

УДК 15

*Н. В. Дмитриева*

**ПСИХОЛОГИЯ КОМПЛЕКСОВ**

Все чаще используется в наших разговорах слово «комплекс». «Какой за-  
комплексованный!» — говорим мы, или: «Это все у него из-за комплексов» и

т. д. Поэтому необходимо профилактировать примитивизацию и упрощение значения этого термина. Целесообразно вспомнить, кто первым ввел его в вокабуляр специалистов и что именно он имел в виду.

Произошло это на рубеже XIX и XX в. в Швейцарии. Психиатры И. Брайер и К. Юнг никого не называли закомплексованным, потому что они-то уж точно знали, что комплекс — это ничто иное, как прошлый, вытесненный в бессознательное в результате конфликта с Эго и (или) супер-Эго эмоциональный опыт. В отношении к психологии этот термин впервые был упомянут в 1895 г. в совместной работе З. Фрейда и И. Брайера «Исследование стилей». Под комплексами авторы понимали группы мыслей, идей, воспоминаний, которые были организованы вокруг некой смысловой оси. Все они заряжены общей эмоциональной идеей и при этом частично бессознательны. Эти идеи, по Фрейду, связаны либо с сексуальными, либо с разрушительными мотивами, сгруппированными вокруг «сердцевины», имеющей своим источником один или более мотивов и (или) архетипов.

Известно, что комплексы — это психические инстанции, лишённые контроля со стороны сознания. Они отделены от него и ведут особого рода самостоятельное функционирование в темной сфере души, откуда могут постоянно препятствовать или же содействовать работе сознания.

Комплекс несет в себе определенный энергетический заряд и формирует отдельную маленькую личность. Комплексы, образуя целостную структуру психики индивида, являются относительно автономными группами ассоциаций, живущих собственной жизнью, зачастую не только не совпадающей, но даже противоречащей намерениям человека. Комплекс, находясь в бессознательной части структуры психики, представляет собой абсолютно нормальное явление в противоположность мнению З. Фрейда, который считал комплекс явлением патологическим [1].

Современная психология использует в диагностике комплексов проективные тесты, ассоциативный тест Адлера и «Батареею уфимских тестов» Г. А. Аминова [2]. Между тем следует иметь в виду, что психологи до сих пор не располагают полностью валидными и вместе с тем надежными средствами психодиагностики комплексов. По этой же причине психолог-консультант, вполне искренне желая помочь клиенту, сам зачастую не знает, как это сделать и с чего начать консультирование. А начинать его почти всегда нужно с точной психодиагностики имеющихся комплексов, которая проводится в процессе интервью.

**О наличии комплексов можно, в частности, судить по следующим признакам:**

- 1) наличие конфликта, шока, потрясения, неловкости, несовместимости, что может являться либо причиной, либо следствием комплекса;
- 2) иррациональные переживания клиента из-за собственного поведения и собственных неадекватных реакций на действия других людей;
- 3) ощущение психологической и физической скованности при решении задач, результаты которых оцениваются окружающими;
- 4) ощущение страха, чувство психоэмоционального напряжения, чувство повышенного беспокойства при ожидании предстоящих встреч и разговоров

со значимыми людьми.

Проявления одного или нескольких из вышеперечисленных признаков позволяют клиенту в процессе самонаблюдений или же психологу-консультанту, анализирующему поведение клиента, сделать вывод о наличии комплексов. Чем большее количество признаков выявлено в ходе диагностики, тем сильнее «закомплексован» клиент.

В ходе психоконсультационной работы по избавлению человека от комплексов целесообразно выяснить, к каким комплексам относятся выявленные признаки, где, когда и как они проявляются. Это позволит определить характер комплексов, сгруппировать их, и только потом предложить определенные практические рекомендации.

