А.Ш. Тайлер

Резюме

Комплексы неполноценности – это страдания, так считают большинство психологов. Но не только. Они могут стать хорошей мотивацией для того, чтобы менять свою жизнь и стремиться к лучшему. Тот же Альфред Адлер писал: «Чтобы быть полноценным человеком, надо обладать комплексом неполноценности».

Направьте свои усилия на то, чтобы полюбить своего «внутреннего критика». И они будут вознаграждены радостью от собственной победы над отрицательными переживаниями и новой жизнью без комплексов! ■