

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . . 7

## **Глава 1. О БОЖЕСТВАХ-ДОМОЧАДЦАХ**

<b>И ДЕТСКОМ ГОРШКЕ</b> . . . . .	15
История термина «психологический комплекс» . . . . .	17
Природа комплексов: из какого они теста? . . . . .	25
Опасные попутчики . . . . .	27
Ситуации, порождающие комплексы . . . . .	30
Научись говорить со своим альтер эго . . . . .	35
Ритуал как способ взаимодействия с невидимым . . . . .	40
Анальный характер . . . . .	44
Программа властности-повиновения . . . . .	50
История Зои К. Во власти комплекса . . . . .	55
Выводы из первой главы . . . . .	59

## **Глава 2. О ТОМ, КАК ОТДЕЛИТЬ ЗЕРНА ОТ ПЛЕВЕЛ, А НАСТОЯЩЕЕ «Я» — ОТ КОМПЛЕКСОВ** . . . . . 61

Условное и реальное . . . . .	63
Что такое «быть собой» . . . . .	67
Феномен отождествления и ошибки восприятия . . . . .	69
Осознанность как способ познания бытия . . . . .	76
Маска для самости . . . . .	78
Отождествление с персоной как уход в виртуальный мир . . . . .	86
На помощь приходит йога . . . . .	89
Сознание — это живительная энергия . . . . .	92
История Зои К. Первые шаги к осознанности . . . . .	100
Выводы из второй главы . . . . .	104

<b>Глава 3. О СОВЕСТИ И РАЗУМЕ</b> . . . . .	107
Играть и быть . . . . .	109
Имеющий уши да услышит . . . . .	111
Сила воображения . . . . .	114
Совесть как оружие внутреннего «фарисея» . . . . .	118
Разум как адвокат души и обвинитель совести . . . . .	122
Великая сила самоиронии . . . . .	123
История Зои К. Переоценка ценностей . . . . .	124
Выводы из третьей главы . . . . .	126
<b>Глава 4. О НОВОМ МОРАЛЬНОМ КОДЕКСЕ</b> . . . . .	127
Возможен ли компромисс между бытийностью и социальностью? . . . . .	129
Синдром общественного мнения . . . . .	131
Змея, кусающая себя за хвост . . . . .	133
Прислушайтесь к голосу души . . . . .	135
История Зои К. Не будь идеальной, а будь настоящей . . . . .	140
Выводы из четвертой главы . . . . .	142
<b>Глава 5. О ВОЛЕВОМ УСИЛИИ</b> . . . . .	143
Любое великое дело начинается с волевого усилия . . . . .	145
Что мы знаем о своей воле? . . . . .	147
Не поддавайтесь хитростям «фарисея» . . . . .	152
История Зои К. Вижу путь . . . . .	153
Выводы из пятой главы . . . . .	155
<b>Глава 6. ИГРА ПО ЧУЖИМ ПРАВИЛАМ ИЛИ ЖИЗНЬ ПО СВОИМ?</b> . . . . .	157
Быть и казаться . . . . .	159
Стереотипы поведения . . . . .	160
Простой способ находиться в игре и при этом оставаться собой . . . . .	165
Архетипы . . . . .	170
История Зои К. Право на бытийность . . . . .	172
Выводы из шестой главы . . . . .	173

<b>Глава 7. О МЕСТЕ И ВРЕМЕНИ РАБОТЫ</b>	
<b>С КОМПЛЕКСАМИ</b> . . . . .	175
Будьте готовы к пикантным ситуациям и сохраняйте осознанность . . . . .	177
Выводы из седьмой главы . . . . .	178
<b>Глава 8. НАЧАЛО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ</b>	
<b>С КОМПЛЕКСАМИ</b> . . . . .	179
Кто в действительности читает эту книгу? . . . . .	181
Покажи свое лицо . . . . .	182
На каком языке говорить с комплексами? . . . . .	184
Техника отстранения . . . . .	190
История Зои К. Дневник снов . . . . .	194
Выводы из восьмой главы . . . . .	196
<b>Глава 9. ЛИЦОМ К ЛИЦУ С КОМПЛЕКСАМИ</b> . . . . .	199
Проникнитесь духом исследователя . . . . .	201
Знакомство с «фарисеем» . . . . .	203
Ритуал инициации . . . . .	207
Новый порядок . . . . .	208
Будни внутренней корпорации . . . . .	211
История Зои К. Я-маленькая и я-главная . . . . .	218
Выводы из девятой главы . . . . .	219
<b>Заключение</b> . . . . .	221



