# Содержание

# Введение

# 1. Сущность и основные черты комплекса неполноценности личности

# 1.1 История возникновения

# 1.2 Общее представление о комплексе неполноценности

# 1.3 Причины комплекса неполноценности личности

# 2. Формирование комплекса неполноценности

# 2.1 Почему развивается комплекс неполноценности

# 2.2 Роль комплекса неполноценности в жизни личности

# 2.3 Как избавиться от комплекса неполноценности

# 3. Взаимосвязь комплекса неполноценности и комплекса превосходства

# Заключение

# Список литературы

# Введение

Человеку не следует стремиться искоренять свои комплексы, а следует прийти с ними в согласие: они законно являются тем, что направляет поведение человека в мире.

Зигмунд ФРЕЙД

Комплекс неполноценности — теоретическое понятие в индивидуальной психологии А. Адлера, обозначающее энергетический потенциал психической активности, вызванный переживанием каждым человек в раннем детстве ощущения собственной недостаточности.

Выбор данной темы обусловлен ее актуальностью.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что происходит вытеснение чувства в бессознательное и придание ему за счет этого характера постоянной ненасыщаемости, а стремление к позитивному переживания чувства компетентности стимулирует различные виды деятельности, в которых возможен реальный или мнимый успех.

В своей теории комплекса неполноценности Адлер опирается на философию "фикционализма" разработанную немецким философ-позитивистом Гансом Файхингером. В работе "Философия "как если бы" Файхингер выдвинул тезис о том, что поведение большинства людей определяется социальными фикциями ("Все люди равны в своих возможностях", "Чтобы добиться успеха, главное - желание"), которые совершенно не соответствуют действительности. "В погоне за такими фикциями, - пишет исследователь творчества Адлера А.М. Боковиков, - люди понапрасну растрачивают свои силы и энергию, так ничего реально и не добиваясь. Аналогичным образом, согласно Адлеру, протекает жизнь невротика, который, стремясь компенсировать чувство собственной неполноценности, преследуют цель достижения фиктивного превосходства над людьми". Также данным феноменом занимались такие ученые-психологи как М.К. Акимова; Б.М. Кедров; В.Т. Козлов; Г. Ревеж; А.И. Сухарева; И.С. Якиманская.

Объект исследования – развитие личности и влияние на нее комплекса неполноценности.

Предмет исследования – комплекс неполноценности.

Гипотеза исследования - главной составляющей комплексов в негативном смысле этого слова выступает страх, который когда-то давно вошел в нашу душу перед лицом реальной или кажущейся угрозы.

Цель работы – рассмотреть формирование и роль комплекса неполноценности в развитии личности.

Задачи работы:

1. изучить сущность и основные черты комплекса неполноценности личности;
2. обосновать формирование комплекса неполноценности;
3. определить взаимосвязь комплекса неполноценности и комплекса превосходства.

1.Сущностьиосновныечертыкомплексанеполноценностиличности

##

## 1.1 История возникновения

Комплексы - дети бессознательного, и попадают они туда разными путями. Чаще всего они появляются в раннем детстве, о котором человек без специальных усилий вспомнить уже не может. В этом случае в основе комплекса лежит какое-либо сильное желание ребенка, которое не смогло осуществиться (хотел покачать любимую маленькую сестру в коляске, но нечаянно уронил ее; мечтал проснуться рядом с отцом, но тот внезапно уехал, а ребенок проснулся один в пустой темной комнате и т.п.). Тяжелое переживание отделяет травмирующий эпизод подобно стенке, вытесняет его из сознания и превращает в комплекс. Иногда сильные неосуществленные желания, которые не осознавались, способны порождать комплексы и во взрослом возрасте (обычно они бывают связаны с общественным или материальным положением человека, с его сексуальными переживаниями).

Другой путь сложнее. В истории человечества некоторые поступки и ситуации встречались столь часто и были столь значимы, что оказались закреплены в глубоких слоях бессознательного у каждого из людей (в той области, которую К.Г.Юнг назвал "коллективным бессознательным"). Подобные поступки описаны уже в древних мифах, которых человек может даже и не знать.

Иногда эти ситуации содержат напряжения, могущие породить комплекс: например, запретное стремление к сексуальной близости с одним из родителей, получившее название комплексов Эдипа (у мальчиков) и Электры (у девочек). Попав в подобные обстоятельства, наш герой "вспоминает" и воспроизводит чужие поступки - подвиги и грехи. В подобных случаях комплексы залегают еще глубже, и обнаружить их еще труднее.

Итак, комплекс - это болевая точка, которая может не проявлять себя, пока на нее не нажали. Но если нажали - комплекс расправляется, напоминает, что он тоже жилец нашего дома, его нужно холить, лелеять и кормить. Вот тут-то и кроется основная опасность. Прорастая незаметно, комплекс может подчинить себе всю жизнь человека.

Поэтому его лучше вовремя остановить. А сначала - распознать.
Это дело нелегкое, потому что комплексы живут "шиворот-навыворот". Они никогда не заявляют о себе правдивым языком, а изъясняются намеками: "нет" подразумевает "да", "разумеется" - "ни за что на свете", показная сила - стыдливую слабость и т.д. Как же о них можно догадаться?

Каждый человек иногда ошибается - "шел в комнату, попал в другую…". Редко кто не оговаривался: вместо "танцевать" - "целовать", вместо "позвольте мне открыть наше совещание" - "позвольте мне закрыть…" и т.д. Время от времени все люди удивляются результатам своих действий, решений, поступков. "На самом деле" и "как будто" меняются местами. И только чувство разочарованности, усталости или раздражения наводит на мысль, что человек не живет, а кому-то служит. Кто же этот негодяй? А все он, комплекс.

Итак, комплексы были всегда. Даже наши первобытные предки были убеждены, что душ у них несколько, и каждая из них как бы отвечает за свой участок жизни. Обычно они успешно договаривались между собой, но если нет - возникали первобытные неврозы. Чем сложнее становился человек с развитием цивилизации, тем больше различных желаний у него возникало, - а следовательно, и больше противоречий между ними. Современного Homo sapiens великий знаток этого предмета Г.К.Честертон сравнивал с городом, охваченным гражданской войной - так много в нем враждебных друг другу частей.

## 1.2 Общее представление о комплексе неполноценности

Кого мы имеем в виду, говоря о человеке закомплексованном? Того, кто не уверен в себе, робок, застенчив, находится во власти предрассудков и в силу этого не умеет добиваться своего. А вот человек без комплексов - это тот, кто уверенно шагает по жизни, не скован условностями, умеет и себя подать, и с другими поладить. Правда, "человек без комплексов" - оценка скорее неодобрительная, ибо слишком часто уверенность в себе обращается в самоуверенность, а раскованность легко перетекает в развязность, которая никого не красит. Тем не менее все мы стремимся от комплексов избавляться, считая их тяжелым бременем, едва ли не позорным клеймом. А как же иначе в наш динамичный век?

Над этим житейским представлением любой психолог только посмеется, ибо оно хотя в принципе и верное, но слишком примитивное и поверхностное. Специалисты, которые почти столетие назад ввели слово "комплекс" в научный обиход, обозначали им отнюдь не только скованность и робость, а явление гораздо более глубокое и серьезное. В то же время в представлении психологов комплексы -это не недостаток, не болезнь, а качество, всем нам в той или иной мере присущее. И призывы бороться с комплексами надо воспринимать осторожно -полностью от них избавиться вряд ли возможно. С ними надо просто научиться жить. А сначала, разумеется, хорошо бы понять, что же это такое.

Психологи называют комплексами совокупность бессознательных представлений, эмоционально окрашенных воспоминаний, ассоциаций, которые возникают у человека в самом начале его жизненного пути и затем влияют на его мироощущение и поведение.

В истоках своих комплексов человек, как правило, не отдает себе отчета и продиктованное ими поведение считает частью своей натуры. В обыденной речи мы привыкли называть комплексами те наши особенности, которые мешают полноценно жить, общаться, работать. А о том, что не доставляет нам неудобства, мы даже не задумываемся. Ведь многое из того, что когда-то было нами глубоко и безотчетно прочувствовано, усвоено, жить не мешает, даже наоборот - составляет тот набор внутренних "тормозов", без которых в жизни не обойтись.

Проблемы начинаются, когда в сложном внутреннем механизме побуждений и ограничений происходит перекос. Из-за него мы на своем жизненном пути сворачиваем в тупики, безрассудно лихачим на виражах либо беспомощно застываем на обочине. И тут не обойтись без наладчика этого механизма - психотерапевта, который поможет предотвратить серьезную аварию.

