Автор: admin
20.02.2011 15:06 - Обновлено 29.10.2014 09:33

Как бороться с комплексами?

Людей без комплексов не существует, они есть у всех, даже у тех людей, которые выглядят очень крутыми в глазах окружающих. Комплексы создают людям много проблем, и мешают добиваться поставленных целей. Как правило, комплексы закладываются в человека до 17 лет. Мы учим своих детей, как правильно себя вести и этим самым растим в них комплексы. Ни у каких животных, даже у самых продвинутых, комплексов не бывает. И пока у первобытных людей не было воспитания, никакими комплексами они не страдали.

Комплекс неполноценности
Он выражается в том, что человеку кажется, что он во всём хуже других людей. Сюда относят боязнь глупо выглядеть перед окружающими, комплекс собственной внешности, и т.п. Люди, страдающие таким комплексом, очень восприимчивы к чужому мнению. В результате они делают все не так, как хотят, а так, как принято, а потом рвут волосы на интимных частях тела и сожалеют об упущенных возможностях. Например, нравятся человеку полные девушки, а он встречается со стройными, потому что приятели считают их более красивыми. В результате неудовлетворенным остаётся и этот человек, и полные девушки, и стройные.

Как избавиться:Надо помнить, что все люди в большинстве своём похожи на тебя, они, как и ты, потеют, ходят в туалет, давят прыщи, грызут ногти, кусают губы, ковыряются в носу и ещё бог знает что делают. Они все тоже боятся выглядеть перед тобой глупо или смешно. Так что, скорее всего, у тебя нет недостатков, а то, что ты ими называешь – есть индивидуальность. Смотри на мир с другой стороны!

Проблемы с противоположным полом
Проблемы в общении с девушками связаны с комплексом неполноценности. Такой человек или вообще боится подойти к девушке, потому что считает, что на такого придурка, как он, она точно внимания не обратит. Или все время доказывает себе и окружающим, что он крут, при помощи постоянной смены девушек.

Как избавиться:Самому этот комплекс преодолеть трудно. Основной метод избавления от такого комплекса – курсы пикапа, на которых людей учат легко общаться с противоположным полом. Также проблема может быть связана с неудачным романом, уже имевшим место в твоей жизни. Здесь нужно осознать, что если одна девушка плохо

с тобой поступила, то это вовсе не значит, что это будет повторяться каждый раз.

Боязнь ответственности
Человек боится брать на себя ответственность за то, что происходит с ним в жизни. При этом он постоянно возмущается, что все вокруг виноваты, а только один он – хороший и замечательный. Выражаясь по-научному, он находится в режиме защиты. То есть ему очень комфортно бездействовать, а в неудачах всегда можно обвинить окружающих или обстоятельства.

Как избавиться:За то, что происходит с тобой в жизни, отвечаешь ты сам. Терапия такая: попробуй на работе проявить инициативу. Не бойся предлагать конструктивные идеи, возьмись за какой-нибудь заведомо сложный проект. Будь уверен, ты справишься! Ответственность – это совсем не страшно. Наоборот, очень приятно ощущать себя важным и нужным человеком, от которого многое зависит.

Боязнь высказать свое мнение
Как и следовало полагать, корни этого комплекса уходят в детство. Многим, например, предки в детстве внушали, что мальчики не плачут. Или говорили, что нельзя громко смеяться потому, что приличные люди так себя не ведут. Если ребенку так говорят, то он начинает думать, что свои эмоции нужно скрывать от других людей. В результате дело иногда доходит до парадокса: на беднягу проливают кипяток, а он молчит.

Как избавиться:Ну скажи же, наконец, этой девушке, положившей на тебя глаз, о том, как она тебе не нравится и как тебя достали ее постоянные удушающие объятия и слюнявые поцелуи. А потом громко посмейся над ее наивными мечтами о вашей будущей совместной жизни. Если останешься жив, считай, что от одного комплекса ты избавился.

Боязнь темноты, высоты, замкнутого или открытого пространства
Это даже не комплексы, а фобии. Такие страхи возникают обычно после психотравмирующих ситуаций. Например, многие из тех, кто в детстве надолго застревал в лифте, испытывают дискомфорт, оказавшись в замкнутом пространстве. Это происходит потому, что они подсознательно боятся повторения случившегося с ними шока. Причем человек даже может и не помнить о случившихся с ним в детстве событиях, а страх все равно остается.

Как избавиться:Во-первых, лобовая атака. Боишься высоты – прыгай с парашютом, испытываешь клаустрофобию – залезь в шкаф и попробуй посидеть там пару часов. Во-вторых, можно установить положительный якорь на комплекс. Например, съесть любимую шоколадку прямо в шкафу! Но может случиться наоборот – от шоколадки станет тошнить, и комплекс пересилит. Поэтому шоколадку лучше начинать есть только после того, как более-менее освоишься в темноте и тесноте шкафа.

Вот и всё. А напоследок запомни: комплексы – это сумма твоих психологических установок, которые ты придумываешь себе сам.

Автор - Алексей Максименко

Источник