**Практика показывает, что одним из наиболее часто встречающихся комплексов является комплекс неполноценности по поводу:**

— внутренних, психологических недостатков, включая память, внимание, знания, способности, умения, навыки, ум, речь, черты характера;

— внешних, физических недостатков человека, включая овал лица, руки, его фигуру, недостатки других частей тела.

В обиходе под термином «комплекс неполноценности» понимаются всевозможные психические сложности, связанные с явной или кажущейся неполноценностью. Комплекс неполноценности, согласно Адлеру, возникает у любого ребенка в связи с его неумелостью, слабостью и полной зависимостью от своих родителей [1]. Это факт, с которым трудно спорить. По Адлеру, это состояние рождает так называемый маскулинный (мужской) протест, не имеющий отношения к принадлежности к какому-либо полу, и волю к власти. Автор имеет в виду требование ребенком равного к себе отношения, стремление доказать окружающим наличие у него способности все делать самому. Впоследствии из этих интенций рождается желание выделиться, стать властителем людей, умов, капиталов и пр.

Комплекс недовольства своим телом связан с ранними детскими впечатлениями. Возможно, кто-то из взрослых сказал что-то не очень лестное в адрес фигуры ребенка. А может быть, родители когда-то шутливо покритиковали его уши или нос. Такая оценка запоминается надолго, если не навсегда, и ребенок начинает чувствовать себя «косоглазым, кривоносым, длинноухим, худосочным».

Бывает и так, что имеющиеся у родителей, учителей и воспитателей собственные комплексы становятся основой формирования ощущения ущербности у детей. С раннего возраста их программируют на неудачу, постоянно повторяя: ты слабый и невезучий, у тебя ничего не получится. Но, как известно, неудача не является чем-то непреложным и неизменным. Она становится таковой, как только мы «внедряем ее в сознание». Это состояние нашего ума — и только. Абсолютно справедливым в этом отношении является высказывание Элеоноры Рузвельт, которая утверждала, что никому не дано вызвать у вас чувство неполноценности без вашего на то согласия.

Поскольку исправить действительно имеющие место недостатки далеко не всегда возможно, комплекс неполноценности, возникший по поводу физической несостоятельности, полностью не устраним. Вместе с тем любой человек в глубине души понимает, что отношение к нему людей и его популярность среди них определяются не его «тактико-техническими» данными,

связанными с внешностью, а богатством души. Кроме того, современная косметология, специальные физические упражнения, одежда, тренировка и отработка внешних форм поведения, экспрессивно-выразительных движений, постановка голоса и др. позволяют значительно улучшить внешний вид человека, что, несомненно, скажется на изменении его восприятия другими.

Чувство неполноценности может касаться как уже упомянутых случаев недовольства собственным телом, так и чувства нехватки интеллекта. Вопреки известной поговорке: «Каждый недоволен своим кошельком, но все довольны своим умом», – это довольно распространенное явление. Оно может выражаться, например, в чувстве профессиональной неполноценности. Подчеркивая в процессе психоконсультирования необходимость рациональных суждений, целесообразно сделать акцент на том, что всегда можно найти человека, который делает аналогичную работу лучше тебя. Другое дело, как к этому относиться: можно молча переживать, а можно рассматривать в качестве примера для подражания коллегу, которого считаешь более квалификационно-компетентным. И когда придет понимание, что ты достиг уровня мастерства сослуживца, можно найти следующий ориентир, ибо нет предела совершенству.

Приведем пример комплекса неполноценности по поводу нехватки интеллекта у 10-летнего мальчика, который после перехода из обычной школы в гимназию резко изменился: стал агрессивным с одноклассниками, иногда вместо занятий ездил в прежнюю школу в другом районе города, где общался с бывшими одноклассниками. Мать вызвали в гимназию после очередной драки и странного поступка сына, который во время перемены разорвал тетради с домашними сочинениями у нескольких ребят из своего класса. Из беседы с мамой выяснилось, что в обычной школе мальчик хорошо учился и был неформальным лидером среди одноклассников, но после перевода в гимназию ситуация изменилась. Программа обучения в гимназии была значительно сложнее, требования выше. Попытки мальчика справиться с учебной нагрузкой привели лишь к осознанию своей глупости. Какое-то время он был сдержанным, тихим, избегал общения с новыми одноклассниками, не реагировал на их насмешки, но после очередного «издевательства» избил обидчика. В дальнейшем он не искал повода для агрессии, а проявлял ее ежедневно без видимых причин. На замечания учителей и родителей реагировал спокойно, соглашался, что не прав, но агрессивное поведение сохранялось.

