Комплекс неполноценности

**1. Понятие комплекс неполноценности**

Предлагаю вначале разобраться с определением слова «комплекс». Это понятие ввёл Карл Густав Юнг. По его мнению, **комплекс** является «агломерацией ассоциаций - чем-то вроде слепка более или менее сложной психологической природы - иногда травматического, иногда просто болезненного аффективного характера».

Комплексы - вытесненные в подсознание, аффективно окрашенные воспоминания и мысли.

По мнению Юнга, чаще всего причиной возникновения комплекса является психотравмирующая ситуация. Она «эмоционально акцентуирована, и к тому же несовместима с привычной позицией сознания». Это образ имеет автономность и, как правило, сознательно не контролируется личностью. Комплекс может быть подавлен волевым усилием, однако, от этого он не исчезает и не вылечивается, и при первой же возможности проявляется вновь. Комплексы могут проявляться в сновидениях, поведении, паттернах взаимоотношений, а также в иных бессознательных состояниях (состояния алкогольного опьянения, бред, галлюцинации). То есть, можно сказать, что комплексы проявляются в ситуациях, когда сознание (воля) не в состоянии их подавлять, то есть в ярких проявлениях бессознательного. Из чего следует, что комплексы автономны и, как писал Юнг, «не только человек владеет комплексами, но и комплексы владеют людьми».

Понятие **комплекс неполноценности** вводит Альфред Адлер - австрийский психолог, психоаналитик, неофрейдист, создатель индивидуальной психологии.

Комплекс неполноценности по Адлеру - патологическое чувство, обязательно требующее легкой компенсации и особого удовлетворения и в то же время препятствующее достижению успеха, увеличивая барьеры, уменьшая при этом резервы мужества.

Комплекс неполноценности может зародиться ещё в раннем детстве из **чувства неполноценности**.

Чувство неполноценности - переживание человека, связанное с ощущением своей ущербности и малоценности.

Чувство неполноценности - ощущение собственной неполноценности, неуместности и неспособности, которое возникает в детстве и в дальнейшем служит основой для борьбы за превосходство.

Адлер считал, что чувство неполноценности испытывает любой ребёнок. Он слаб, беспомощен, видит свою зависимость от старших и неспособность самому решать многие свои проблемы. Многие игры, дела ему не разрешаются, не доверяются. Когда ребёнок выполняет какую-либо задачу (рисование, бег, игра и пр.), он понимает, что справляется с ней значительно хуже, чем взрослый. Все эти сравнения себя с более взрослыми детьми или с взрослыми людьми порождают у ребёнка чувство собственной неполноценности. Оно проявляется впервые, когда ребёнок сталкивается с первым сопротивлением на пути достижения цели.

Адлер говорит, что чувство неполноценности является главной движущей силой развития общества. Если бы ребёнок не имел чувства неполноценности, он бы не стремился к успеху.

Чувство неполноценности компенсируется чувством превосходства. Именно благодаря постоянному стремлению к превосходству личность развивается. Стремление к превосходству и чувство неполноценности дополняют друг друга. Если человек не испытывает чувства неполноценности, то у него нет и стремления добиваться успеха. Адлер утверждал, что «фактически именно стремление к превосходству формирует разум и психику человека».

Патологическим чувство неполноценности становится тогда, когда это чувство не способствует развитию личности, тормозит полезную активность человека, мешает построению отношений в обществе, действует на личность деструктивно. В таком случае можно говорить о появлении комплекса превосходства. Комплекс превосходства пробуждает у человека желание властвовать, доминировать, подавлять и прочим образом реализовывать разрушительные тенденции в общении с другими личностями.

Комплекс превосходства - установка, безосновательная убеждённость человека в том, что он по своим психологическим или физическим свойствам якобы превосходит других людей.

Комплекс превосходства является реакцией на комплекс неполноценности и степень его развитости прямо пропорционально степени развития комплекса неполноценности.

Комплексы неполноценности и превосходства - невротические проявления психики. Адлер считал, что комплекс неполноценности - основной источник неврозов.

С мнением Адлера не согласился Зигмунд Фрейд. Он критически относился к понятию комплекса неполноценности, считая его искусственным. Он согласился с тем, что осознание личностью своей неполноценности является неким стимулирующим фактором в достижении некоторых успехов, благодаря механизмам компенсации. Однако, он считал, что неполноценность органов человека не всегда даёт повышенную работоспособность человека и развитие способностей (сверхкомпенсация). Он говорил о наличии у человека природной одаренности.

Фрейд тоже говорил о чувстве неполноценности, но ссылался на их эротическое происхождение. «Ребёнок чувствует себя неполноценным, если замечает, что он нелюбим, и точно так же взрослый. Единственный орган, который может рассматриваться, как неполноценный, это рудиментарный пенис, клитор девочки».

Фрейд говорит о понятии идентификации, то есть уподоблении чужому Я, подражании ему, попыткой поглотить чужую личность. Это связано с Эдиповым комплексом, и как следствие привязанности личности к родителям, а в случае их утраты, к другим лицам.

Он размышляет о том, что чувство неполноценности скорее связано с напряжением между Я и Сверх-Я личности. Сверх-Я выступает носителем Я-идеала, совершенства которого Я всегда пытается достичь. Иногда Сверх-Я обладает идеальными чертами родителей человека, в другом случае, это могут быть черты другого человека (идола). Сверх-Я является неким наблюдательным органом, который так же и карает, винит за несоответствие или неправильное достижение целей личностью.