Кто более других склонен испытывать страх? Тот, кто безотчетно чувствует свою уязвимость, слабость, иными словами - неполноценность. Вообще-то именно комплекс неполноценности чаще всего имеют в виду, говоря о комплексах вообще, тем более что в жизни он может принимать самые разные формы. Это и комплекс неудачника, мешающий смелым творческим начинаниям. Это и комплекс бедняка, заставляющий выискивать оправдания своей непрактичности. Это и комплекс страдальца, побуждающий упиваться набитыми шишками. Это и комплекс "гадкого утенка", не позволяющий проявиться красоте, присущей каждому независимо от формы носа и длины ног...

Само по себе чувство неполноценности - не болезнь или недостаток. Человек в отличие от животных рождается слабым, беззащитным и беспомощным, то есть с момента рождения постоянно испытывает недостаточность своих сил и ограниченность возможностей. Тяготясь этим, он делает все, чтобы стать более совершенным. В такой ситуации чувство неполноценности - не тормоз, а стимул.

Из истории известны примеры, когда стремление преодолеть свою неполноценность приводило к выдающимся результатам. Так, Демосфен, с рождения страдавший дефектами речи, благодаря своему стремлению справиться с недугом стал величайшим оратором. Или, к примеру, легендарный полководец Суворов - в детстве он был крайне слабым и болезненным, однако ценой самоотверженных упражнений сумел добиться исключительной физической стойкости и выносливости.

Болезненное переживание собственной неполноценности может породить у человека неуверенность в своих силах, что создает ему многочисленные проблемы. Если переживания своей неполноценности начинают доминировать в душевной жизни человека, окрашивая ее в негативные эмоциональные тона, он утрачивает способность к развитию своих творческих сил и дарований. Не чувствуя возможностей для подлинной компенсации неполноценности, человек избирает извращенные пути.

Оборотной стороной комплекса неполноценности часто выступает так называемый комплекс превосходства - человек всеми способами стремится возвыситься над другими людьми, чтобы тем самым компенсировать свою ущербность. Верх в нем берут надменность, высокомерие и самодовольство. Средствами достижения превосходства обычно выступают всевозможные социальные символы - материальные и статусные.

Для компенсации этого комплекса человек может стремиться к обогащению, всячески подчеркивая значение денег как мерила жизненного успеха, либо к обретению всевозможных званий и высоких должностей, позволяющих ему вопреки скромным способностям утвердить свое превосходство над другими. Так что безудержный карьеризм, погоня за инструментами и символами власти (одним из которых, совершенно очевидно, в человеческом обществе выступают деньги) - во многих случаях не столько проявление силы, сколько симптом слабости.

Характерно, что всевозможные руководства по обогащению и достижению жизненного успеха, инструкции по манипулированию людьми - любимое чтиво многих. Так что и надменный нувориш, считающий нищими всех, кто не так богат, как он, и начальник-самодур, и титулованный нарцисс, чья визитная карточка убористо испещрена его громкими званиями, и домашний тиран, изводящий близких придирками, - все они чаще всего жертвы комплексов.

Другим проявлением закомплексованности может быть стремление к собственной исключительности за счет противопоставления себя другим, ухода из полноценной социальной жизни "в себя" либо в замкнутую касту таких же закомплексованных особ. Для психолога очевидно, что большинство приверженцев всевозможных экзотических учений и бредовых теорий - слабые, беспомощные люди, не умеющие самоутвердиться принятыми в обществе способами. Противопоставление себя "непосвященным" помогает им проникнуться иллюзорным ощущением превосходства и тем самым преодолеть гнетущее чувство своей никчемности.

Таким образом, закомплексованность может выражаться и в преувеличении, акцентировании своей немощи, вплоть до "бегства в болезнь". Отчаявшись добиться признания со стороны окружающих, не имея возможности подкрепить собственную самооценку реальными успехами и достижениями, человек порой начинает, сколь это ни парадоксально, упиваться неудачами, поражениями и даже болезнями. Более того, он может безотчетно провоцировать возникновение разных болезненных симптомов, чтобы хоть так привлечь к себе внимание и вызвать сострадание близких.

## 1.3 Причины комплекса неполноценности личности

Комплекс неполноценности — термин индивидуальной психологии Альфреда Адлера, вышедший из своего чисто терминологического употребления и ставший обыденным понятием в речи современных горожан.

Адлер был одним из ближайших учеников и сподвижников Фрейда (наряду с К. Г. Юнгом — см. аналитическая психология) и одним из первых отступников от классического психоанализа . В середине 1910-х гг. Адлер отошел от Фрейда и создал оригинальную психотерапевтическую концепцию, названную им индивидуальной психологией. В ее основе — критика пансексуализма фрейдовского психоанализа и представление о том, что неврозы формируются благодаря социальным аспектам и связаны со стремлением личности утвердиться в социуме, со стремлением к власти.

 «Любой невроз, — пишет Адлер, — может пониматься как ошибочная с позиций культуры попытка избавиться от чувства неполноценности, чтобы обрести чувство превосходства».

В своей теории К. н. Адлер опирается на философию «фикционализма» разработанную немецким философ-позитивистом Гансом Файхингером. В работе «Философия «как если бы» Файхингер выдвинул тезис о том, что поведение большинства людей определяется социальными фикциями («Все люди равны в своих возможностях», «Чтобы добиться успеха, главное — желание»), которые совершенно не соответствуют действительности. «В погоне за такими фикциями, — пишет исследователь творчества Адлера А. М. Боковиков, — люди понапрасну растрачивают свои силы и энергию, так ничего реально и не добиваясь. Аналогичным образом, согласно Адлеру, протекает жизнь невротика, который, стремясь компенсировать чувство собственной неполноценности, преследуют цель достижения фиктивного превосходства над людьми».

Адлер писал: «Наиболее распространенная форма, в которой возникающее в детстве чувство неполноценности пытается избежать разоблачения, заключается в возведении компенсаторной надстройки, помогающей вновь обрести устойчивость и добиться превосходства в жизни. Человек борется здесь за свое признание, пытается его завоевать, — человек, постоянно стремящийся вырваться из сферы неуверенности и чувства неполноценности и добиться богоподобного господства над своим окружением или стремящийся уклониться от решения своих жизненных задач».

Основанное на реальных впечатлениях, впоследствии тенденциозно закрепленное и углубившееся чувство неполноценности уже в детском возрасте постоянно побуждает пациента направлять свое стремление на цель, значительно превышающую всякую человеческую меру.

Конечно, из этого не следует, что все талантливые невротики, применив механизм гиперкомпенсации, становятся великими художниками, философами, политиками и полководцами. Для обычного невротика, как пишет Адлер, «психотерапевтическое лечение должно быть направлено на то, чтобы показать ему, как он привычным для себя способом постоянно пытается оказаться в идеальной для осуществления своей руководящей жизненной линии ситуации, пока он, поначалу из негативизма, а затем по собственной воле не изменит свой жизненный план и не присоединится к человеческому сообществу и его логическим требованиям [5, 309].

Обобщая вышесказанное, отметим, что в основе невроза, согласно концепции Адлера, и лежит комплекс неполноценности — заложенное в раннем детстве болезненное чувство своей никчемности, которое невротик стремится победить путем гиперкомпенсации, стремясь к неадекватному господству над близкими и в идеале над всеми людьми.

2.Формированиекомплексанеполноценности

## 2.1 Почему развивается комплекс неполноценности

Подростковая психика очень ранима. На любое обидное замечание, пренебрежение, оскорбительное прозвище подросток реагирует гораздо болезненнее, чем взрослый человек.

Взрослый имеет возможность проанализировать причину подобного к себе отношения и успокоить себя, что он вызвано, например, завистью, злостью, недоброжелательностью, скверным характером обидчика, тем, что тот склочник или любит сплетни и интриги. Он может нормально отреагировать на оскорбление или не обратить на него внимания, может поскандалить с обидчиком, обозвав его в ответ и получив от этого удовлетворение.
Подростки ещё не умеют анализировать, чем вызвано плохое отношение или оскорбление, не умеют и правильно вести себя в сложной ситуации. Они не могут разумно отреагировать на событие, ранящее самолюбие, так как все эмоциональные реакции ещё недостаточно зрелы, поэтому пренебрежение окружающих их очень ранит. Реакцией на психотравмирующую ситуацию могут быть обида, слезы или уход в себя.

Внешняя бравада любого подростка, демонстрирующего своим сверстникам или взрослым, что ему все нипочем, «наплевать» на мнение окружающих, – это лишь маска.

На самом деле и мальчики, и девочки очень озабочены тем, что о них думают окружающие и с обостренным вниманием следят, какое впечатление производят на сверстников и взрослых.