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Недавно британские ученые решили определить среднестатистические размеры пениса. В исследовании приняли участие 15 000 мужчин с четырех континентов. По его результатам названа цифра, которая, возможно, откроет человечеству глаза на многовековые заблуждения и суеверия.

Оказывается, в боевом состоянии детородный орган землянина в среднем едва превышает 13 сантиметров. Также благодаря исследованию было опровергнуто наличие связи между размерами пениса и расой того, кому он принадлежит. А еще выяснилось, что ни рост, ни размер ноги мужчины не позволяют предположить, какова длина его пениса.

Возможно, это ободряющие новости для тех представителей «сильного» пола, которые все еще переживают по поводу размеров своего достоинства. Хочется верить, что теперь они смогут меньше комплексовать на этот счет, почувствуют себя свободнее и увереннее.

Конечно, это далеко не единственный комплекс, которым страдает современное человечество. Общественные предрассудки и ситуации, в которых возникают страхи, травмирующие моменты, напряжение, невозможность удовлетворить желание, — все это порождает участки напряжения в нашей психике. В дальнейшем, обрастая свойствами и набирая силу, они делают нас зависимыми.

Комплексы далеко не безобидны. Нередко они становятся причиной серьезных психосоматических заболеваний.

Вот пример. **Марина К.** по профессии медсестра, ей 34 года, она привлекательная, ухоженная женщина, обожает дорогие украшения, одевается броско. Не замужем, детей нет. Ведет себя несколько высокомерно, убеждена в собственной уникальности.

Марина уже несколько лет страдает неврозом сердца и так называемой вегетососудистой дистонией, время от времени лечится у терапевта и психоневролога, часто прибегает к нетрадиционным методам лечения, порой злоупотребляет ими. Последний приступ сердечной боли спровоцировало общение с подругой, приехавшей в отпуск из-за границы, где у нее свой дом, семья и престижная работа.

После непродолжительного общения с Мариной и анализа ситуаций, вызывающих приступы невроза, нетрудно прийти к выводу, что мы имеем дело с так называемым комплексом принцессы. Считая себя особенной, избранной, Марина страдает от дефицита внимания и несоответствия ее социального статуса той роли, которую ее заставляет играть комплекс. Болевой синдром — реакция на противоречие. И это вовсе не притворство: боль действительно настоящая.

Некоторым девушкам кажется, будто на самом деле они принцессы. Закладывается эта привычка в детстве, когда родители, бабушки, тети слишком усердствуют в проявлении внимания к ребенку. Иногда девочек буквально задаривают подарками, осыпают похвалами, внушая им мысли об избранности. Такие барышни вырастают уверенными, что в их венах течет голубая кровь. Не сумев развить в себе способность к здоровой самокритике, они входят во взрослую жизнь и однажды сталкиваются с ситуацией, когда ровесницы, не имеющие признаков принадлежности к «королевскому роду», с легкостью обходят их в жизненных марафонах. Тогда-то и приходят дурные мысли: «Что-то со мной не так». Но гордость не позволяет мнимым «принцессам» принять и трезво

проанализировать эти негативные мысли, она загоняет их в область бессознательного. Постоянное напряжение подпитывает комплекс, и влияние его на психику усиливается. В итоге человек полностью оказывается в его власти.

Комплексы не живут поодиночке, они вселяются целыми компаниями. Так, например, французский император Наполеон страдал не одним лишь пресловутым синдромом коротышки. Долгое время он испытывал трудности из-за комплекса провинциала и проблем с национальной самоидентификацией. А еще знаменитый полководец всю жизнь боялся кошек и белых лошадей. Эти проблемы обусловлены деятельностью комплексов, не каждому из которых придумано название.

