

Комплекс неполноценности

Комплекс неполноценности – это переживание собственной бесполезности, никчемности и ущербности, когда мы чувствуем себя, как бракованный товар, который, если не пожалеют, то попросту спишут и выкинут на «помойку».

Комплекс неполноценности – одна из главных причин всех наших неврозов. Эта тема так или иначе не раз поднимается на нашем сайте: это и чувство собственной важности, и самолюбие, неуверенность в себе, самоутверждение и др. Наша самооценка – «хранитель» нашего психического комфорта. И если самооценка – «низкая», просыпается комплекс неполноценности.



Суррогаты «полноценной жизни»

Психолог Альфред Адлер считал, что комплекс неполноценности формируется в раннем детстве, когда ребенок начинает осознавать, что его возможности не безграничны, и все желания реализовать – невозможно. Пожалуй, два самых очевидных ограничителя наших желаний – это наше физическое тело со всеми своими потребностями, и наше морализирующее воспитание. Очевидно, детские игры, наполненные фантазиями, – это способ компенсировать эти ограничения. Используя игрушки, ребенок проигрывает различные роли, отыграть которые в реальной жизни возможности нет. В этих играх, «преодолевая» ограничения, таким образом, ребенок реализует свои желания.

Повзрослев, человек не покупается на детские игрушки. Но у взрослых есть свои игры - для взрослых. Кому-то, реализуя потребности своих комплексов, проще всего отрываться на близких, друзьях, или сослуживцах. Кому-то проще реализовывать себя, аналогично детям, увлекаясь миром нашего воображения. В таких случаях мы – взрослые люди - компенсируем свой комплекс неполноценности, погружаясь в компьютерные игры, чтение романов и просмотр сериалов, где мы, забываясь от повседневности, проживаем чужую жизнь.

Человек вполне может быть удовлетворен происходящим, не срывая звезд с неба. И, конечно, если у мужчины комплекс неполноценности из-за того, что он в детстве не наигрался в «войнушку», такие желания куда разумней растворить в ролевой игре, нежели в той или иной форме - на живых людях. Как вы думаете, откуда берутся люди, склонные к насилию. Чаще всего это связано с неблагоприятным детством, когда индивидуальность ребенка жестко подавлялась.

Корнем комплекса неполноценности является страх. На поверхности - это страх оказаться неполноценным, и потому нелюбимым, отвергнутым, униженным, брошенным и одиноким. На глубинном уровне эти переживания сводятся к страху смерти.

Многих людей забытие в игровых «суррогатах» не удовлетворяет, и они пробуют добиться чего-то в «реальной» жизни. Когда упущенная, или потенциально возможная желаемая жизнь прорывается из подсознания в форме грусти, зависти, чувства вины и ущербности, человек получает сильную мотивацию, - либо эти переживания заглушить, либо утолить. Помимо разных развлечений, иногда комплекс неполноценности глушат спиртным, наркотиками или экстремальным образом жизни. Однако куда продуктивней комплекс неполноценности утолить, реализовав образ жизни, который удовлетворяет наши потребности. Возможно, вы замечали, как после проделанного труда возникает чувство удовлетворенности. В этом смысле комплекс неполноценности – инструмент природы, которая таким образом позаботилась о том, чтобы человек не бездельничал. Чувство вины и чувство собственной ничтожности побуждают изменить жизнь к лучшему.

Но в этом – вся загвоздка. Здесь человек постоянно сталкивается с порочным кругом, когда комплекс неполноценности вызывает одновременно и жажду самореализации, и страх в процессе этой «реализации» облажаться, и пережить собственную никчемность и беспомощность еще сильнее. Комплекс неполноценности стимулирует двигаться одновременно в двух противоположных направлениях. Человек жаждет перемен и одновременно этих перемен боится, потому что перемены требуют реальных действий, которые со всей очевидностью выявляют все наши слабости.

В противостоянии жажды перемен и страха перед ними, как правило, поочередно побеждает то одно, то другое. Но если побеждает страх, ко всем прочим негативным переживанием часто добавляется депрессия, как переживание собственной беспомощности.