Подростки – эмоционально чутки и наблюдательны, тонко подмечают все нюансы в отношении окружающих.

Если что-то не так, если он не такой, как остальные сверстники, если они его за это дразнят, – то это создает основу для формирования комплексов.

У некоторых подростков комплексы возникают из-за того, что в этом очень трудном возрасте никто не говорит им ободряющих слов, которые могли бы придать им уверенности в себе.

Хотя стремление подростка к независимости вполне естественно, – все же мнение родителей и других взрослых людей имеет для него очень большое значение.

Самое главное, что нужно подростку – это моральная поддержка родителей.

Комплекс неполноценности может развиться у подростка из-за насмешек сверстников, например, из-за физического недостатка (хромоты, нарушения в строении лица, большого родимое пятно на лице, бородавок, косоглазия или чего-то еще). Ребята в этом возрасте очень жестоки, они не понимают, как это больно, когда есть какой-то дефект внешности, над которым все смеются. Подростки, страдающие заиканием, и без того очень стесняются своего дефекта речи, а когда их передразнивают сверстники, – то это может стать непереносимой ситуацией. Издеваются и над ребятами, которые сильно отстают от сверстников в физическом развитии.

Формированию комплекса неполноценности способствуют такие черты характера, как робость, нерешительность, застенчивость, неуверенность в себе. Основа комплексов – низкая самооценка.

Женя с детства тихий, застенчивый. Он боялся чрезмерно активных сверстников, всегда старался держаться в стороне, если ребята затевали возню, старался быть поближе к взрослым. Его все дразнили «маменькиным сынком», никто из ребят не хотел с ним дружить. Девочки относились к нему свысока. Он чувствовал себя одиноким и несчастным, завидовал решительным, уверенным в себе ребятам, которые запросто общались с девочками.

Комплексы могут развиться в том случае, если мальчик (или девочка) плохо учится в школе, например, дома нет нормальных условий для занятий. Ведь на самом деле для того, чтобы освоить школьную программу, не нужно быть «семи пядей во лбу». Она рассчитана на обычного ребенка со средними способностями. Подросток, у которого дома сложная обстановка, например, родители часто скандалят или выпивают, или они давно разошлись, а мать занята лишь собой, приводит любовников, или мать повторно вышла замуж, а он(а) не ладит с отчимом, или в семье появился младший ребенок от отчима, – растет подавленным, задумчивым, одиноким. Ему (ей) не до учебы, у него свои, недетские проблемы. Несколько раз учителя обратят внимание на плохую успеваемость, выставят в качестве «отрицательного примера», – и у мальчика (девочки) уже сформировался комплекс неполноценности, он(а) считает, что у него (нее) нет способностей к учебе. У подростка опускаются руки – зачем стараться, если все считают его «глупым» и ни к чему не годным?!

Любое замечание, косой взгляд, а тем более насмешки и «ярлыки», – больно задевают и без того ранимое самолюбие подростка. Формируется стойкий комплекс неполноценности. Став старше, он(а) по-прежнему считает себя ни к чему не способным и заведомо ведет себя как неудачник. А судьба не любит неудачников и больно наказывает тех, кто опустил руки и махнул на себя рукой.

Насмешки сверстников по поводу внешности или фигуры тоже могут создать фон для формирования низкой самооценки и комплексов.

В подростковом возрасте все девочки превращаются в «гадкого утенка». Если находится бестактный одноклассник, который отпустит ехидное замечание в адрес её «плоской фигуры» в то время, как сверстницы уже носят бюстгальтер, или юношеских угрей, или жирной кожи, жирных волос, угловатости и неловкости во время спортивных игр или на занятиях по физкультуре, – то неуверенная в себе девочка начинает по этому поводу комплексовать, хотя все её мнимые «недостатки» типичны для подросткового возраста.

Многие девочки переживают ощущение собственной неполноценности. Здесь многое зависит от правильной тактики родителей. Когда у неё возникают проблемы, нужно ненавязчиво помочь их решить, ободрить, если она огорчена или попала в сложную ситуацию. Родители должны постоянно внушать дочери, что она не только не хуже, а лучше других – самая красивая, самая любимая, самая привлекательная, самая замечательная. Только так они могут поддержать дочь в этом очень уязвимом возрасте и не дать сформироваться чувству собственной неполноценности.

И не стоит думать, что лишней похвалой можно избаловать или «захвалить» девочку, и она слишком «возомнит» о себе. Она лишь приобретет уверенность в себе и научится себя реально оценивать.

Не все родители понимают, как подросток неуверен в себе и как ему нужна их поддержка. Они говорят не ободряющие слова, которые помогли бы повысить его самооценку и преодолеть его комплексы, а наоборот, ругают, порицают его поведение, указывают на недостатки и читают нотации.

Именно родители должны помочь своему ребенку преодолеть комплексы и повысить самооценку. Подростки, которые растут в семье с хорошим эмоциональным климатом, когда родители не лезут в его жизнь, но всегда рядом, ободряют и поддерживают, – как правило, не страдают от комплекса неполноценности.

Некоторые комплексы встречаются чаще других. Наиболее известный - так называемый комплекс неполноценности. Люди, у которых он как на грех поселился, никогда не слышали поговорки о том, что сила не требует доказательств. Поэтому они постоянно подтверждают свое право на существование.

Комплекс неполноценности проявляется в разных областях. Неудачливый в любви мужчина может "кормить" свой комплекс, сближаясь с как можно большим количеством женщин. Девушка, оставленная возлюбленным, начинает развлекаться, увлекая молодых людей, которые сами по себе ей безразличны. Провинциал захочет купить квартиру на Исаакиевской площади. А гражданка Иванова любит рассказывать о том, что бабушка-то ее из рода Лансере.

Почему здесь действуют комплексы? А потому, что сам по себе наш герой вовсе не женолюб. Девушка продолжает любить другого и не рассматривает текущие романы как серьезные. Для новоиспеченного москвича на самом-то деле нет района милее Мытищ. Урожденную Лансере должно быть видно издалека, да и фамилия Иванов ничем себя не запятнала. Все эти люди выдают себя за тех, кем, в сущности, не являются. Но комплекс движет людьми, и они подчиняются, ибо положение обязывает, как говорили древние.

Разновидности комплекса неполноценности часто бывают связаны с общественным положением. Карина замужем за торговым представителем крупной фирмы, она давно решила текущие бытовые проблемы. Тем не менее, она продолжает собирать обмылочки для мытья посуды на даче, вяжет коврики из разрезанных капроновых чулок и экономит на бензине, как привыкла за многие годы.

А Вера, к сожалению, не достигла материального благополучия и вынуждена подрабатывать, чтобы одной растить детей. Но, собираясь навестить свою подругу Карину, она покупает самое дорогое вино, хотя эти деньги пригодились бы ей на другое. Обе ситуации противоестественны, так как созданы комплексом бедности, о которой Карине уже пора забыть, а Вере не пытаться безуспешно скрывать. Но они помнят и пытаются бороться, каждая по-своему.

Если сантехник приходит по вызову в помятом, но когда-то респектабельном костюме, замирает у книжного шкафа и хочет за работой невзначай обсудить стихи Кузмина - у него, скорее всего, комплекс интеллигента. Почему комплекс? Да потому, что истинным интеллигентам свойственна разборчивость (не каждый клиент им собеседник) и верность своему кругу. Возможно, в основе неожиданного поведения сантехника - неоконченное образование, преданное призвание или просто отсутствие слушателей. И сожаления о былом, несостоявшемся.

Родной брат комплекса неполноценности - комплекс вины. Человек, обидевший кого-либо (или тот, кого часто и необоснованно обвиняют), неосознанно старается оправдать свой проступок, реальный или вымышленный, приписывая "потерпевшему" различные неприятные качества - дескать, сам заслужил. "Юпитер, ты сердишься - стало быть, ты виноват".

Например, комплекс вины может лежать в основе демонстративного осуждения мужем своей бывшей жены, которая была не очень счастлива в браке. "Все-таки у нее был дурной характер!" - говорит он спустя месяц после расставания. "Все ведь согласятся, что она была сущий дьявол!" - оценивает он бывшую благоверную через год, когда он так и не предпринял попытки попросить прощения.

Неизжитой комплекс вины побуждает человека не только защищаться от потерпевшего, но и бессознательно наказывать самого себя. Поэтому они чаще других попадают в автомобильные аварии, с ними происходят несчастные случаи, постигают финансовые неудачи. То же самое, впрочем, случается и с теми, кто имеет комплекс жертвы (вариант - комплекс неудачника). Вина и готовность оказаться жертвой вообще сильно "подпитывают" друг друга.