Все мы были рождены и воспитаны в противоречивой среде людьми, которые, в свою очередь, тоже вышли из не менее сложной среды. А до них так же рождались и воспитывались наши дедушки, бабушки, прадедушки, прабабушки и т. д. — вплоть до первобытных людей. К традициям общества относится воспитание: каждый из родителей как мог передавал детям свое понимание добра и зла. Иногда в этой цепочке воспитателей появлялись личности суровые и педантичные, а иногда — легкомысленные и безответственные. Каждый родитель воспитывал потомство по-своему, передавая по наследству собственные страхи, привычки, комплексы. Генеалогические цепочки переплетались между собой, множились, а с ними множились, усложняясь, и человеческие предрассудки, с каждым веком все глубже въедаясь в человеческое сознание. Едва ли на каком-то этапе эволюции наступит момент, когда человечество будет состоять из одних лишь идеальных пар, не унаследовавших каких-либо предрассудков. Едва ли мир когда-нибудь станет идеальной средой для воспитания нового вида человека разумного, абсолютно свободного от комплексов, — *Homo sapiens sine complexorum*<sup>1</sup>, — если, конечно,

---

<sup>1</sup> Человек разумный без комплексов (лат.). — Здесь и далее прим. авт.

отбросить гипотезы о каких-нибудь инкубаторах Олдоса Хаксли<sup>2</sup>. Освободить человечество от предрассудков — все равно что избавить его от чувства юмора.

Но не все так плохо и безнадежно, как кажется. Если уж мы все несовершенны, то почему некоторые из нас кажутся более закомплексованными, а другие — менее? Нам всем приходилось встречать как людей с явными комплексами, так и уверенных в себе и непосредственных. Вспомним робкого Новосельцева из «Служебного романа» и раскованного грека Зорбу из одноименного фильма 1964 г. Сравним персонажи в свете нашего разговора о комплексах. Почему у одних людей проявление комплексов налицо, а у других — нет?

Проблема не в том, что комплексы существуют, а в том, что они способны навязывать нам свою игру. Степень нашей закомплексованности зависит от того, насколько хорошо мы знакомы с правилами этой игры и до какой степени позволяем себе смириться с мыслью, что комплексы сильнее нас.

Устав от психологических проблем, многие задумываются над журнальным советом, давно уже ставшим слоганом счастливой жизни: избавься от комплексов и будь собой. Одни обращаются к психологу, другие ищут подсказки в специальной литературе, третьи разрабатывают собственную стратегию. Каждый по-своему понимает этот призыв, и мало кто замечает в нем ловушку.

Мне много раз приходилось общаться с людьми, которые различными методами пытались «избавиться от комплексов»: на деле они вели себя так, словно комплексы пытались избавиться от них.

Один мой пациент по имени Андрей поделился воспоминаниями о том, как в юности он предпринял попытку победить

---

<sup>2</sup> В романе-антиутопии «О дивный новый мир» Олдос Хаксли показал общество людей, выращенных искусственным способом и утративших человечность.



комплексы. С детства Андрей был застенчив, необщителен, учился посредственно, сверстники посмеивались над ним, девочки смотрели свысока. Отец подолгу бывал в отъездах и почти не участвовал в его воспитании, моральной поддержки матери он тоже не чувствовал, вместо этого она часто упрекала его в слабых характерах. Сам Андрей связывал свои неудачи с особенностями поведения — робкий, немногословный, медлительный. Он испытывал постоянное внутреннее напряжение, боялся, что любое его действие или слово станет очередной ошибкой, за которую он снова будет осмеян. В выпускном классе Андрей волевым усилием заставил себя изменить привычную манеру поведения, стал вести себя вызывающе и даже дерзко, начал курить, выпивать. Он надеялся, что все эти действия помогут ему избавиться от неуверенности и, как он выражался, закалят характер. Но он ошибся. Изменив поведение, Андрей не стал свободнее. Напротив, жизнь наполнилась непредсказуемыми событиями: он потерял единственного друга, подпал под влияние плохой компании и был втянут в аферу, из которой с трудом удалось выпутаться. После этих событий Андрей долгие месяцы страдал депрессией и до сих пор при воспоминании о тех временах испытывает угрызения совести.

