***Психологические комплексы.***

***Комплекс в психоанализе*** *понимается как группа психических процессов, объединенная единым аффектом (З. Фрейд), сформировавшаяся на основе глубинных филогенетических структур (см.* [*Филогенез*](http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=1062)*). Это — неосознаваемое образование, обусловливающее структуру и направленность сознания; одна из задач психотерапии понимается как доведение компдекса до сознания пациента (см.* [*Комплекс неполноценности*](http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=416)*;* [*Эдипов комплекс*](http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=1123)).

***Комплекс*** *– это* [*эмоционально*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F) *окрашенную совокупность представлений,* [*мотивов*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) *и* [*установок*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0)*, оказывающую существенное влияние на развитие и функционирование* [*психики*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%BA%D0%B0)*,* [*личности*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) *и поведение человека».* [*[1]*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29#cite_note-Dict01-0) *Понятие введено* [*Карлом Густавом Юнгом*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%BD%D0%B3,_%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB_%D0%93%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2)*.*

Без сомнения, хорошо запомнится повсеместно разыгравшийся шторм негодования, когда были обнародованы работы Фрейда. Эта мощная реакция публичных комплексов привела Фрейда к изоляции, что дало догматический заряд ему и его школе. Все психологи-теоретики, работающие в этой области, подвергаются такому же риску, потому что играют с тем, что впрямую связано с неподдающимися контролю силами в человеке — numinosum, как весьма удачно выразился Рудольф Отто. *Где начинается царство комплексов, там заканчивается свобода эго, потому что комплексы являются психическими агентами, чья глубинная природа пока остается неразгаданной.*

***Комплекс неполноценности*** *выражается в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходство окружающих над собой.* Он возникает вследствие разнообразных причин, таких, как: дискриминация, душевные травмы, свои собственные ошибки и неудачи, и т. п. Комплекс неполноценности существенно влияет на самочувствие и поведение человека.

Первым, кто исследовал и описал комплекс неполноценности, был [венский](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F) психоаналитик [Альфред Адлер](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%BB%D0%B5%D1%80,_%D0%90%D0%BB%D1%8C%D1%84%D1%80%D0%B5%D0%B4).

Люди, страдающие комплексом неполноценности, рассматривают себя как нечто незначительное и ущербное. У многих пациентов на его почве развиваются [депрессии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F), за которыми в тяжёлых случаях может последовать опасность [самоубийства](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%83%D0%B1%D0%B8%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE).

Одним из симптомов комплекса неполноценности может быть демонстрация сигналов, которыми страдающий им человек пытается обратить на себя внимание остальных людей. Другими симптомами могут быть недостаточность контактов, боязнь людей, боязнь сделать ошибку, постоянное напряжение. Комплекс неполноценности иногда является также подсознательной причиной дефектов речи.

Нередко характерны попытки возместить комплекс собственной неполноценности выставленной напоказ ролью жертвы. У молодых мужчин для маскировки ощущения неполноценности часто наблюдаются повышенная агрессивность и потребление [алкоголя](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BA%D0%B8), а также символы статуса, такие как спортивные автомобили, характерная одежда и т. п. Чрезмерное [высокомерие](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B5) также может свидетельствовать о внутренне нарушенном чувстве собственного достоинства.

Чувство неполноценности и вытекающие из него депрессии нередко уходят корнями в раннее детство. Научно доказано, что недостаточное внимание к ребёнку и постоянная критика могут подорвать развитие здорового чувства собственного достоинства у подростка.

**Чувство неполноценности 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.**

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.

***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, *не знающий, 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, говорит 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.

Немецкий психиатр Альфред Адлер, практиковавший в одно время с Фрейдом, считал, что главное в жизни вовсе не реализация сексуальных желаний. По его мнению, ***основная потребность человека - стремление к первенству.*** Оно же им и движет. Люди, которые изначально чувствуют в чем-то свою несостоятельность, пытаются это компенсировать. Яркий пример - Наполеон. Он, как известно, страдал из-за маленького роста. Отсюда и его стремление завладеть всем миром. А человеку, которому все дано родителями и природой, не нужно себя ни в чем преодолевать, и это расслабляет. Поэтому нередко "благополучные" люди так и не добиваются в жизни успеха.  
По мнению специалистов, *комплекс неполноценности закладывается в раннем детстве. Причины могут быть разные - слишком строгое воспитание, ревность к братьям или сестрам, осознание малышом, что он нежеланный и нелюбимый.*

По статистике, в России комплексом неполноценности чаще страдают мужчины. В нашей культуре к ним традиционно предъявляются большие требования - он добытчик, защитник и глава семьи. Особенно тяжело соответствовать этим требованиям в наше непростое время.