Основная особенность людей с этими комплексами - "Что б они ни делали, не идут дела…". Неудачи сменяют одна другую: не растет кокос, нет денег, оставляет любимая, хамят собственные дети. Если рассмотреть эти события под психологическим "микроскопом", обязательно найдется созданное самим человеком обстоятельство, которое не дает его планам осуществиться. Он едет на свидание, не залив в бак бензин, и в результате опаздывает самым постыдным образом.

Он назначает важное деловое свидание на день, который сам же запланировал для командировки. Он вспоминает о детском празднике, когда поезд уже давно ушел. Все это - не вполне невинные развлечения комплексов. Разница между неудачником и жертвой состоит в том, что первый тихо смиряется и уже не поднимает головы, а второй активно ищет виноватых. Только психолог может обнаружить, чего же хочет на самом деле бессознательное "детей понедельника".

Но что же все о грустном? Есть в глубинах нашего бессознательного и кое-что еще.

Например, мы видим скромного консьержа, который тихо читает на рабочем месте заурядную книжку на японском языке. Не поднимая голоса, он обращается на "вы" к своим отпрыскам дошкольного возраста. Вид его выражает величие и скорбь. А случайный посетитель судорожно вспоминает все давно забытые "волшебные" слова и стесняется обременить занятого человека просьбой открыть дверь. Хочется принять в нем участие - срочно найти достойную работу, создать лучшие условия жизни.

Не стоит торопиться! Вполне вероятно, что человек этот страдает комплексом превосходства, то есть его хозяин в глубине души убежден в своей избранности. Поэтому обычные жизненные задачи ему не подходят - не создано поприща, соответствующего его масштабу бытия. На первый взгляд, такие люди лишены профессионального тщеславия и отдаются служению идее - будь то восточная философия, пересмотр последовательности исторических событий, ревизия эволюционного древа и т.д.

Но почему комплекс, а не истинное призвание? Потому что почти всегда оказывается, что человек этот не использовал реальные возможности, которые у него были, для решения все той же главной задачи - не доучился в вузе, поленился защитить диссертацию и т.п. И теперь ему легче рассуждать о несовершенстве мира, чем делать какие-то телодвижения в сторону реального решения своих задач. Один из признаков комплекса превосходства чувство неоцененности. Этого ощущения не бывает у человека истинно великого.

Если девиз людей с комплексом неполноценности "Я стараюсь, но это невозможно!", то девизом людей с комплексом превосходства служит "Все позволено!". Комплекс превосходства ослабляет барьеры чувств и долга. "Талантливый человек может вести себя как хочет", "Я вам не другой!" - подобные высказывания отличают носителей этого психологического приобретения.

Анжелика всегда была ребенком нестандартным. Еще когда она была юной пионеркой, в нее влюбился вожатый, и они вдвоем сбежали в райцентр, опоздав на утреннюю линейку. Вожатого уволили. "Ничего, жизнь должна быть яркой!" - сказала Анжелика. Поступая в институт, она, не смущаясь, подменила свою работу работой подруги-отличницы. "Для человечества важнее, чтобы училась я, а не эта серая мышка!" - откомментировала она свой поступок. Способность "идти по головам" других людей не оставляла ее и позже, пока она не захотела сделать свою внебрачную связь разрешенной в доме. Муж предпочел ей ту самую "серую мышку", внезапно и вероломно оставив Анжелику. "Я считаю, что время со мной - праздник для каждого", - грустно сказала Анжелика на приеме у психолога [ 4, 88].

Варианты комплекса превосходства - комплексы мученицы или спасителя. Люди, которые берут на себя больше, чем могут сделать, и ставят интересы дальних выше ближних, нередко имеют эти комплексы. Плюс подчеркнутый отказ принимать помощь (что требует смирения, несовместимого с превосходством).

Жизнь очень жестоко и несправедливо испытывает таких людей, ставя перед ними все новые задачи. Для женщины-"мученицы" типично, если она выходит замуж за вечно болеющего и малозарабатывающего иногороднего вдовца (не будь у него этих качеств, она вряд ли стала бы с ним и разговаривать), спешит проведать чужую старушку (хотя родная мама болеет в одиночестве), берет двух детей из детского дома (хотя свой ребенок отдан на пятидневку). Но это не есть истинная любовь и служение - все делается ради благодарности и признания. "Вся моя жизнь - мученье", - вздыхает она к сорока годам, - "я всегда кого-то обслуживала, и никто не скажет спасибо".
Мужчина-"спаситель" также стремится закрыть собой амбразуру - в семье, работе, общественной жизни. При этом, как правило, его не очень-то об этом просят. Он берет на себя трудновыполнимые задачи - воспитать чужих детей (но забывает о своих собственных), принять на работу нерадивого, но несчастного в личной жизни служащего (и вызывает обиду сотрудников, которые давно и справедливо претендовали на это место). На эти не совсем верные шаги его подвигает стремление оставить глубокий след в душах тем, кому он благотворил - приятно быть режиссером человеческой судьбы. Но ведь и в душах тех, кто действительно заслуживает его внимания, он тоже оставляет след - только какой?

Не свободны от комплексов и отношения между мужчинами и женщинами. 35-летний Александр всегда пользовался успехом у женщин. Случалось даже, что утром он виделся с одной, а вечером того же дня - с другой. Интимные встречи, однако, не перерастали в действительно близкие отношения, и одна партнерша незаметно сменялась другой, а семьи у Александра так и не было. В процессе работы с психологом выяснилось, что еще со школьных времен он был влюблен в девушку, которая относилась к нему благосклонно. Но решительного шага так и не предпринял, хотя они встречались в течение многих лет. Он навещал ее и позже, когда она вышла замуж; отношения сохранились платоническими.

Такие сюжеты основаны на действии комплекса Дон Жуана. Умеющий обольщать мужчина теряет свои способности и навыки, когда предметом внимания становится женщина действительно важная для него (очень часто на протяжении жизни это всего одна Донна Анна, знакомая с детства). Таким образом, в его жизни есть одна дама для души и много - для тела, которые, однако, не заменяют собой первой и в конце концов бесследно уходят. Та, которая объединила бы в себе оба начала, составляет основную цель поисков Дон Жуана.

Внешние победы очень часто оказываются поражениями, если человеком движет комплекс. Даша встретила своего возлюбленного, когда он был уже семейным человеком. И хотя она была ему дорога, разводиться он не хотел - в семье были дети. Даша настаивала: "Если ты не уйдешь из семьи окончательно, мы расстанемся". Он сопротивлялся. Наконец, оставил жену. А Даша оставила его.

Поведение Даши продиктовано комплексом Клеопатры - большая плата за близость, отсутствие серьезных общих планов и последующая кара для возлюбленного.

Для женщин, играющих в эту игру, кульминацией становится желание подчинить и наказать партнера, что косвенно подтверждает их высокую ценность. Как правило, они пережили в юности неразделенную любовь, и эхо этого переживания побуждает их брать пример с Клеопатры. Те, кто не сумел вовремя освободиться от этого комплекса, рискуют остаться одинокими.
Комплексы способны испортить и невинные, и серьезные проделки Амура.

Галина всегда была верна своему мужу и считала приключения на стороне для себя излишними. Однако любовь зла - и после счастливых двадцати лет семейной жизни у Галины появилось увлечение. Достаточно значительное, чтобы изменилась ее жизнь. Но не настолько, чтобы рисковать семейным положением. На первых этапах влюбленности Галине хотелось обсудить события своей жизни с мужем, который всегда был ей самым близким человеком. Она тихо надеялась, что чувство разрушится, если они вместе посмеются над ним.

Однако не решилась. Дальше - хуже. Она назначала и отменяла свидания, "нагружала" возлюбленного своими семейными проблемами, пока, наконец, их роман не растворился в цепочке взаимных упреков. В этот момент Галина и оказалась в клинике неврозов. Тайная готовность к супружеской измене и неспособность извлекать из нее радость - это составляющие комплекса Анны Карениной, носительницам которого не хватает внутренней сво боды и легкости, а значит, и способности радовать собой других.

Итак, от комплексов не свободен никто. Иногда они вредны, иногда опасны, и в любом случае - на "бесполезной стороне" жизни. Поэтому часто хочется, чтобы их не было. Что же можно для этого сделать?

Сначала - осознать. Комплексы - дети бессознательного. Чтобы увидеть глубоководную рыбу, нужно извлечь ее на берег. Точно так же можно поступить и с комплексами. Они живут вольготно, пока на них никто не смотрит.

Шаг следующий - принять их как давно знакомую часть своей души. Все неназванное интригует сильнее. Как только вы скажете своему комплексу "Маска, маска, я вас знаю!" - его сила уменьшится. Комплексы нельзя изгонять, с ними нужно вести переговоры.