Сколько бы усилий мы ни прикладывали, чтобы освободиться от комплексов, в лучшем случае нам удастся сменить одну маску на другую. Комплексы остаются, они всегда внутри нас, думаем мы о них или нет, бежим от них или смеемся над ними. Они живут внутри нас, потому что наша психика — территория их обитания.

В разное время для борьбы с комплексами с переменным успехом использовали психоанализ, бихевиоризм<sup>3</sup> и другие

---

<sup>3</sup> Бихевиоризм (behaviorism, буквально — наука о поведении) — ведущее направление в американской психологии XX века. Согласно бихевиоризму, предметом психологии является не сознание, а поведение.

методы. Современные психологи говорят о комплексах как о неких барьерах, блоках, патологических синдромах, от которых непременно надо избавиться, и предлагают «действенные методики» по их устранению — такие, например, как самовнушение. Но такой подход не приносит долгосрочных результатов, не изменяет нас качественно и не делает счастливее, потому что изначально ориентирует на неверные цели. Попытки навсегда избавиться от комплексов утопичны, ведь комплексы — не программа, которую можно удалить из компьютера.

Многие исследователи обращают внимание на то, что они ведут себя как полноценные сущности, словно имеют собственное сознание, волю и мотивы. Речь идет о довольно древнем наблюдении: вероятно, именно эти особенности комплексов-сущностей дали повод шаманам манси, хакасов, селькупов, эвенков и других сибирских народов утверждать, что у человека множество душ.

Чтобы работать с комплексами, нам предстоит визуализировать их, почувствовать, осознать именно как сущности (этому посвящена значительная часть главы 8), и тогда методы контроля над ними станут для нас очевидными.

Комплексы живут внутри нас, прочно связанные с нами, и вместе мы образуем сложный симбиоз. Можно сказать и так: мы и наши комплексы — одна большая семья. А какие бывают семьи? Одни — дружные, благополучные, в других — вечные ссоры. Такое сравнение помогает понять, что, какими бы сильными ни были наши комплексы, мы никогда не должны забывать, кто глава семьи. Впрочем, в работе с комплексами нам не понадобятся жесткие методики. Куда полезнее большую часть времени оставаться дипломатом, психологом, мудрецом и бывалым игроком. Всему этому можно научиться. Чем больше мы знакомимся с особенностями поведения наших комплексов, тем проще нам мысленно отделить их от себя и указать каждому из них его место.

Работая над этой книгой, я ставил перед собой задачу написать научно-популярное произведение и изложить свои идеи доступно. Местами я позволяю себе «парадиалектические» допущения, поэтому моя книга не претендует на право считаться научным исследованием. И все же я старался избегать бездоказательных рассуждений и опирался на некоторые известные работы психологов, получившие признание в ученом мире. Чем компетентнее почувствует себя читатель, прочитав ее, и чем проще будет ее одолеть, тем больше я буду удовлетворен своей работой.

Я затрону темы, касающиеся анализа и других психологических методов, и постараюсь показать, как, используя воображение, осознанность, технику отстранения и ритуал инициации, любой из нас может освободиться от уз, которые нас сковывают, отделить свое настоящее «Я» от собственных комплексов и, пользуясь несложным алгоритмом, перестроить отношения между ними, сделав настоящее «Я» приоритетным.

А теперь — к делу.



## ГЛАВА 1

# О божествах-домочадцах и детском горшке

Любой комплекс...  
уходит своими корнями к основам самого Бытия.

ДЖЕЙМС ХОЛЛИС<sup>4</sup>



---

<sup>4</sup> Холлис Д. Душевные омуты. — М.: Когито-Центр, 2008.