Если обобщить мнение Адлера и Фрейда, можно сказать, что наличие комплекса неполноценности на самом деле предполагает глубокий и жесткий самоконтроль в отношении поставленных личностью самой себя в отношении поставленных задач и планов развития, предвзятое к себе отношение, где всегда проявляется внутреннее обвинение личностью самой себя.

Итак, Адлер полагал, что чувство неполноценности - нормальное, присущее всем с рождения чувство, которое и является толчком к развитию личности.

При чтении литературы я столкнулась с мнением другого рода. В своей статье «Стремление к превосходству как одно из основных влечений» Исаак Розет указывает на то, что не чувство неполноценности, а наоборот, стремление к превосходству является фундаментальным мотивом для развития любого организма. Биологические предпосылки стремления к превосходству раскрыл Дарвин в учении в половом отборе. Именно стремление к превосходству способствует выживанию особи в природе, её развитию и успеху в продлении рода.

Вопреки теории Адлера, стремление к превосходству является не желанием компенсировать чувство неполноценности, а «исходным влечением». Розет отмечает, что нельзя рассматривать половую страсть, как стремление подавить волю своего партнёра и одержать верх над ним, также как в суицидальных желаниях нельзя усматривать намерение «преодолеть всяческие препятствия».

С последним утверждением я согласна и попробую обосновать данное мнение, как верное.

Полагаю, что как комплекс неполноценности направлен на саморазрушение (негативное болезненное испытание собственной недооценки), так комплекс превосходства направлен на разрушение общественной среды личности. Можно говорить о перенаправлении вовне агрессии, которую порождает ощущение человеком комплекса собственной неполноценности.

Подобная же реакция перенаправления агрессии наблюдается при испытании человеком чувства вины перед кем-либо. Сначала личность испытывает вину за поступок, затем, начиная оправдываться, обвиняет того, перед кем провинился. Речь о чувстве вины при испытании чувства или комплекса неполноценности вели и Адлер, и Фрейд. Этот защитный механизм способствует сохранению психики и целостности человека, давая ему энергию к продолжению борьбы. Если такой механизм не работает, то длительное самоуничижительное смирение со своей несостоятельностью и ненужностью приводит к депрессивным состояниям, меланхолии, и, как крайний случай, к суициду. Как раз полная уверенность личности в собственной ничтожности, не даёт никаких сил для борьбы и развития. Поэтому однозначно утверждать о происхождении суицидальных наклонностей, как попытки доказать, что личность может всё, нельзя.

Теперь сравним широту понятий чувства неполноценности и стремления к превосходству. Чувство неполноценности проявляется, как сказал Адлер, при сопротивлении среды в достижении человеком потребностей. Но стремление к превосходству проявляется не только при наличии противодействия, а также и в быту, в повседневной жизни человека, даже там, где не с кем бороться или борьба не имеет смысла. Например, ребёнок упорно выполняет трудную работу без контроля наедине с собой, мы быстро перебегаем дорогу на красный свет, хотим проскочить в очереди быстрее всех, получить привилегии, дети, играющие в игру, большую часть времени тратят не на саму игру, а на споры, кто выиграл и т.п. Подобные факты говорят о том, что у человека есть стремление к превосходству, не основанное на чувстве неполноценности.

Если стремление к превосходству основано на преодоление чувства неполноценности, оно носит разрушительный характер и как раз проявляется, как защитная реакция человека (агрессия). В подобных случаях стремление к превосходству имеет стрессовый характер, как ответ на раздражитель. Оно может выражаться в подавлении воли другого человека, попытке унизить, подчинить и тому подобных разрушительных тенденциях. В иных случаях, стремление к превосходству будет являться нормальной биологической потребностью человека, не нарушающей чьи-либо права.

Стремление к превосходству, возникшее в результате развития чувства или комплекса неполноценности, является защитной реакцией организма на осознание собственной уязвимости. Полагаю, подсознательно, на биологическом уровне, страх потерять значимость сопоставим с животным страхом лишиться еды, жилья и, возможно, жизни. В таком случае, стремление к превосходству может рассматриваться, как попытка человека защитить свою жизнь.

Если принять, что стремление к превосходству является основой человеческого существования и реализуется (удовлетворяется) во многих сферах взаимодействия человека (семья, работа, спорт, друзья, хобби, здоровье, родственники и пр.), тогда можно предположить, что комплекс неполноценности развивается в условиях, если стремление к превосходству не удовлетворяется сразу в большинстве сфер (например, и в семье, и на работе, и в спорте) и длительный срок подавляется средой, окружающей личность, в связи с чем приобретает патологический характер и тогда уже меняет картину мира человека и, как следствие, его отношения с окружающими (с социумом).

Подытожу первую главу, в которой я рассматривала понятие «комплекс неполноценности».

Комплекс неполноценности - необоснованное ощущение человеком своей неполноценности, сопровождающееся ощущением собственной ограниченности, неприспособленности, ненужности и одиночества, мешающее развитию личности и его эффективному социальному взаимодействию.

Комплекс неполноценности может развиться из чувства неполноценности. Чувство неполноценности - болезненное ощущение собственной малозначимости, которое порождает патологическое (разрушительное) стремление к превосходству, т. к. является защитной реакцией психики человека в ответ на осознание собственной уязвимости.