И, наконец, преобразовать. Нужно произнести волшебную фразу "Тень, знай свое место!" - и тогда комплексы превратятся в невинные и полезные черты: комплекс неполноценности - в самокритичность, превосходства - в самоуважение, вины - в чувствительность и сострадание, Клеопатры - в тонизирующее мужчин кокетство, а Дон Жуана - в умение добиваться действительно любимой женщины [2, 160].

Таким образом, превосходство и неполноценность часто сочетаются друг с другом, и вообще комплексы любят себе подобных. Выбор "Тварь я дрожащая или право имею?" на их обладателей часто не распространяется: тварь дрожащая, и потому имею право. Много прав; в числе первых - взращивать свои комплексы.

##

## 2.2 Роль комплекса неполноценности в жизни личности

Комплекс неполноценности, с которого Адлер начал разработку своей концепции, не следует понимать, как нечто патологическое, указывающее на болезнь. Неполноценность – нормальное, естественное для человека чувство. Адлер даже сформулировал афоризм: «чтобы быть полноценным человеком, надо обладать комплексом неполноценности». Как же это понимать? Первоначально

Адлер обратил внимание на факты физиологической неполноценности отдельных органов: ведь ни у одного человека все органы не бывают хорошо сформированы и развиты. У одного – выносливое сердце, но больной желудок, у другого – хорошее зрение, но неважный слух, у третьего – сильный интеллект, но вялые чувства и т. д. органы и функции способны в какой – то мере заменять, компенсировать друг друга. Сердце с больным клапаном работает так, что развивает сильную сердечную мышцу. Слабовидящий человек склонен чаще прислушиваться. Но Адлера больше всего интересует компенсация в рамках одной функции: ребенок со слабым зрением тренирует себя в искусстве рассматривания предметов, человек со слабым слухом напрягает слуховой орган и постепенно учится различать самые тонкие различия звуков.

Известно, что некоторые художники имели в детстве врожденную близорукость, а композиторы – плохой слух. Великий оратор Греции Демосфен в детстве заикался. Люди, обладающие слабым здоровьем, развивали свои силы и способности, борясь с недугом.

Именно они нередко делают выдающиеся открытия и создают шедевры культуры.

Кроме физических дефектов существуют социально – культурные формы неполноценности. Адлер легко обнаруживает их в возрастных, половых, экономических. Политических и моральных отношениях. Возраст – главный и универсальный источник неполноценности. Ребенок – несчастное существо. Ведь он почти во всем зависит от взрослых, вынужден им подчиняться, искать у них помощи. Да и сами детские отношения совсем не идиллические.

В них мало нравственности, жалости, долга и много борьбы, эгоизма, напряженности. Даже некоторые детские прозвища («Толстяк», «Косой», «Блоха») могли бы раскрыть множество драматических историй. Детство длится долго. Пока человек не повзрослеет, он чувствует себя неполноценным, и это чувство неполноценности сохраняется затем на всю жизнь – даже у преуспевающих людей, не говоря уже о неудачниках. Усилением чувства неполноценности сопровождается вступление личности в каждую новую возрастную фазу. Очень не уверены в себе подростки. Они вступают в групповую, общественную жизнь, где нет родительской опеки и где надо проявлять ум, быстроту реакции, осведомленность, силу. Среди подростков идет борьба за престиж и лидерство в группе, за успех у противоположного пола.

Поражение создает у подростка сильнейшее чувство неполноценности. Зрелый человек также подвержен этому чувству, если он по каким – либо причинам теряет свой социальный статус.

И уж нечего говорить, сколь разочаровывающим, преисполненным униженности и бессилия может быть самочувствие старика – лишенного работы, ограниченного в средствах, потерявшего многих друзей и близких, забытого собственными детьми.

Половые отношения формируют у молодых людей чувство неполноценности. У девочки оно возникает потому, что к ней с самого детства относятся как к существу «второго сорта». Ее возможности выигрышных, превосходящих социальных позиций занята мужчинами.

Но и у молодых людей нередко возникают сомнения, являются ли они «настоящими мужчинами», достаточно ли у них отваги, ума, свирепости, силы и других качеств, которые связывают с мужским идеалом. Быть мужчиной означает для большинства быть у власти, быть «наверху», а быть женщиной – значит подчиняться, быть «внизу». Фрейд констатировал неполноценность женщины, связывая ее с женской анатомией и женской «завистью» к пенису. Адлер считал, что физиологически и психологически оба пола равноценны – и это должно стать незыблемым принципом воспитания.

Неравенство полов он объяснял неравенством социальных ролей мужчины и женщины, различием культурных требований к мужскому и женскому поведению. Протест против униженного положения, связанного с полом, Адлер называл «мужским протестом» и подчеркивал, что его можно наблюдать как у девушки, так и у юноши, который боится, что его назовут «бабой», «тряпкой», «девчонкой».

Чувство неполноценности может возникать в связи с отношениями богатства и бедности, власти и безвластия, высокой и низкой квалификации.

Наконец, существует родовой общечеловеческий источник чувства неполноценности. «Мыслящий тростник», - так сказал когда – то о человеке Паскаль, вложив в эту краткую формулу всю гамму чувств, которую испытывает в глубине души человек, незнающий, зачем и почему он появился на свет, затерянный в бесконечных просторах Вселенной.

Завороженный универсальностью открытой им идеи, Адлер стремится превратить ее в объяснительный принцип всех перипетий истории и форм социального устройства. Представьте себе человека, говорил Адлер, одного и без всяких орудий в первобытном лесу. У него нет ни скорости бега, ни силы, ни когтей, ни клыков, ни толстой и теплой шкуры…Человек, рассматриваемый с точки зрения природы, есть неполноценное существо. Вся человеческая культура: техника, язык, социальная организация, мораль, наука, религия – выросла в результате стремления преодолеть биологическую неполноценность.

Признавая «объяснительную силу» адлеровского принципа неполноценности, следует видеть и его ограниченность. Фрейд, возражая Адлеру, отмечал, что многие дети не только не чувствуют своей неполноценности, но, напротив, развивают нарциссизм, видят себя в «центре мира», в фокусе внимания окружающий. Многие уродливые, больные, лишенные зрения, с ампутированными ногами или руками люди, как это не странно, не чувствуют себя ущербными. Вообще, легче встретить человека излишне самоуверенного, чем страдающего комплексом неполноценности. Что же касается «природы человека», то, будучи уязвимой, ранимой, она обладает и огромным «запасом прочности», ресурсами, которые отсутствуют у других животных. Какое животное обладает разумом? Кто, подобно индийским йогам, может ходить по раскаленным углям, останавливать на много часов дыхание?

В ответ на критику Адлер заявлял, что «комплекс неполноценности» - лишь идея, объяснительный принцип, элемент общей схемы поведения, который должен рассматриваться в совокупности с другими элементами: «жизненным стилем», «компенсацией» и «социальным чувством». Он подчеркивал, особенно в последних своих работах, что дело не в фактической полноценности, поскольку критерии полноценности и совершенства относительны, зависят от культуры. Дело в «генерализированном чувстве» неполноценности, которое вызывает приток сил и служит импульсом к действию [6, 115].

Итак, утверждая изначальную родовую неполноценность человека, Адлер шел по пути, который уже был намечен европейскими философами и антропологами. Ницше видел в современном человеке лишь «шаткий мост», промежуточное звено между обезьяной и «сверхчеловеком» будущего.

## 2.3 Преодоление комплекса неполноценности

Проявление застенчивости означает, что какие-то свои особенности мы не склонны принимать целиком и полностью, и это заставляет нас полагать, будто и окружающие воспримут их с такой же категоричностью. И это тоже всего лишь надуманные представления. Когда мы с собой в ладу, мы чувствуем себя вполне комфортно и общаясь с другими людьми. Немало отыщется и приятелей, в беседе с которыми мы ощущаем раскованность и непринужденность. А ведь мы при этом остаемся: все теми же, прежними, нисколько не меняясь при переходе к общению с другими. Что же все-таки меняется? Только наше самовосприятие! Вот и перестаньте обращать внимание на свою надуманную неполноценность; подарите себе мир и покой в душе, что в свою очередь подарит вам раскованность и удовольствие при общении с любым человеком!

 Что делать? Кратковременные приступы комплекса неполноценности иногда даже полезны. Они придают человеку спортивную злость, и он делает такие успехи, о которых и не подозревал, что на них способен. Но когда человек не старается компенсировать комплекс неполноценности, опускает руки - заболевание становится опасным. От комплекса неполноценности избавиться не так просто, как, в общем-то, и от любого другого. Поэтому, если вы недовольны собой и как следствие - всем окружающим миром...