## История термина «психологический комплекс»

Бытует мнение, что впервые комплексы в человеке разглядел Фрейд. Между тем странности в поведении людей были замечены и описаны гораздо раньше. Еще за два с половиной тысячелетия до того, как отец психоанализа впервые задумался над этим вопросом, великий древнегреческий поэт Софокл создал трилогию об Эдипе — царе, который страдал комплексом враждебности к отцу и испытывал тайное влечение к матери. Трилогия Софокла — не просто переложение эпоса на литературный язык, а настоящее исследование психологических проблем и личности в ее развитии.

Но и это далеко не самое древнее упоминание комплексов. За 18 столетий до Софокла (почти 40 веков назад!) шумерская поэма «Эпос о Гильгамеше» во всех красках показала так называемый комплекс силы, которым был одержим главный герой, что выражалось в чрезмерной дерзости, гордыне, навязчивом стремлении продемонстрировать силу и побеждать.

Буйный муж, чья глава, как у тура, подъята,  
Чье оружие в бою не имеет равных...  
...Днем и ночью буйствует плотью<sup>5</sup>.

Ярким примером проявления того же комплекса силы можно считать вызов, который царь Одиссей бросил богам, за что повелитель морей Посейдон обрек его на многолетние скитания. Позже немало эпических героев по вине этого же комплекса попадали в сложные ситуации, из которых им с большим трудом удавалось выпутаться.

В мировой литературе есть много примеров, когда комплексы управляют судьбой человека. Вот только несколько знаковых фигур. Наивный мечтатель Дон Кихот, находясь во

---

<sup>5</sup> Эпос о Гильгамеше, пер. с аккадского И. Дьяконова.

власти комплексов, идеализирует свою возлюбленную и ради нее отправляется совершать нелепые подвиги. Подозрительный и неуверенный в себе Отелло, ослепленный комплексом ревности, убивает невинную Дездемону. Ранимый, мнительный, внутренне противоречивый Гамлет, вместо того чтобы немедленно отомстить за смерть отца, травит себя ядом ненависти к врагу и с патологическим упоением смакует предвкушение мести.

Человечество очень медленно подбиралось к постижению природы комплексов. Долгое время их просто не хотели замечать. Несмотря на проблемы, создаваемые комплексами, причина этих проблем не имела имени. Но все тайное рано или поздно становится явным, хоть порой этот процесс бывает довольно болезненным. Комплексы упрямо продолжали причинять человеку неудобства, и он в конце концов вынужден был задуматься, как с ними бороться.

На рубеже XIX и XX веков на помощь людям, страдавшим от комплексов, пришла психология, и виновникам мучений было придумано то название, которое мы сейчас используем. С того момента ученые занялись проблемой всерьез. И все же ни психоанализ, ни бихевиоризм, ни практика самовнушения не помогли человеку полностью избавиться от того негативного багажа, который он вынужден таскать с собой повсюду.

Наши комплексы — это не мы сами. Они — нечто иное. Чтобы иметь возможность рассмотреть их со стороны, изучить, понять, надо осознать их отстраненность по отношению к нам, или, как выражается Т. Коуп, «друговость»<sup>6</sup>.

Все, что связано с жизнедеятельностью наших внутренних обитателей (обратите внимание на эту метафору!), по-прежнему окружено атмосферой недосказанности, неопределенности. Рефлексия, обиды, разочарования, чувство вины, ощущение несправедливости — все это любимая пища наших

---

<sup>6</sup> Teo Cope, T., Fear of Jung. London: Karnak, 2006.



комплексов. Они обожают тайные запутанные истории, которыми непросто поделиться. Они с легкостью могут заставить нас забыть то, что было в действительности, и поверить в то, чего никогда не было. А порой происходящие в человеческих душах сложные процессы и вовсе становятся неуправляемыми и ведут к трагедиям.

Жизненные раны — так говорил о психических комплексах человека швейцарский психиатр Эйген Блейлер. Именно он, занимаясь исследованиями в области диагностики и лечения шизофрении, за несколько лет до Фрейда впервые заговорил о наличии у человека этих феноменальных сущностей.