Стремление к превосходству - биологическая основа развития личности, которая присуща всем индивидам с рождения. Стремление к превосходству может принять вид комплекса превосходства, если в личности развивается комплекс неполноценности. Таким образом, проявление комплекса превосходства - это и есть признак наличия комплекса неполноценности.

**2. Условия, предполагающие развитие комплекса неполноценности**

Картина мира и чувство неполноценности.

Вернёмся к понятию чувства неполноценности. По Адлеру, именно чувство неполноценности может перерасти в комплекс неполноценности, если будет соблюдено одно (или хотя бы одно) из трёх условий: физическая неполноценность, гиперопека взрослых, недостаток опеки взрослых.

Чувство неполноценности присуще всем детям с рождения, уверяет Адлер. Так ли это?

Итак, чувство неполноценности - ощущение своей малозначимости, ущербности. С какого возраста можно было бы говорить о наличии у ребёнка чувства неполноценности? Полагаю, что младенец, лежащий в кроватке, вряд ли способен осуществлять какие бы то ни было сравнивающие мыслительные процессы. С рождения младенец живёт в режиме удовлетворения собственных потребностей в еде, сне, тепле, питье и удобстве. На этом этапе ребёнок не в состоянии сравнивать себя с кем-то ещё, просто потому, что самого по себе понятия «я» у него не существует. Этот период некоторые авторы называют этапом «выживания» и длится он с рождения и до 3,5 лет.

На этапе развития от полутора до трёх лет ребёнок отделяет себя от мамы и окружающего мира. У него появляется понимание «я». Он проявляет интерес к себе, исследует себя, позволяет себе исследовать свои возможности, которые значимы для достижения желаемого. У ребёнка проявляется **интерес к миру**. Интерес - способ создания картины мира, основанной на реальности. Интерес ещё можно определить как деятельность по задаванию вопросов и поиску ответов на них. На этом тапе развития именно интерес к миру является стимулирующим фактором для развития ребёнка (ребёнок ползёт к интересной ему игрушке, учится вставать, чтобы достать что-то повыше, учится ходить, чтобы двигаться быстрее и т.п.). Основным мотивом интереса является достижение своих целей. Это может быть как игрушка, мамина вещь или другой предмет, так и овладение конструктором, пластилином, научение быстро бегать и развитие прочих навыков. Ребёнок вынужден добывать для себя некоторые блага.

Кроме того, ребёнок склонен повторять за более взрослыми людьми (явление импринтинга). Его цели могут быть не только иметь какую-либо вещь, но и стремиться развить навыки, способствующую её добыче. Вряд ли трёхлетний ребёнок, воруя мамины ножницы, чтобы научиться подстричь себе чёлку, делает это, потому что чувствует свою неполноценность оттого, что мама владеет ножницами лучше и хочет доказать кому-то свою состоятельность. Движущей силой для развития ребёнка на этом этапе является именно интерес ко всему миру. Этот живой интерес даёт ребёнку энергию для познания мира. (К вопросу энергии познания я ещё вернусь, когда буду рассматривать понятие гиперопеки.)

Предполагаю, что чувство неполноценности может возникнуть у ребёнка в возрасте 4-5 лет. В это время (по Адлеру) у ребёнка должно развиваться социальное чувство и гибкость. Это возраст самостоятельной регуляции поведения. В это время самооценка ребёнка полностью зависит от оценки взрослого - от его похвал и критики. Самостоятельная оценка начинает формироваться, как правило, лишь в среднем и старшем школьном возрасте, а может и не сформироваться вообще. Итак, возраст, когда можно сформировать у ребёнка чувство неполноценности начинается с трёх лет. Я не зря употребила слово, «**сформировать**», возлагая ответственность за появление этого чувства именно на родителей и других взрослых людей, мнение которых для ребёнка является авторитетным.

В этом же возрасте ребёнок формирует отношение к среде, в которой живёт. Другими словами, ребёнок формирует **картину мира**, а именно представление об основных понятиях, действующих в окружающем его мире.

Через призму картины мира он воспринимает всё происходящее вокруг. Карен Хорни указывала на решающее значение в развитии личности отношений между родителем и ребёнком.

Хорни говорила, что в случае, если родители относятся к ребёнку хорошо, проявляют любовь, внимание, тепло по отношению у ребёнку, удовлетворяя его потребность в безопасности, у ребёнка формируется **базальное доверие к миру**. Наоборот же, если родители лишали ребёнка в чувстве безопасности, отвергали его, насмехались над ним, чрезмерно опекали или сравнивали, а также вели себя сумасбродно, у ребёнка формируется **базальная враждебность**. Ребёнок зависит от родителей и в то же время испытывает по отношению к ним чувства обиды и негодования. Подавленные чувства негодования и враждебности проявляются во всех взаимоотношениях ребёнка с другими людьми сейчас и в будущем. **Базальная тревога** - интенсивное ощущение отсутствия безопасности. Ребёнок ощущает враждебность среды и своё бессилие перед нею. Он не верит в свои силы, не в состоянии противостоять трудностям. Он заранее готов обороняться, всегда находится в напряжении (базальная тревога).

Другой взгляд на формирование у личности уверенности в себе и доверия миру, основан на том, что понятие «**базового доверия к миру**» является весьма спорным в психотерапии. Человек, наделённый таким доверием, может воспринимать мир, как лишённый опасностей. Важная способность, которую должно дать ребёнку воспитание - способность обобщать свои представления о причинно-следственных связях до уровня наиболее общих жизненных закономерностей. То есть, роль родителей - дать ребёнку такой воспитание, чтобы он мог воспринимать мир таким, каков он есть, реально осознавая возможные опасности этого мира, принимать их, находя эффективные методы преодоления трудностей. Было бы правильно, если бы у ребёнка формировалось ощущение «**разного мира**» или «**реального мира**».