Проанализируйте свои чувства, чтобы понять ваши проблемы. Найдите в себе силы хотя бы задуматься, отчего это происходит. Если тяжело сделать это в одиночку, можно посоветоваться с хорошим психологом.

Используйте любой шанс, который подбрасывают вам обстоятельства, чтобы изменить свою жизнь. Не отказывайтесь от предлагаемой должности, боясь, что вы не справитесь. Не убегайте от волевой и уверенной женщины, которая положила на вас глаз - быть может, именно такая вам и нужна. Словом, если шанс стучится в вашу дверь, то надо ее открыть. А уж потом действовать по обстоятельствам.

Многие люди с детства не научены себя любить и ценить. Возможно, их недостаточно любили родители. Основной мотив поведения у таких людей - страх быть отвергнутым. Они стараются изо всех сил угодить партнеру, пренебрегая собственными интересами. Им постоянно кажется, что они делают что-то не то и выглядят не так. Часто они могут молчать годами и терпеть, если партнер делает не то, что им хочется. Осознайте, что вы уже выросли, у вас есть личный опыт и вы способны к самостоятельным решениям. Научитесь сами получать удовольствие, а не удовлетворять запросы других.

Составьте список своих достоинств и в любой ситуации делайте упор именно на ваши позитивные качества. Причем, список должен пополняться. Попробуйте посмотреть на себя глазами человека, который ничего не знает о вашем комплексе неполноценности: вы наверняка обнаружите в себе массу привлекательного.

Прислушивайтесь, за что вас хвалят другие. Часто люди с комплексом неполноценности не замечают хорошего к себе отношения, не слышат добрые слова в свой адрес, потому что твердо убеждены - такого не может быть никогда.

Заведите для себя правило: "В моей жизни самый главный человек - это я". Не бойтесь переборщить – с вашим характером, самовлюбленным эгоистом вы уже точно не станете.

Не бойтесь удивлять. Один из способов выработать в себе отвагу и стойкость, а значит избавиться от комплексов - стать непредсказуемым для окружающих. Возьмите да и перекрасьте волосы, смените стиль в одежде, запишитесь на курсы в автошколу, удивите партнера смелым предложением в сексе - сгодится все, что против прежних правил. Сначала, конечно, все рты разинут, но довольно быстро привыкнут к новшествам и станут спокойно воспринимать вас в новой форме, в новом качестве, в новом амплуа. Поверьте, от таких побед вырастают крылья, растет самооценка, бойцовских качеств прибавляется, смелость становится одной из черт характера, а комплекс неполноценности тает в голубой дали.

Совершенствуйтесь. Одежда, внешность, подтянутая фигура, увлечения, образование - все это дает возможность сделать себя более привлекательным. Так пользуйтесь этим.

Не бойтесь быть открытым. Говорите, что вам нравится, а что не очень. Ведь вокруг вас люди, а не рентгеновские аппараты. Им иногда трудно догадаться о ваших желаниях.

Не думайте, что все вокруг смелы и отважны, как это может показаться со стороны. Комплекс неполноценности, неуверенность и страх испытывают все люди. Но одни лелеют эти свои чувства и в результате остаются в проигрыше, а другие, несмотря на холодеющие конечности и мурашки, бегающие по спине, идут вперед и добиваются успеха.

Когда мужчина маленького роста даже летом ходит в ботинках на огромной платформе, да еще и внутрь, под стельки, подкладывает поролон, так что пятки торчат наружу, значит, он втайне ненавидит и боится самого себя. Он всегда строит свою жизнь, отталкиваясь от принципа «что скажут обо мне люди?», потому что постоянно находится в тревоге: а вдруг и окружающие будут также ненавидеть его, как он сам.

То же самое можно сказать о девушке, которая, не успев начать трудовую деятельность, откладывает заработанные крохи на пластическую операцию по исправлению формы носа, так как ей кажется, что именно этот чудовищный недостаток делает ее несчастной и никому не нужной. Или вот взрослая женщина, которая в пятьдесят лет натягивает суперкороткую юбку, пытаясь убедить себя, что чем моложе она будет выглядеть, тем скорее избавится от одиночества.

Все эти нервические попытки исправить замысел природы в отношении самого себя специалисты называют комплексом неполноценности. Это набор поведенческих приемов и определенного отношения к себе как к личности, не состоявшейся и не востребованной обществом по какой-либо причине.

Он возникает у человека еще в раннем детстве либо при недостатке родительского внимания, либо в результате огромной потери, либо во время психической травмы, полученной в общении с жестокими, безжалостными сверстниками, которые, как правило, беспощадны к дефектам внешности у других детей.

Осознав свою никчемность и невостребованность, свое уродство или дурной характер, человек начинает стремиться к победе над окружающими, господству и власти над близкими и дальними людьми. «Невротик предпринимает попытку избавиться от чувства неполноценности, чтобы приобрести чувство превосходства, что ошибочно с позиций человеческой культуры», — писал первооткрыватель комплекса, немецкий психолог Альфред Адлер, ученик и критик знаменитого Фрейда.

Ошибочность таких попыток он объясняет тем, что люди в своем поведении зависят и слепо следуют многим ложным и ненужным человеку для спокойной жизни установкам, которые Адлер назвал «социальными фикциями». «Что обо мне подумают?», «Чтобы добиться успеха, достаточно одного желания», «Красивых и высоких людей любят больше, чем низких и внешне заурядных» — все эти общеизвестные утверждения подталкивают человека к действиям, которые подчас чужды его характеру и не соответствуют реальному положению дел в жизни. Согласитесь, далеко не всегда красивые люди становятся благополучными и счастливыми в отличие от многих других.

Впрочем, комплекс неполноценности для многих своих обладателей становится мотором, который запускает их энергичную деятельность по утверждению себя в жизни и способствует житейским успехам, а иногда и величайшей судьбе. Наполеон, Гитлер, Ленин и Сталин, будучи людьми низкого роста, всю жизнь старались запрыгнуть повыше, пока не достигли вершин славы и власти.

Специалисты считают, что людей без этого комплекса просто не существует. Вот только присутствует он у нас в разных «дозах». Когда человек смиренно осознает, что не является ни спасителем человечества, ни его темным гением, а всего лишь обыкновенным смертным, то может извлечь из своего недуга немалую выгоду [5, 198].

Таким образом, одним из самых распространенных комплексов является застенчивость, мешающая нам вести себя легко и непринужденно в общении с другими людьми. Основывается застенчивость на нашем ощущении внутреннего дискомфорта, вызванного той или иной особенностью нашего характера, чаще всего — надуманной.

3.Взаимосвязькомплексанеполноценностиикомплексапревосходства

Каждый симптом в жизни человека проявляется в динамике, то есть в развитии. Поэтому можно сказать, что у него есть прошлое и будущее. Будущее неразрывно связано с нашими стремлениями и целью, тогда как прошлое указывает на характер неполноценности или неадекватности, которую мы стараемся преодолеть. Вот почему комплекс неполноценности нас больше интересует в начале, в то время как комплекс превосходства нас интересует в его динамике, развитии. Более того, эти два комплекса естественным образом связаны. Нас не должно удивлять, если в случае, в котором мы рассматриваем комплекс неполноценности, мы обнаруживаем более или менее скрытым комплекс превосходства. С другой стороны, если исследуем комплекс превосходства в динамике, мы всякий раз находим более или менее скрытый комплекс неполноценности.

Необходимо уяснить, что слово «комплекс», которое мы употребляем в отношении неполноценности и превосходства, отражает прежде всего преувеличенные чувство неполноценности и стремление к превосходству. Если мы посмотрим на вещи таким образом, это снимет кажущийся парадокс о двух противоположных тенденциях, существующих в одном индивиде, так как очевидно, что в норме стремление к превосходству и чувство неполноценности дополняют друг друга. Если мы удовлетворены нынешним положением дел, в нас не должно быть места для стремления превосходить и добиваться успеха. Поэтому, ввиду того, что так называемые комплексы развиваются из естественных чувств, они не более противоречивы, чем обычные чувства.

Стремление к превосходству никогда не исчезает, и фактически, именно оно формирует разум и психику человека. Как мы говорили, жизнь это достижение цели или формы, а стремление к превосходству — это движущая сила для достижения формы. Это своего рода поток, несущий вперед весь материал, который может найти. Рассмотрим для примера ленивых детей. Недостаток у них активности, отсутствие интереса к чему бы то ни было могут создать у нас впечатление полного отсутствия у них движения. Но и у них мы найдем желание превосходить других, желание, которое заставляет их говорить: «Если бы я не был так ленив, я мог бы стать президентом».