Поскольку, по Адлеру, потребность в агрессии есть трансформирование желания власти у индивидуума с комплексом неполноценности (трансформация комплекса неполноценности), то цепочка умозаключений будет выглядеть так: первичные потребности изменяют комплекс неполноценности таким образом, что он превращается в свою противоположность, давая отраженный энергетический импульс в виде потенциальной агрессии. У части людей этот импульс через намерения и принятие решений выливается в социально приемлемые формы поведения, а у других — в антисоциальные, что определяется личностными особенностями и условиями внешней среды.

Некоторые школьники в подобных ситуациях трансформируют свою агрессивность в социально приемлемую деятельность (например, спорт) или достигают неординарных успехов по какому-то одному предмету. Это дает возможность восстановить лидерские позиции за счет смены приоритетов. Есть еще три варианта предупреждения асоциальных поступков в подобных

случаях: 1) возвращение в прежний коллектив или в другую школу, где уровень обучения и требований на порядок ниже; 2) помощь репетиторов, психологов, психотерапевтов в преодолении трудностей; 3) полное устранение лидерских амбиций за счет переключения интересов вне пределов школьного общения. Например, можно стимулировать интерес мальчика к рисованию, фотографии, радиотехнике, компьютерам, моделированию и т. д. Последний вариант для мальчика с лидерскими наклонностями вряд ли приемлем. Антисоциальное поведение, возможно, удастся предупредить, но комплекс неполноценности сформируется обязательно и будет мешать самореализации в любой области. Практика показывает, что первый вариант значительно лучше, но требуется время для стирания из памяти психотравмирующей ситуации; причем какие-то остаточные реакции все равно останутся, и когда-нибудь на фоне повторных ударов судьбы они могут явиться катализаторами невроза, психосоматического расстройства, асоциального поведения. Второй вариант – самый лучший, однако не каждый школьник обладает достаточными интеллектуальными и соматическими резервами для адаптации к возросшим учебным требованиям в условиях нового коллектива.

Существует точка зрения, позволяющая рассматривать комплекс неполноценности как своеобразный двигатель прогресса. Известно, что невротик трактует свои симптомы как достоинства. Стремясь компенсировать свою мнимую неполноценность, человек может достичь невероятных высот в овладении тем или иным видом деятельности. Правда, справедливости ради надо отметить, что он, скорее всего, достиг бы тех же результатов и без комплекса.

Другим аспектом данной проблемы является положение о том, что знание — это потребность, существование которой вызывает чувство неудовлетворенности. А неудовлетворенный человек, по словам А. М. Горького, полезен социально и симпатичен лично. Обществу выгодны невротики. Развитое и продвинутое общество в основном состоит из невротиков-перфекционистов. Поэтому невроз не только неустраним, но и желателен для любого развитого общества.

Альтернативой комплекса неполноценности служит выработка у человека новых, полноценных психических качеств, которые служат адекватной компенсацией соответствующего комплекса. Важно, чтобы эти качества были достаточно успешным заменителем тех характеристик, в обладании которыми нуждается клиент.

Целесообразно избавить человека от тех составляющих его психической структуры, которые он считает своими недостатками. К их числу можно отнести, например, такие отрицательные социальные установки, как незнание или неумение чего-либо, которые можно сравнительно легко устранить. Другие же, например, недостатки в способностях, чертах характера, укоренившиеся привычки и т. п., устраняются с большим трудом. Искореняя привычки, следует помнить, что если они передаются как генетический или социальный код или являются для человека символом свободы, работа по их устранению обречена на провал. И первый, и второй случай требуют серьезной и кропотливой работы над собой.

