Автор: Starseeker
06.09.2009 22:18 -

Психологические комплексы – это ошибочное представление человека о своих физических или психологических недостатках. Даже неосторожное высказывание в сторону ребенка относительно его внешности или поступка может привить ему комплекс, который способен испортить всю жизнь.

Комплекс – длительно сохраняющиеся, эмоционально окрашенные мысли, представления, воспоминания, способ и механизм самоопределения человека в обществе. Эту психологическую проблему мы тщательно скрываем от посторонних глаз. Комплекс заставляет нас переживать и в то же время диктует наши поступки, мысли и слова.

В психоанализе согласно традиции, для названий комплексов, как правило, используют имена мифических и литературных героев. Эдипов комплекс - влечение сына к матери и враждебное отношение к отцу, что продиктовано стремлением занять место отца. Комплекс Гризельды - неосознанное стремление отца сохранить дочь для себя, выражающееся в отказе всем претендентам на ее руку. Комплекс Ионы - выражается в том, что человек испытывает страх успеха и снижает свои притязания. Комплекс Поликрата выражается в чувстве тревоги по мере приближения к тем или иным достижениям. Комплекс Каина - зависть старшего брата к младшему, которому достается больше родительского внимания и заботы. Комплекс Наполеона - это стремление к особым достижениям - и в социальной, и в любовной жизни, свойственное низкорослым мужчинам. Комплекс Иокасты - неусыпный родительский контроль над собственным чадом со стороны матери.

Комплексы в основном формируются в детстве, укрепляя в нас подсознательную неуверенность. Именно в это время формируется наше представление о себе, понимания своей непохожести на других, тем, что вызывает насмешку или осуждение окружающих. А наши представления о себе часто опираются на представления о нас окружающими. Оценка нас окружающими может быть негативной по невнимательности, неосторожности высказываний и оценок, нечуткости, непонимания значимости их оценки, и залечь глубоко в подсознание, стать нашим внутренним представлением о себе.

Психоаналитики считают, что комплексы - это неотъемлемая часть душевной жизни человека. Они содержат не только препятствия, но и могут стать толчком к каким-либо свершениям. К примеру, каждому человеку от рождения присуще чувство неполноценности, которое способствует развитию личности. Испытывая это чувство, человек активизирует свою деятельность, чтобы стать более совершенным. Но при изменении восприятия неполноценности, ощущение неполноценности превращается в своеобразный комплекс. Человек с этим комплексом, чтобы избавиться от чувства собственной неполноценности, обусловленного чаще мнимыми физическими и психологическими недостатками, стремиться возвыситься над окружающими всеми возможными способами. Это состояние приводит к развитию невроза.

Психологический комплекс – это ошибочное представление человека о своих физических или психологических недостатках, их преувеличение, сопровождающееся

скрываемыми от посторонних переживаниями. Наши комплексы – это, прежде всего, страх. Страх не справиться с заданием, не понравиться окружающим, ошибиться или просто произвести плохое впечатление. Поэтому борьбу с комплексами нужно начинать с избавления от страха. Прежде всего, необходимо осознать и признать тот факт, что комплексы есть у каждого. Но весь секрет состоит в том, что людей больше интересуют их собственные комплексы, чем проблемы окружающих. Поэтому, если вы не будете каждый раз акцентировать внимание на своих недостатках, то их, скорее всего, их не заметят, а, заметив, очень скоро о них забудут. Главное – просто принять себя таким, какой ты есть.

Но бывает, что с комплексами связаны слишком большие жизненные трудности, собственными силами с ними справиться очень трудно, и тогда не обойтись без помощи психолога. Психотренинги и тренинги личностного роста способны кардинально изменить ваше представление о себе, они научат любить себя и направят ваши ресурсы на самопознание. Новый взгляд на себя даст возможность изменить отношение к окружающему вас миру и направить свои силы не на самоистязание, а на совершенствование своего внутреннего мира.