В возрасте от 4 до 9 лет у ребёнка развивается так называемое **базовое умение прилагать усилия**. В этот период ребёнок прилагает усилия к достижению поставленной цели и достигает или не достигает её. Ребёнок учится достигать цели не только прямо, но и не делать чего-то, если даже это сильно хочется, но помешает достижению стратегической цели. Или наоборот, делать что-то, чего не хочется делать, ради достижения той самой цели.

Ребёнок научается расставаться, т. к. взрослые люди могут лишить его того, что он имел или к чему стремился. Самые важный навык, который должен приобрести ребёнок на этом этапе своего развития - **принимать на себя ответственность за достижение своих целей, правильно предполагать последствия их достижения или не достижения, принимать спокойно утраты и промахи.**

Для правильного развития этого навыка родители должны соблюдать некоторые правила:

предлагать ребёнку выбор между разными вариантами поведения, помогая определять последствия каждого из них;

давать необходимый объем ответственности за свои поступки;

обеспечивать права в выборе своих действий;

дозировать свою помощь ребёнку и давать её в таком количестве, чтобы ребёнок мог сам оценивать необходимое количество усилий для совершения действия;

служить ребёнку примером ответственного поведения.

К этому списку можно ещё добавить обязательство родителя отмечать достижения ребёнка, способность радоваться вместе с ним, чтобы он ощущал близость и любовь родителей.

Если базовое умение прилагать усилия не будет сформировано, у ребёнка возникнут трудности в способности ставить цели и эффективно достигать их. Рассмотрим, какие трудности могут быть развиты и как они отразятся на взаимоотношениях ребёнка с социумом.

Итак, формирование комплекса неполноценности тесно связано с понятиями «картина мира» и «базовое умение прилагать усилия». Как первое, так и второе понятия зависят от поведения взрослых в отношении ребёнка, а конкретно родителей (или опекунов ребёнка). Рассмотрим, какие стратегии поведения родителей способствуют формированию комплекса неполноценности.

Гиперопека.

Это поведение родителей, при котором они избавляют ребёнка от столкновения с жизненными трудностями, берут на себя разрешение всех его проблем, не давая возможности ему приложить необходимые усилия и разобраться с последствиями этих усилий. В таких условиях у ребёнка формируется картина крайне благостная мира, возникает, если можно так сказать, излишнее доверие к миру. Он недооценивает опасности и сложности, с которыми можно столкнуться при решении задач, и при этом переоценивает свои способности, полагая, что всё решится легко, как всегда.

Так как родители лишали ребёнка возможности научиться оценивать цели и задачи, свои усилия, которые необходимы для достижения этих задач, а также переживать потери и неудачи, ребёнок оказывается неспособен правильно определять приоритеты, строить планы и грамотно распределять энергетические затраты. Ребёнок не привык принимать на себя ответственность за свои действия. В таком случае воспитывается **безответственность**.

Родители таких детей склонны перехваливать своих детей, преувеличивать их способности, возвеличивать их личность по сравнению с другими детьми. Ребёнок привыкает быть как бы на пьедестале почёта, в центре внимания, на особом счету. Таким образом, биологическое стремление к превосходству, о нормальном существовании которого у человека я писала в первой главе, искусственно усиливается. Уже на этом этапе формирования личности и её осознания себя ребёнок ощущает потребность в превосходстве над всеми. В таком случае, комплекс превосходства начинает формироваться ранее, чем комплекс неполноценности. Это обусловлено тем, что, как писал Адлер, чувство неполноценности начинает формироваться тогда, когда личность начинает сталкиваться с первыми неудачами. Первые неудачи ребёнка, окружённого обожанием и гиперопекой, могут начаться позже, когда он будет вынужден справляться со своими проблемами сам.

Ещё одно важное последствие гиперопеки, о котором стоит сказать. У ребёнка формируется отсутствие недоступных потребностей. Наличие недоступных потребностей формируют интерес к достижению цели, интерес к планированию и мечтаниям. Интерес вообще к достижению целей пропадает, впоследствии проявляется также и снижение интереса к доступному. Человек сосредоточен не на деятельности или её процессе, а на эффекте, который они производят на окружающих.

Постоянное достижение целей в детстве развивает навык получение «энергии достижения цели». Она может существовать независимо от результата работы, то есть человек умеет получать удовольствие от самого процесса работы. В случае, если у ребёнка навык энергии достижения цели сформирован, он не попадает во фрустрацию в случае не достижения цели. Он будет иметь силы искать новые средства достижения желаемого. Человек же, целиком зависящий от результата, в случае неудачи, чувствует себя опустошенным, обессилевшим, нередко впадает в депрессию и очень долго находится в состоянии неспособности ставить перед собой новые цели и тем более их достигать.

Кроме того, ребёнок, которому всё давалось легко, не научен переживать потери, к которым относится и невозможность добиться цели. Каждая потеря или недостигнутая цель является сильнейшим стрессом.