**Задачи психолога и педагога в решении данной проблемы состоят в следующем:**

– выяснить, о каких конкретных недостатках идет речь;

– диагностировать причины этих недостатков и разработать план поведения по их ликвидации;

– предложить соответствующие практические рекомендации. Решение этих задач предполагает акцент на следующих этапах.

**Во-первых**, психолог формулирует определение комплекса, объясняет, что такое комплекс, какую функцию он выполняет в жизни и какое место занимает в структуре психики.

**Во-вторых**, консультант с использованием примеров убеждает человека в отсутствии опасности со стороны имеющихся у него комплексов для состояния его психосоматического здоровья. Клиенту объясняют, что комплексы есть и у него, и у других людей, и что в этом плане он не отличается от большинства людей ни в худшую, ни в лучшую сторону. В качестве примера можно упомянуть, что комплексами страдало большинство знаменитых и великих людей, и благодаря или вопреки им они совершали как прекрасные, так и ужасные поступки.

• Например, Иосиф Сталин был рыжим, невысокого роста, с лицом, покрытым оспинами. Такое сочетание фенотипических признаков не могло не сказаться на появлении у него комплекса неполноценности, обратной стороной которого явились эгоизм и тирания.

• Подобно Сталину, страдал от своего маленького роста и непривлекательной внешности Адольф Гитлер. Его комплекс неполноценности проявился в мании величия в виде желания подчинить себе всю Европу и Азию. Гитлер ни дня не мог прожить без сладкого, что характеризовало его повышенную нервозность. В бункер, где он прятался в последние дни своей жизни, ему ежедневно доставляли поднос с пирожными. А если обратиться к известной работе Фромма «Гитлер и клинический случай некрофилии», то психологический портрет диктатора и его комплекса неполноценности будет завершен.

• Наполеон Бонапарт восполнял комплекс неполноценности победами на войне. Его детство прошло под влиянием авторитарной матери. Мальчик рос болезненным, молчаливым и субмиссивным (подчиняющимся). Мать пыталась руководить сыном даже тогда, когда он стал полководцем. Угнетаемый в детстве и юношестве, Бонапарт стремился доказать всему миру, что он всемогущ и непобедим.

**В-третьих**, комплексы были, есть и будут у любого человека — и это не патология, а норма. Все актуальные ситуации, с которыми сталкивается человек, неосознанно сводятся к детским переживаниям и опыту. Поведение управляется скрытой в глубинах психики неизменной структурой, называемой комплексами. Но поскольку они мешают жить, мы пытаемся с комплексами то яростно бороться, то загонять их еще глубже в подсознание. А стоит ли это делать? Тем более что лучше от этого все равно не становится. Рубить сук, на котором сидишь — занятие не только бессмысленное, но и опасное. Борьба с содержанием комплексов лишь усугубляет проблему. Поэтому с ними не нужно бороться, к ним надо адаптироваться. Практика показывает, что, к сожалению, иногда на такую борьбу уходит целая жизнь. А ведь жизнь гораздо короче тех проблем, которые она перед нами ставит.

**В-четвертых**, убедить клиента в необходимости постоянной саморефлексии и самоанализа, направленного на понимание того, что свои собственные комплексы ему лучше знать, а не делать вид, что их не существует.

И, наконец, **в-пятых**, важно выработать план ответственного поведения

по избавлению от комплексов или по уменьшению их реального влияния на когниции, эмоции, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми.

### **Библиографический список**

1. **Короленко, Ц. П.** Психоанализ и психиатрия / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2003. – 667 с.
2. **Проблемы** биофизики индивидуальности: материалы науч.-практ. конф. БГУ. –Уфа: БО РПО, БАШГУ, 1998. – 208 с.