Их развитие и стремление, если можно так сказать, относительны. Они высокого мнения о себе и придерживаются представления о том, что могли бы многое совершить и принести немало пользы, если бы...! Конечно же, это ложь, выдумка, но все мы знаем, что человечество очень часто удовлетворяется выдумками. И это особенно справедливо в отношении людей, которым не хватает смелости: они вполне довольствуются фантазиями. Не чувствуя в себе большой силы, они всегда идут в обход, желая избежать трудностей. И благодаря этому бегству, благодаря постоянному уходу от битвы, у них появляется ощущение, что они сильнее и умнее, чем это есть на самом деле.

Нам известны дети, которые начинали воровать из чувства превосходства. Они полагают, что, обманывая, дурача других и оставаясь непойманными, они, таким образом, становятся богаче без особых хлопот. То же чувство очень сильно выражено у преступников, которые считают себя героями.

Это не имеет ничего общего со здравым смыслом или общепринятой логикой, когда убийца думает о себе как о герое — это его субъективное представление. Ему недостает смелости, и он хочет так уладить дела, чтобы увернуться от необходимости действительно решать проблемы жизни. Следовательно, преступность — это результат комплекса превосходства, а не проявление фундаментальной и изначальной порочности [ 9, 321].

Похожую симптоматику мы наблюдаем у невротических личностей. Например, они страдают бессонницей, а на следующий день им недостает сил, чтобы справиться с требованиями дела, которым они занимаются. Им кажется, что из-за бессонницы у них нельзя требовать безупречной работы, так как они не в состоянии справиться с тем, что могли бы исполнить. Они жалуются: «Вот если бы я выспался, я бы вам показал!»

Нечто подобное происходит с депрессивными личностями, которых мучает чувство тревоги. Тревога делает их тиранами. Фактически, они используют свою тревогу, чтобы управлять другими: с ними постоянно кто-нибудь должен находиться, их нужно сопровождать повсюду, куда бы они ни направлялись, и так далее. Близкие вынуждены строить свою жизнь, подчиняясь требованиям депрессивного человека.

Депрессивные и больные люди всегда являются центром внимания в семье. Таким образом, комплекс неполноценности является источником их силы. Они беспрестанно жалуются, что чувствуют слабость, теряют в весе, и прочее, но, несмотря на это, они сильнее всех остальных. Они подавляют здоровых людей — факт, который не должен нас удивлять, так как в нашей культуре болезнь может давать определенную силу и власть.

В заключении нашего изложения общей идеи комплексов неполноценности и превосходства, мы не можем не сказать несколько слов о них применительно к нормальным людям. Как мы уже говорили, чувство неполноценности есть у каждого человека. Оно не является психическим расстройством, но, напротив, стимулирует нормальные стремления и здоровое развитие. Патологическим же это чувство становится только тогда, когда в человеке побеждает чувство неадекватности, и это тормозит его полезную активность, делает его депрессивным и неспособным к развитию. В такой ситуации комплекс превосходства может стать одним из методов избежать своих трудностей. Человек с комплексом неполноценности притворяется лучшим, чем он есть на самом деле, и этот фальшивый успех компенсирует чувство неполноценности, ставшее для него невыносимым. У нормального человека нет ни тени комплекса превосходства. Конечно же, он стремится превосходить других в том смысле, что всем нам не чужды амбиции и желание добиться успеха, но пока это стремление выражается в работе, оно не ведет к ложным оценкам, лежащим в основе душевных расстройств.

В качестве одного из необходимых условий позитивного развития выступает установление отношений между формами. Нам представляется, что эти отношения, которые были названы нами “онтопсихологические отношения”, являются силовыми линиями психологических полей развития. Корректность такой гипотезы может быть подтверждена ссылкой на работы Б.С. Кузина, который идею о силовых линиях развития биологических полей переносит на межличностные отношения, на работы Симондона по анализу феноменологии психологических полей.

В качестве возможной модели, позволяющей рассмотреть силовые линии развития, обратимся к диалектике становления комплекса неполноценности и комплекса превосходства.

Согласно А. Адлеру, чувство неполноценности и, как некая полярность ему, чувство превосходства (рассматриваемое здесь скорее как стремление к превосходству с целью достижения совершенства) являются постоянными составляющими жизни человека. Комплекс неполноценности и комплекс превосходства — это некие застывшие, прегнантные формы чувства превосходства и неполноценности. Таким образом, анализ данных видов комплексов вновь возвращает нас к проблеме границ.

А. Адлер выделяет причины, “три вида страданий”, которые способствуют возникновению комплекса неполноценности: неполноценность органов, чрезмерная опека и отвержение со стороны родителей. Рассмотрим виды этих причин, лежащих в основе возникновения комплекса неполноценности, согласно их вкладу в формирование личностных границ ребенка. Чрезмерная опека, например, может приводить к слиянию с родителями, к поглощению ребенка или к размыванию его границ и подмене их границами другого. Отвержение со стороны родителей, полное пренебрежение ребенком или отсутствие полноценного взаимодействия создает вокруг него некое подобие психологического вакуума, в котором он не может найти опору для выстраивания своих границ с социальным миром. Неполноценность какого-либо органа позволяет ребенку довольно рано устанавливать его отличие от других, т.е. фактически проводить границу между собой и другими людьми. Однако эта граница выстраивается очень локально и “проходит” через дефектный орган, что делает ее довольно иллюстративной для субъекта, но и одновременно максимально ограничивает возможность последнего в установлении широкого плодотворного контакта с миром.

Если рассматривать эти причины, приводящие к комплексу неполноценности, с “отношенческой” стороны, то возникает следующая картина. В случае чрезмерной опеки, поглощения ребенка взрослым логично предположить, что это как-то связано с ассимиляцией, уподоблением “под себя”, точнее под свои потребности, т.е. можно сказать, что в основе опеки лежит отношение подобия.

Тогда отвержение можно рассматривать как нежелание взрослых признавать подобие, равенство ребенка им. Этот механизм отвержения и принятия достаточно хорошо описан в социальной психологии и как раз и связан со сходством (групповая идентификация) и со сходством-различием в системе отношений “Мы-они”.

В случае же с неполноценным органом мы вновь встречаемся со сходством и различием и их ролью в возникновении комплекса неполноценности. Так как какой-то очевидный дефект, мешающий, например, ребенку полноценно участвовать в делах детского сообщества, делает его отличным от других детей.

Компенсаторная роль комплекса превосходства также связана с проблемой установления границ. Ведь, как правило, субъект пытается добиться превосходства лишь в очень узком диапазоне личностных характеристик, что позволяет ему легко ощущать свою уникальность. Так, например, А.Адлер описывает поведение одной из своих пациенток, которая, чтобы преодолеть комплекс неполноценности, постоянно мылась, стараясь быть самой чистой в мире и при этом максимально сократив свои непосредственные контакты с миром [8, 190].

Или описанный им же другой случай с мужчиной, который сделался знатоком кинозвезд, отвергая при этом все другие темы общения и целенаправленно отыскивая людей, перед которыми он мог бы продемонстрировать свою компетентность.

А. Адлер замечательно метафорически обозначил комплекс превосходства как попытку человека “вытащить самого себя за волосы”. Этот образ еще раз подчеркивает несомненную отграниченность, зацикленность поведения таких людей. Лишенный возможности устанавливать и реализовывать отношения подобия с миром в рамках комплекса неполноценности, человек стремится максимально, даже гипертрофированно, усилить другую полярность, т.е. пытается максимально усилить различия между ним и другими людьми, пытается провести локальную границу самопревосходства, “вытащить себя самого за волосы” в рамках узкого диапазона своего метапревосходства.

В концепции А. Адлера комплексам неполноценности и превосходства противопоставлены чувство неполноценности (несовершенства) и чувство превосходства (совершенства) как позитивная альтернатива, как те формы, которые призваны подчеркнуть наличие у человека природного стремления к совершенству, вечно недостижимому и вечно манящему.

Между чувствами неполноценности и превосходства существует связь. Между ними, считает А. Адлер, устанавливаются отношения дополнительности, состоящие в том, что когда мы сталкиваемся с превосходством, мы всегда можем обнаружить, что изначально в его истоках лежит чувство неполноценности. Здесь, на наш взгляд, следует прежде всего подчеркнуть следующие два момента (которые не исчерпывают всей глубины отношений между этими чувствами). Первый призван подчеркнуть тот факт, что логику развития можно представить как постоянный переход от неполноценности (ощущения своего несовершенства) к превосходству, понимаемому здесь скорее как преодоление человеком своего несовершенства, выход за границы этого несовершенства и как переход к некой форме совершенства. В данном случае речь, вероятно, должна идти о какой-то процессуальной, динамической дополнительности в том плане, что результат иногда невозможно по достоинству оценить, не зная замысел и не соизмеряя с ним весь пройденный путь. Одновременно здесь и намек и на некоторую целостность.