Полагаю, что комплекс неполноценности у таких людей формируется во время, когда он попадает в реальную жизнь и терпит первые неудачи. Таким же стрессом, почвой для формирования комплекса неполноценности могут быть насмешки ровесников, родственников и других людей, которые начинают обращать внимание на неспособность ребёнка добиваться целей самому. Дразнилки, клички типа «маменькин сынок», насмешки, заставляют ребёнка обратить внимание на свои реальные способности. Осознание истинной причины своих удач, приводят ребёнка к мысли о понимании собственной слабости и порождению чувства неполноценности, которые в совокупности с гиперразвитым комплексом превосходства быстро перерастает в комплекс неполноценности. Ребёнок испытывает трудности социализации, и наступают последствия, о которых я буду писать позже в следующей главе.

Недостаток родительской заботы.

Ещё Фрейд писал, что чувство неполноценности формируется из-за недостатка родительской любви к ребёнку. Адлер с ним в этом был солидарен.

Теперь посмотрим, как формируется этот механизм.

Ребёнку не оказывают никакой помощи в достижении его целей. С ним не обсуждают альтернативы решения задачи, возможные последствия неудач. В результате, ребёнок вынужден прилагать слишком большие усилия для достижения своей цели. Такой человек не будет способен выбирать самые разумные способы достижения целей, анализировать вложения, будет выбирать затратные трудные пути решения задач, ошибаться. Сопротивление окружающему миру для него будет естественным и ожидаемым. Он будет рассчитывать на неприятные последствия своих действий. Кроме того, ему будет привычно ощущать себя ответственным даже за то, что от него не зависит или зависит не от него. Такой вариант нарушения прилагать усилия приводит к развитию **гиперответственности**.

Картина мира ребёнка, которому недостаёт родительской любви, выглядит опасной, мрачной, трудной. Он растёт с ощущением недоверия к людям.

Кроме того, такие родители зачастую неосознанно формируют у ребёнка представление о взрослой жизни, как непривлекательном процессе. Такие родители всегда недовольные, агрессивные или уставшие и потому равнодушные. В результате подросток начинает считать мир чем-то непривлекательным, непредсказуемым, непонятным и опасным. А если мир таков, то перспектив научиться его понимать и чего-то достичь он не чувствует. Тем более, что это усиливается восприятием мира, как чего-то ужасно сложного, враждебного и огромного. А раз ребёнок настроен относится к миру, как к рингу для борьбы, он понимает, что у него нет сил с ним бороться и заранее боится вступать с ним во взаимодействие, а если вступает, то выходит на этот ринг, вооружённым до зубов. Мир для такого ребёнка некомфортен. Страх восприятия мира таким, каков он есть, зачастую прикрывается **инфантильным поведением.**

Если, кроме того, у подростка есть определённое неправильное травмирующее восприятие отношения между полами (семьи с зависимыми людьми - алкоголики, нароманы, игроманы, работоголики и пр.), и, как следствие, способности к выстраиванию правильных отношений (в моём понимании отношения с успешным взаимодействием супругов) в семье ребёнок не имеет. Такие дети, привыкшие к испытанию стресса, стремятся находиться в средах, в которых они этот стресс могут постоянно испытывать. Такой повзрослевший ребёнок не может долго находиться вне состояния борьбы и противостояния. Для построения семьи он выбирает в пару человека, любовь которого он будет пытаться завоевать всю жизнь, как когда-то хотел добиться недостающей любви родителей, пытаясь доказать им, что его есть за что любить. Ребёнок, который чувствовал недостаток родительской теплоты сам уверен, что его не за что любить.

Физическая неполноценность.

Наличие недоразвитого органа или других физических недостатков у ребёнка с рождения является очень сильным истоком для развития комплекса неполноценности. Такой ребёнок живёт так, как он может, не обращая внимания на свой недостаток до тех пор, пока не переходит в возраст, когда способен сравнить внешний вид и способности свои и других детей.

Для такого ребёнка ощущение своей неполноценности неизбежно и не зависит от принципов воспитания родителей.

Точно так же родители могут проявлять гиперопеку, возводя своего «больного» ребёнка на пьедестал, либо отказывать ему в любви, избегая и стыдясь. В таком случае, комплекс неполноценности ребёнка будет усилен ощущением физической неспособности что-то доказать и чего-то добиться. Однако, если родители смогут направить стремления ребёнка в правильное русло (развитие необычных навыков, занятие видами спорта, недоступными обычным людям и пр.), комплекс неполноценности будет развиваться менее остро.

Другое дело, если мы говорим о том, что физическая неполноценность - приобретенный недостаток. Это может быть заикание, энурез и т.п. проявления, когда таким образом ребёнок компенсирует нехватку внимания, привязывая к себе родителей и окружающих. В таком случае, речь идёт о чувстве неполноценности, которое возникло ранее, а физически недостаток - лишь способ ребёнка получить то, что ему хочется.

Семьи с тремя и более детьми.

Отдельно хочется рассмотреть возможность развития комплекса неполноценности у младшего ребёнка в семье, где более 3 детей. По мнению Адлера, младший ребёнок всегда находится в более привилегированном положении. Он является центром заботы всей семьи, как самый беспомощный. Ему, как правило, больше потакают, помогают и помещают его на особое положение с низким уровнем обязательств (старшие дети делят обязанности между собой). Однако, ребёнку не нравится долгое время быть самым маленьким и неспособным и он начинает доказывать всем, что может делать всё сам. Зачастую именно младший ребёнок становится более успешным.