Комплекс неполноценности – гнилая заноза в душе человека. И чтобы боль от этой занозы не коверкала фасад личности, человек обряжает себя поверхностными образами, которые демонстрирует себе и другим. Наша социальная личность – во многом – «собираемый образ», своеобразная психическая витрина. По Юнгу – это архетип «персона», поверхностная маска, за которой человек прячет свою суть.

Комплекс неполноценности порождает неуверенность в себе, в собственных истинах, и заставляет нас переживать за опоры нашей личности. Неуверенность в

себе – это страх. Неуверенный в себе человек боится, что его раздутый образ не выдержит контакта с реальностью, и он столкнется с собственным ничтожеством лицом к лицу. Мы создаем самообман, чтобы не видеть реальности, чтобы сохранять лживые маски, которые защищают нас от осознания собственной никчемности перед лицом реального мира здесь и сейчас. В самых запущенных случаях этот механизм проявляется в тирании и мании величия, с которыми человек возвеличивает свою ложь за чужой счет. Под влиянием комплекса неполноценности, единственное, чего мы на самом деле хотим, - чтобы нас приняли, оценили и одобрили такими, какими мы и являемся на самом деле.

Одно из самых «обидных» ругательств и оскорблений, которые можно услышать в свой адрес – «неудачник». Это человек, который игнорирует возможности, акцентируясь на причинах для пассивного бездействия, затаившись в зоне комфорта. Возможно, Вы слышали фразу: «неудачник – это каждый пассажир автобуса старше 30 лет». И все же «неудачник» - это не образ жизни, а состояние, которое временами посещает почти каждого, когда среди привычных образов ума начинают фонить нереализованные мечты. И действительно, многие люди покупают дорогие, роскошные вещи исключительно ради самоутверждения, просто потому что им «стыдно» ездить в общественном транспорте в дешевом пуховике или, например, на отечественных "Жигулях" старых моделей. В таком случае машина – это не средство передвижения, а роскошь - всего лишь очередная игрушка, и, к сожалению - лишь временный способ поддержать свой статус и заглушить неутолимый комплекс неполноценности.

Когда человек смакует свою нереализованность, он становится неудачником при любом раскладе, - с деньгами, или без них, пока не изменит образ мышления. Человек, сдавший себя комплексу неполноценности, часто переживает зависть: ему становится легче, когда другие страдают, потому что в это время он становится более заметным и востребованным.

Зависть – это желание сравняться и опередить, чтобы стать более важным и ценным в глазах других людей. Так мы начинаем соревноваться с друзьями и близкими, «кто круче». Это – психология «товара». Человек сам преподносит себя в качестве «товара» на рынке, который оценивают потенциальные «покупатели». И если «товар» «не берут», он тут же сам включает себя в список товаров, непригодных для употребления. Комплекс неполноценности – это выдуманный товаром запах гнили, по которому «товар» сам зачисляет себя в «испорченные». Совсем иначе на этом рынке мыслит «покупатель»

Когда комплекс неполноценности у человека отсутствует или выражен слабо, он не боится проигрывать, не боится ошибок и неудач. Такой человек не станет воз-

вышаться за чужой счет, он всегда спокойно воспринимает и критику, и комплименты. В оценке ситуации он опирается не на эмоции, а на интуицию и разум. Чтобы стать таким человеком – необходимо изучать себя. Это – развитие личности и самопознание. Методов много. Один из самых эффективных - работа с психологом.

Другой - практика медитации. Может помочь ведение личного дневника. Отлично «работают» близкие отношения с людьми, когда мы узнаем себя в других. В целом здесь все сводится к тому, чтобы быть честным с собою, вскрывать все иллюзии, и узнавать себя. Когда человек знает себя, ему не страшно проверять на прочность собственные убеждения. Даже если все мы идем по пути наименьшего сопротивления, желание упростить и облегчить свою жизнь – превосходная мотивация для нашего развития.