Блейлеру поверили не сразу, он был одним из тех новаторов, которые опережают время. Именно он впервые определил шизофрению как ослабление ассоциативных связей, приводящее к дезинтеграции личности. Сейчас большинство из предложенных им терминов вошли в психиатрическую практику. Но тогда его высказывания казались дерзкими и неубедительными.

Проводя научные эксперименты и пытаясь найти способ выявить и обозначить проблемы человеческой психики, Блейлер обнаружил простую любопытную связь. Вызывая у пациента ассоциации и следя за временем их возникновения, можно довольно быстро нащупать болезненные точки в психике испытуемого. Конечно, это нельзя назвать открытием. Многие мальчишки и девчонки испокон веку придумывают дразнилки, обнаружив друг у друга слабые места: они стремятся задеть за живое, попасть в больное место, чтобы потом с ехидным смехом наблюдать за реакцией. На первый взгляд это жестоко и негуманно, но так уж устроены люди: таким образом они подталкивают друг друга к развитию.

Метод Блейлера универсален. Слова, которые мы слышим, вызывают в разуме определенные образы. Исходя из этого, пациенту предлагалось говорить первое, что придет на ум, как только он слышал слово, произнесенное ведущим. Список

составлялся заранее и состоял из слов, относящихся к разным сферам жизни.

В ходе исследований выяснилось, что время, необходимое на поиск ассоциации к большинству слов, примерно одинаково, и лишь на отдельные слова психофизиологическая реакция бывала иной: либо слишком быстрой, либо, наоборот, замедленной.

Анализируя полученные данные, Блейлер пришел к выводу, что в случае, когда пациент слышал слова, каким-либо образом связанные с его глубокими, привычными переживаниями, реакция искажалась. Именно эти слова представляли интерес для дальнейшего углубленного анализа: они являлись ключом к внутренним процессам, которые нарушали психическое благополучие пациента.

Позже ассоциативный метод Блейлера натолкнул итальянского психиатра Чезаре Ломброзо на мысль создать полиграф, который умел бы регистрировать психофизиологические реакции во время детекции (выявления) лжи, и теперь эта техника широко используется в криминальной психологии. Хотя и машину можно обмануть, если удастся обмануть самого себя.

В фильме 1997 г. «Детектор лжи» двое полицейских ведут допрос молодого человека, обвиняемого в жестоком убийстве. Улик нет, только подозрения. Поможет ли детектор вывести предполагаемого убийцу на чистую воду? Ситуацию осложняет то, что подозреваемый — выпускник факультета психологии, окончивший его с отличием, к тому же эпилептик со своеобразным устройством психики. Признаваясь в склонности ко лжи, он запутывает следствие, а затем, вовлекая полицейских в свой анализ, мало-помалу из «виновного» сам превращается в «следователя». И тут выясняется, что в истории есть двойное дно, а в личной жизни самих полицейских, ведущих допрос, немало темных пятен. В этом психологическом триллере показана сложная игра, в которой каждый персонаж должен прежде всего ответить на вопрос: а не врешь ли ты сам себе?

Думая о сложной жизни комплексов, населяющих наше подсознание, я невольно вспоминаю этот фильм и задаюсь вопросом: каковы же объективные причины того, что мы так часто себя обманываем?

В последнее время со страниц изданий, посвященных духовному самосовершенствованию, нас призывают не идти на поводу общественного мнения, освободиться от комплексов и быть самими собой. Но как это — быть самим собой? Что это — особое состояние или всего лишь красивое выражение?

В школе ничему подобному не учат. Расхожие объяснения в популярной литературе не дают вразумительных объяснений, остается полагаться на логику, интуицию, ощущения. Но как отделить исконно свое, присущее душе и телу, от привитого, внушенного извне?

Пытались ли вы, любезный читатель, когда-нибудь отличить истинные ощущения от ложных желаний, а личные потребности — от тех, что навязаны обществом?

Сказать о себе правду сложнее, чем кажется на первый взгляд, пусть это даже разговор с самим собой, который никто никогда не услышит.