Однако, позволю себе не согласиться с мнением Адлера. Известны случаи, когда младший ребёнок, не сумев достичь высот и доказать свою состоятельность, опускает руки и опускается на самое дно (наркомания, алкоголь). Он с детства смирился, что ничего из него не выйдет, потому что всегда есть кто-то лучше и потерял желание и энергию добиваться цели. В данном случае, поворот событий может быть любым, в зависимости от того, какую воспитательную позицию выберут родители (гиперопека или нехватка внимания).

Кроме того, тут ещё играет роль старших детей. Будут ли они его дразнить, принижать и оттеснять от материнской любви, или будут строить партнёрские отношения. Это тоже зависит от роли и действий родителей.

Итак, комплекс неполноценности может развиться при наличии физической неполноценности, гиперопеке, а также нехватки любви и заботы родителей.

Комплекс неполноценности может начать развиваться с 3-5 лет, когда у ребёнка формируется картина мира и умение достигать цели.

До школьного возраста картина мира, навык достижения цели и, как следствие, самооценка ребёнка, формируются **на основании мнения родителей** или взрослых людей, являющихся для ребёнка авторитетом.

Основная роль ответственного родителя - участвовать в жизни ребёнка, формируя правильное отношение к миру и себе.

Комплекс неполноценности может быть сформирован только в обществе. Человек склонен сравнивать себя с себе подобными существами. Из чего следует вывод, что человек, взращённый вне человеческого общества (если такое возможно), не приобретёт комплекса неполноценности.

**3. Признаки и работа с комплексом неполноценности**

В этой главе я попытаюсь ответить на вопрос, в какой момент можно говорить о том, что чувство неполноценности переросло в комплекс неполноценности. Рассмотрю основные признаки, которые указывают на то, что у личности есть комплекс неполноценности, и способы избавления от него.

Карен Хорни описала десять стратегий, получивших название невротических потребностей:

) в любви и одобрении;

) в руководящем партнёре;

) в четких ограничениях;

) во власти;

) в эксплуатировании других;

) в общественном признании;

) в восхищении собой;

) в честолюбии;

) в самодостаточности и независимости;

) в безупречности и неопровержимости.

По её мнению, этими потребностями обладают все люди. Однако невротики, к коим относятся и личности, имеющие комплекс неполноценности, используют их негибко. Потребность является невротической, если человек пытается превратить её удовлетворение в способ жизни.

Рассмотрю проявления подробнее.

Как уже было сказано, основой для возникновения комплекса неполноценности является чувство неполноценности ребёнка. Условия для развития комплекса неполноценности зарождаются в семье и зависят от принципов воспитания ребёнка, которых придерживаются родители.

Явными признаками, по которым можно судить о наличии комплекса неполноценности являются физические недостатки ребёнка. Так Адлер описывает случаи, когда заикание ребёнка свидетельствует о нехватке родительской любви и заботы. Подобным образом действует недержание стула (энкопрез) или мочи (энурез) (кроме случаев, когда это обусловлено физическими нарушениями пищеварения и мочеиспускания). Это свидетельствует о том, что ребёнок не хочет покидать беззаботное время детства. Ребёнок долгое время был единственным центром внимания матери, а после утери её внимания, развивающийся физический недостаток, привлекает мать к ребёнку, возмещая утрату её внимания.

Таким же образом ребёнок уходит от необходимости принятия мира таким, какой он есть, способ убежать в сферу детства, где важными факторами являются развитие способности контролировать свои процессы испражнения, мочеиспускания, а также научению говорить.

Посредством привлечения внимания, таким образом, ребёнок достигает превосходства над матерью и окружающими, которые терпеливо принимают его особенности и терпят его недостаточную свободу и несамостоятельность, делая поблажки в связи с его физическим недостатком.

Такие дети, ссылаясь на физические недостатки, стремятся избегать общества. Они замыкаются в себе, воспринимают мир враждебным. Около слабого ребёнка всегда вынужден находиться человек, который облегчает его жизнь, защищает от враждебности среды, посвящающий свою жизнь во имя него и тем самым ещё больше развивающий его комплекс неполноценности. Поведение таких детей может быть либо робким, замкнутым, либо агрессивным. Они уверены, что ничего в жизни достичь не могут и посредством этого бездействия, ссылаясь на свои недостатки, желают быть в центре внимания.

Зачастую, за слабоумием ребёнка скрывается апатия, флегматичность, неразвитость. Он демонстрирует поведение, которое даёт ему право бездействовать и не брать на себя ответственность за свою жизнь.

Не только физические недостатки позволяют ребёнку вынуждать родителей давать ему внимание.

Дети с комплексом неполноценности зачастую ведут себя агрессивно, асоциально по отношению к другим членам общества, привлекая внимание родителей.

Дети с комплексом неполноценности часто становятся критиканами, придирчивыми людьми. Они постоянно требуют похвалы, но не выносят, когда хвалят при них кого-то другого. Они склонны реализовывать стремление к превосходству не посредством развития своих навыков и умений, а более простыми путями - путём унижение достоинства окружающих, высмеивая их и нападая на них. За этим скрывается страх ребёнка, неуверенность в себе, трусость, отсутствие веры в хороший исход.

Такие люди часто берутся за разные дела и бросают их, не доделав до конца, потому что боятся провала. Недоделав дело, он, оправдывая себя, говорит: «Вот если бы я имел возможность завершить начатое, то у меня бы всё получилось так, что все бы удивились!». Они склонны оправдывать своё нежелание стремиться к эффективной деятельности ленью, усталостью, слабым здоровьем, неспособностью удерживать внимание, а также, обращая агрессию вовне, - глупостью порученного дела, некомпетентностью сотрудников или начальника, отсутствием признания, правил и прочего, что он не в силах изменить.