***Чтобы подавить ощущение несостоятельности, человек начинает унижать своих близких***. А если он начальник, то и подчиненных. Особенно бурно это проявляется у женщин. Когда такая дама внушает себе, что, если она не будет первой в той или иной области, жизнь потеряет всякий смысл, она становится просто невменяемой. Ей нужно опустить всех остальных ниже себя, и ради этого она готова на любые подлости. Такие люди очень редко считают себя больными. Скорее, они готовы обвинить окружающих в том, что те неадекватно к ним относятся.

Рассмотрим, так же, 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.*

***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.*

***Депрессивные и больные люди всегда являются центром внимания в семье.*** Таким образом, комплекс неполноценности является источником их силы. 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!»

*Комплекс может формироваться вокруг любого* [*аффекта*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81)*, в том числе и вокруг* ***положительного***, от чего реакции, связанные с этим комплексом, будут также позитивного характера. В качестве примера можно привести реакции влюблённого человека на всё, что связано с объектом его влюблённости — это тоже комплекс.

* [**Аффекты**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) — кратковременные и интенсивные эмоциональные процессы, сопровождающийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов. Например [испуг](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%98%D1%81%D0%BF%D1%83%D0%B3&action=edit&redlink=1).
* [**Эмоции**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F) — более продолжительные и менее интенсивные чем [аффекты](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) эмоциональные процессы, отражающие субъективное значение ситуаций, но не конкретных объектов самих по себе. Например [тревога](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B0).
* [**Чувства**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) — более продолжительные и менее интенсивные чем [аффекты](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) эмоциональные процессы, отражающие субъективное значение конкретных объектов. Например [ненависть](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8C).
* [**Настроения**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) — достаточно продолжительные эмоциональные процессы невысокой интенсивности.

**Комплексы** ведут себя подобно Декартовым чертям, и, похоже, получают удовольствие от своих проделок. Они подсовывают не то слово в чей-то рот, они заставляют забыть имя человека, которого как раз кому-то надо представить, они вызывают зуд в горле как раз в момент самого тихого фортепьянного пассажа во время концерта, они заставляют позднего визитера, крадущегося на цыпочках, перевернуть с грохотом стул. Они заставляют нас поздравлять с чем-то людей на похоронах, вместо того, чтобы выразить соболезнование.

Они являются действующими лицами наших снов, с которыми мы так самоотверженно сражаемся; они — эльфы, так ярко описанные в датском фольклоре в истории о пасторе, который пытался обучить двух из них молитве. Они прилагали страшные усилия, чтобы вслед за ним повторять слово в слово, но после каждого предложения они не забывали добавить: «Наш отец, который не на небесах». Как можно догадаться, с теоретической точки зрения комплексы необучаемы.

**Этимологией их происхождения** зачастую является так называемая травма, эмоциональный шок или нечто подобное.

В Средневековье это имело другое название: **одержимость**. Вероятно, никто не сочтет такое состояние безвредным, но, фактически, не существует принципиальной разницы между оговоркой. вызванной комплексом, и страшнейшим богохульством: разница заключается лишь в степени проявления. История языка дает нам бесчисленное множество примеров. Когда кто-нибудь испытывает сильный эмоциональный кризис, мы говорим: «Какой черт вселился в него сегодня?» «В него вселился дьявол», «в нее вселилась ведьма» и т.д. Используя эти довольно затертые метафоры, мы практически не задумываемся над их подлинным значением, хотя оно лежит на поверхности и отчетливо указывает на тот факт, что наивные или более примитивные люди не «психологизируют» вызывающие нарушения комплексы подобно нам, а рассматривают их как вполне самостоятельные существа, или как демонов. Универсальная вера в духов является прямым выражением комплексной структуры бессознательного. Комплексы поистине являются его живыми единицами.

В последнее время было доказано, что комплексы обладают значительной степенью автономности, и что органически недиагносцируемые, и, так сказать, «воображаемые» боли так же сильны, как и настоящие, и что страх заболевания не имеет ни малейшей склонности к исчезновению, даже если сам пациент, его доктор, и повседневная речь объединятся, утверждая, что это не более, чем «воображение».

**Невротическая вспышка** сигнализирует о том, что комплекс утверждается на поверхности сознания; его уже нельзя обходить, и он продолжает шаг за шагом ассимилировать эго-сознание, в точности как раньше эго-сознание пыталось ассимилировать его. Это в конечном счете приводит к невротической диссоциации личности.