Отправной точкой для рассмотрения второго момента в отношениях дополнительности между чувствами несовершенства и совершенства служит утверждение о том, что само по себе превосходство (совершенство) не имеет четких границ, говоря по-другому, это весьма метастабильная форма, готовая превратиться в несовершенную форму. Превосходство приобретает свои границы, является как форма совершенства, если оно дополняется, т.е. каким-то образом ассоциируется с неполноценностью. В то же время это и композиционные отношения.

Совершенство, к которому стремится человек, всегда, в принципе, недостижимо, потому что через форму совершенства начинают проступать черты несовершенства, которые вновь “снимаются” очередным уровнем совершенства и т.д. Таким образом, несовершенство выступает фоном, позволяющим более рельефно предстать совершенству, которое, в свою очередь, само становится фоном, т.е. несовершенством, для новой метастабильной формы совершенства. А фоно-фигурные отношения предполагают отношения композиции. Композиция помимо всего прочего предполагает и некоторое целостное восприятие (если переходить в лоно искусства), структурированное рамками, границами этой целостности, что вновь возвращает нас к вопросу границ совершенства [4, 155].

Все эти размышления становятся более понятными в ходе иллюстрации. А.Адлер с оптимизмом смотрел на человека. Он считал, что комплекс неполноценности может быть позитивно преодолен, если индивид развивает в себе стремление к совершенству. Так, например, человек, имевший в детстве проблемы с желудком и на себе испытавший необходимость качественного и диетического питания, может стать выдающимся кулинаром и диетологом.

В этом примере явно угадывается отношение дополнительности: несовершенство органа дополнено совершенством в реальной и социально значимой деятельности. Причем в контексте этой деятельности болезнь желудка — лишь некая часть более широкого поля проблем питания и диетологии. Помимо всего прочего (высокостатусной социальной роли, общественного признания), этот человек, благодаря достигнутому профессионализму, может сделать более совершенными работу своего дефектного органа, т.е. “дополнить” его совершенством.

Здесь уместно вновь вспомнить один из примеров, иллюстрирующий ранее феноменологию комплекса превосходства. Речь пойдет о человеке, ставшем знатоком кинозвезд и демонстрировавшем свои знания в этой области другим людям. В связи с данным и предыдущим примером уместно обратиться к понятию “превращенная форма”, которая является продуктом превращения внутренних отношений системы, призвана выполнять функцию замещения, связанную с восстановлением некой функциональной целостности. Знание кинозвезд в данном случае — это некая превращенная форма, некий “квазипредмет”, призванный компенсировать комплекс неполноценности и придать некую дополнительную символическую ценность комплексу превосходства. Для человека, не являющегося киноведом, не работающего в сфере искусства, знание кинозвезд — это по большому счету квазиполезные знания. Однако они могут выступать в качестве своеобразного трамплина, индуцирующего после дальнейших действий дальнейшее развитие системы под названием “комплекс неполноценности”. Таким образом, этот квазипредмет, который в обыденном сознании представлен и действует непосредственно как некая неразложимая реальность, направлен на то, чтобы усилить степень прегнантности комплекса неполноценности, сохранить его как стабильную систему.

В случае с “дефектным желудком” он не приобретает для его хозяина, по-видимому, символическую, квазипредметную функцию неполноценности, а становится одним из отправных пунктов формирования позитивной, основывающейся на совершенстве, функциональной целостности. Тем самым этот дефект перестает быть квазипредметом, перестает обладать ценностью для построения все более совершенной функциональной целостности [3, 81].

Таким образом, в рамках комплекса неполноценности ребенок (вероятно, и взрослый) может установить отношения подобия, которые имеют “неполноценный” характер и которые мы обозначили как отношения аверсивно-реверсивного подобия. В качестве примера приведем те случаи, когда ребенок с развитым комплексом неполноценности намеренно избегает более сильных детей и играет с теми, кто слабее его, кто позволяет управлять собой и подавлять себя.

Заключение

Комплексами называют совокупность бессознательных представлений, эмоционально окрашенных воспоминаний, ассоциаций, которые возникают у человека в самом начале его жизненного пути и затем влияют на его мироощущение и поведение. Главной составляющей комплексов выступает страх, который когда-то давно вошел в нашу душу перед лицом реальной или кажущейся угрозы. Из-за него Мы взрослые люди - порой безотчетно боимся противоположного пола, начальства, публичных выступлений, начинаний и изменений своей жизни.

Тот, кто безотчетно чувствует свою уязвимость, слабость, иными словами - неполноценность, подвержен комплексу. И то что в жизни он может принимать самые разные формы - мы часто встречаем на нашем пути.

Чаще всего комплекс направлен на себя. Это и комплекс неудачника, мешающий смелым творческим начинаниям. Это и комплекс бедняка, заставляющий выискивать оправдания своей непрактичности. Это и комплекс страдальца, побуждающий упиваться набитыми шишками. Это и комплекс "гадкого утенка", не позволяющий проявиться красоте, присущей каждому независимо от формы носа и длины ног, веса, строении фигуры...

Адлер писал: "Наиболее распространенная форма, в которой возникающее в детстве чувство неполноценности пытается избежать разоблачения, заключается в возведении компенсаторной надстройки, помогающей вновь обрести устойчивость и добиться превосходства в жизн. Человек борется здесь за свое признание, пытается его завоевать, - человек, постоянно стремящийся вырвать из сферы неуверенности и чувства неполноценности и добиться богоподобного господства над своим окружением или стремящийся уклониться от решения своих жизненных задач".

И далее: "Основанное на реальных впечатлениях, впоследствии тенденциозно закрепленное и углубившееся чувство неполноценности уже в детском возрасте постоянно побуждает пациента направлять свое стремление на цель, значительно превышающую всякую человеческую меру".
 Конечно, из этого не следует, что все талантливые невротики, применив механизм гиперкомпенсации, становятся великими художниками, философами, политиками и полководцами. Для обычного невротика, как пишет Адлер, "психотерапевтическое лечение должно быть направлено на то, чтобы показать ему, как он привычным для себя способом постоянно пытается оказаться в идеальной для осуществления своей руководящей жизненной линии ситуации, пока он, поначалу из негативизма, а затем по собственной воле не изменит свой жизненный план и не присоединится к человеческому сообществу и его логическим требованиям".

Списоклитературы

1. Акимова М.К. Психология. Учебное пособие. – Москва: «Педагогика», 2003. – 489с.
2. Асмолов А.С. Психология личности. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
3. Запашный А.М. Комплексы в подрастковом возрасте. Монография. Новосибирск, 1985.
4. Кедров Б.М. Психология. Учебное пособие. – Москва: «Наука», 2001. – 113с.
5. Козлов В.И. Формула личности. СПб: Питер, 2000.
6. Козлова В.Т. Психология и культура. Учебное пособие. – Москва: «Наука», 2001. – 612с.

Леонтьев А.А. Психология общения. - 3-е изд. - М.: Смысл, 1999. – 294 с.

Макаренко С.А. Собр. соч. Т.4. – М.: Педагогика, 1989. – 310 с.

1. Мейснер Т. Реализованные и нереализованные способности. – Москва: «Крон-пресс», 2000. – 289с.
2. Петровский А.В. Психология. М.: Прима, 2000.
3. Психологическая диагностика. Проблемы и исследования. Под редакцией Гуревича К.М. – Москва: «Педагогика», 2000. – 345с.
4. Психология. Учебное пособие. Под редакцией Егорова А.А. – Москва: «Наука», 2000. – 531с.
5. Ревеж Г. Талант и гений. – Москва: «Наука», 2000. – 361с.
6. Рыбакова Г.И. Воспитание ребенка. Учебное пособие. – Москва: «Педагогика», 2001. – 301с.
7. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.

Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. 100 экзаменационных ответов по психологии. – Ростов н/Д: Изд. центр «МарТ», 2001. – 282 с.

1. Сухарева А.И. Воспитать гения. – Москва: «Наука», 2000. – 488с.

Трусов В.П. Выражение эмоций на лице // Вопросы психологии. - 1982. - №5. С.70-73.

Цукерман Г.А. Виды общения в обучении. - Томск: Пеленг, 1993. – 330 с.

1. Якиманская И.С. Психология. – Москва: «Наука», 2003. – 385с.
2. Яровой Б.Н. Основы психологии. М.: Логос, 2004.