Такие люди крайне обидчивы. Любая критика воспринимается, как угроза и проявление нелюбви, неуважения к себе и обнажает готовность вступления в бой.

Они избегают сфер деятельности, где могут показаться не с лучшей стороны и занимаются только тем, что им удаётся. Они консервативны и не гибки.

Физически комплекс неполноценности может проявляться в избегании контакта глазами, закрытыми позами, а также общением на расстоянии.

Часто такие люди выбирают в друзья ещё более слабую личность, на фоне которой они кажутся более успешными. На их фоне они удовлетворяют свою неуверенность в себе.

Зачастую им кажется, что все смотрят именно на них, постоянно ловят взгляды и слова, пытаясь отнести их на свой счёт.

В общении они либо не имеют своей точки зрения, поддакивая и повторяя чужие идеи, либо наоборот, агрессивно выставляют напоказ свои немногочисленные достоинства, каждый раз обращая на них внимание общества и ожидая похвалы.

В достижении целей таким людям очень важно мнение общества, эффект, который они произвели. При отсутствии зрителей, у них нет жизненных сил и желания что-либо делать.

Комплекс неполноценности проявляется в желании безраздельно властвовать. Появление другого сильного объекта вызывает у человека агрессию, за которым прячется страх потерять авторитет.

Такие люди склонны выбирать в партнёров личности зависимые, чтобы страдать, иметь повод пожаловаться окружающим на свои страдания и оправдание, почему их жизнь не удалась («виноват не я, а мой супруг-алкоголик, вот если бы он мне не попался, тогда бы я…»).

Люди с комплексом неполноценности часто становятся разбойниками, ворами, грабителями. Таким образом, они реализуют комплекс превосходства. Такая профессия даёт им возможность чувствовать себя более сильным, опасным по отношению к жертве.

По Адлеру, о комплексе неполноценности можно судить по позе, в которой спит человек. Так, если человек засыпает, свернувшись клубком и укрывшись с головой (если не брать во внимание случаи болезненных ощущений в области живота или груди), у него есть комплекс неполноценности.

Отмечено, что комплекс неполноценности может усиливаться к старости. Это обусловлено тем, что старые люди, ощущают свою общественную непригодность и боятся стать ненужными. Такие люди становятся критиканами для взрослых людей и, наоборот, пытаются играть роль слишком добрых бабушек и дедушек, чтобы стать значимыми для внуков.

Избавление от комплекса неполноценности.

Известно, что, как и другие неврозы, комплекс неполноценности поддаётся коррекции.

В своё время Фрейд изучал чувство неполноценности, но не пытался их лечить. Его стратегией было подавить и забыть травмирующую ситуацию.

Адлер предлагает работать с каждым случаем индивидуально.

Сначала надо определить, в каких условиях воспитывался ребёнок. Какие были взаимоотношения в семье между родителями. Как родители относились к ребёнку.

Каждый ребёнок должен получать внимание и понимание. Человеку нужно вселять уверенность в своих силах, помогать поверить в успех своей деятельности.

Конечно, если речь идёт о ребёнке, необходимо проводить консультации родителей на тему правильного воспитания ребёнка, их роли в развитии личности ребёнка. Дать понять родителям, что именно они ответственны за будущую жизнь ребёнка.

Работа с ребёнком предполагает работу с его картиной мира, её коррекция, с целью изменить мнение о враждебности окружающего мира на реальное.

Необходимо понять источники и причины агрессии. Если это ребёнок, страдающий от нехватки родительской теплоты, то родители должны давать ему её, учителя и педагоги уважать его мнение.

Нельзя допускать дразнящих, соревновательских отношений в семье («вот ты жадина-говядина», «толстый», «а ну-ка кто лучше рисует - ты или братик», «ну и нюня, тебе уже 3 года, а ты ревёшь, как девчонка»).

В разговорах и общении с ребёнком взрослые должны избегать **оценивающих фраз** типа: «ну ты и глупый», «да у тебя всё равно ничего не получается», «за что не берёшься, всё делаешь как попало», «память у тебя безобразная», «ну как можно было так сделать?», «ты вообще думать не умеешь», «зачем тебе голова-то нужна», «отец же говорил, что у тебя ничего не получится», «весь в отца, такой же безответственный» и т.п.

Крайне плохо на самооценке ребёнка сказываются **сравнительные уничижительные** **фразы**: «вон, посмотри, девочка идёт и не плачет, а ты рёва!», «у тёти Маши сын сам посуду моет, а ты за собой постель ленишься убрать!», «я в твоём возрасте уже деньги зарабатывала/на одни 5-ки училась / маму не расстраивала / всем помогала» и т.п.

Разрушительное действие на воспитательный процесс оказывают **шантажирующие фразы:** «вот был бы ты послушнее, я бы тебя больше любила», «вот если станешь учиться на «отлично», я тогда с тобой гулять буду», «если уберёшь в комнате, я тебя поцелую» и т.п. Как ни грустно, обычно родители любят заставлять ребёнка быть более успешным в обмен на свою любовь и внимание, которые по умолчанию должны быть безусловными.