Один мой знакомый, обратившийся за советом, на любые вопросы, даже самые общие, отвечал вопросом: «Почему ты спрашиваешь именно об этом?» Он просил помощи и тут же ограничивал взаимодействие со мной. И это был лишь первый уровень его защиты. Когда я объяснял, что просто хочу понять проблему, тут же включался следующий уровень — рассуждения о невозможности что-либо изменить. «На самом деле ты вряд ли мне поможешь, — говорил он. — Я уже все испробовал». Когда я сказал, что иногда бывает достаточно поменять точку зрения, немедленно включался новый уровень защиты: рассуждения о справедливости,

жалобы на нечестность окружающих и непонимание со стороны близких. И так уровень за уровнем. В тот раз мой знакомый так и не сумел рассказать о себе, ему понадобилось немало времени, чтобы научиться этому.

Порой изобретательность человека, пытающегося решить психологические проблемы, не имеет границ. Стоит настоящему задуматься о себе, о своих страхах, как внутренние обитатели тут же присоединяются к этим рассуждениям — да еще с каким энтузиазмом! Это же их родная стихия — рассуждения о своем «Я», тайных желаниях, совести, лжи, страданиях: в этих понятиях вся история их жизни. И каждый из них непременно предлагает свою версию видения житейских проблем.

Допустим, мы пытаемся осмыслить неприятную ситуацию, возникшую на работе. Один из наших «внутренних голосов» робко говорит: «Во всем виноват я сам. Я обязан это исправить, понести наказание, искупить, я должен...» — и мы тут же принимаем это обвинение на свой счет. Но другой голос возражает: «Нет, как бы я ни пытался решить эту проблему, у меня все равно ничего не получится, потому что у меня никогда ничего толком не получается...» — и мы снова принимаем все на свой счет. Уже два мнения. И тут вдруг третий высокомерно замечает: «Да плевать! Не царское это дело — беспокоиться из-за какой-то чепухи!» И как тут не согласиться? Итого — уже три противоречивых взгляда.

Мы не замечаем, что находимся в тотальной зависимости от своих комплексов и вынуждены разделять их мнения, а их мысли принимать за свои собственные.

Самым известным из комплексов по праву можно считать комплекс неполноценности. Это понятие описал и ввел в обиход австрийский психиатр и философ Альфред Адлер, сам в детстве страдавший от чувства ущербности.

Причинами возникновения комплекса неполноценности могут быть как врожденные или приобретенные физические дефекты (пороки развития, низкорослость, болезненность, заикание), так и выдуманные недостатки (воображаемые физические несовершенства, неправильная оценка своих телесных особенностей). Кроме того, развитию этого комплекса может способствовать чрезмерная родительская опека или, наоборот, отсутствие достаточного внимания и моральной поддержки.

Чуть реже упоминают о комплексе превосходства. Он напрямую связан с комплексом неполноценности, поскольку является его компенсацией. Пытаясь избавиться от страданий, связанных с чувством собственной ущербности, некоторые люди развивают в себе (или просто выдумывают) достоинства и способности, которые могут «затмить» неполноценность.

Все мечты, планы, разговоры, действия таких людей посвящены тому, чтобы заглушить в себе чувство неполноценности или доказать окружающим свое превосходство. Но, сколько бы времени ни было потрачено на это, удовлетворения не наступает.

Также довольно часто психологи сталкиваются с проблемами, связанными с комплексом вины. Он возникает из-за неправильно сформированного чувства ответственности перед окружающими. Например, если у девочки строгая мать, которая заставляет ее выполнять много работы по дому и никогда не хвалит, а лишь критикует, у такой девочки почти наверняка разовьется комплекс вины. Этот комплекс в буквальном смысле отнимает радость жизни и любовь к себе, заменяя их постоянными угрызениями совести, чувством неудовлетворенности, тягостным ощущением неисполненного долга, привычкой оправдываться и бессознательным стремлением наказывать себя.

Вот только три наиболее распространенных комплекса. На самом деле их множество. Они бывают большими, маленькими, сильными, слабыми, зрелыми, зарождающимися,

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)