Можно представить, какую гамму чувству порождают у ребёнка фразы родителей, объединяющие **все три формата унижающего высказывания**: «твоя сестрёнка идёт чистенькая, красивая, а ты опять штаны измазал *(сравнение)*, некрасивый грязнуля, фу какой противный *(оценка)*, вот если бы ты был такой же хороший, я бы тоже тебя любила и игрушки покупала бы *(шантаж)*». Мысли и чувства, которые подобный родитель одной фразой вложил в подсознание ребёнка, вкратце звучат так: «я хуже сестры» (возникает агрессия, ненависть к сестре), «я плохой» (обида и злость на маму), «меня не любят» (одиночество, отчаяние, боль, обида на маму). Как видим, от возникших у ребёнка чувств нет никакой пользы ни для ребёнка, ни для родителей, ни для того, с кем сравнили ребёнка. Каждое из высказываний имеет в чувствах ребёнка конечный вывод: «меня не любят».

Как ни странно, подобные фразы родители вполне часто употребляют и считают их приемлемыми в отношениях с детьми. Однако, если перевернуть ситуацию наоборот, и позволить ребёнку вести себя, как ведёт себя взрослый в подобной ситуации, что почувствовали бы родители, если бы однажды их ребёнок сказал им: «Опять вы принесли маленькую зарплату! Вот папа Вадика носит домой много денег, а вы даже работать нормально не умеете, бездари! Когда будете много зарабатывать, тогда я вас полюблю и может даже помогу!».

Ребёнку нужно давать понятие принятия их такими, какие они есть, показывать безусловную любовь к ним. Высказывать негативное мнение можно только по отношению к поступкам ребёнка, показывая негативные последствия его поступков для вас: «мне очень жаль, что ты разбил мою любимую вазу, я так её любила, мне будет её не хватать», «я злюсь, что ты весь перепачкался, потому что вместо того, чтобы отдохнуть сегодня, я должна буду заниматься стиркой твоих штанов, а я так хотела полежать на диване и почитать книжку», «я злюсь на тебя за то, что ты медленно одеваешься, потому что мы опоздаем на приём к врачу», «мне обидно, что ты ответил мне грубо, потому что я не люблю, когда мне грубят», «плохо, что ты ободрал бампер машины, теперь нам придётся потратить деньги на ремонт, вместо того, чтобы купить что-то полезное и приятное» и т.п.

После оценки поступка лучше всего дать ребёнку понять, что ситуация исправимая: «я расстроена оттого, что ты получил плохую отметку, но я уверена, что в следующий раз ты выучишь хорошо и получишь хорошую оценку», «жаль, что ты не помыл полы, думаю, завтра ты это обязательно сделаешь» и т.п.

Обращая внимание на свои чувства, родители дают понять детям, что и к их чувствам относятся бережно, но и в них уважают личность.

Детям, проявляющим страх, можно показать, что проявить свои слабости может любой человек.

Воспитание в ребёнке социального чувства - важный момент в избавлении от комплекса неполноценности. Это помогает ребёнку почувствовать себя частью общества, равным и нужным.

Постепенно давать ребёнку возможность брать на себя ответственность, хвалить за достижения, ободрять в случае неудачи.

При работе с взрослыми людьми, необходимо дать человеку понять, откуда берётся его такое отношение к жизни и окружающим. Помочь проработать свои детские страхи, обиды.

Юнг рекомендовал при работе с комплексами использовать арт-терапию, как довольно продуктивный метод для отработки глубинных подсознательных процессов. Он указал на то, что, чем больше времени прошло после формирования комплекса, тем труднее и дольше времени нужно на его проработку.

В любом случае, работа с комплексом неполноценности должна проводиться опытным психологом или психотерапевтом.

В случае работы с детьми, необходимо начать с создания нормальных условий для развития ребёнка, а именно изменения мировоззрения родителей. Воспитания в них ответственности и трудолюбия в общении с детьми.

Итак, комплекс неполноценности проявляется во многих сферах деятельности человека, но характеризуется примерно одинаковыми признаками, независимо от возраста человека.

Основными характеристиками является стремление к власти, агрессия, обидчивость, ожидание похвалы, неуверенность в себе или наоборот показная самоуверенность, потребность в любви и одобрении. Основами освобождения является - выяснение истинных потребностей человека и обеспечение их реализации семьёй, окружающими людьми. Важную роль играет социализация человека.

О наличии комплекса неполноценности в некоторых случаях можно судить даже по позе засыпания человека.

Избавление от комплекса неполноценности возможно в любом возрасте, однако, чем моложе человек, и чем свежее травмирующее воздействие, тем быстрее и эффективнее будет проходить восстановление.

**Заключение**

Комплекс неполноценности - это степень развития чувства неполноценности, сопряженная с комплексом превосходства, мешающая развитию личности, а также затрудняющая его эффективное социальное взаимодействие.

Комплекс неполноценности может развиться из чувства неполноценности у детей с физическими недостатками, при гиперопеке, осуществляемой родителями, а также в условиях недостатка заботы и любви по отношению к ребёнку в семье.

Биологической основой для развития личности является стремление к превосходству. Оно первично по отношению к чувству неполноценности.

Благоприятная среда для развития комплекса неполноценности развивается у человека с детства в возрасте 3-5 лет в виде чувства неполноценности, и зависит напрямую от стиля воспитания, применяемого родителями по отношению к ребёнку.

В более старшем возрасте комплекс неполноценности может развиться, если личность попадает в оценочную среду и если его нормальное стремление к превосходству не находит удовлетворения в нескольких сферах деятельности взрослого человека.

Чувство неполноценности - не является врождённым и прививается всем людям постепенно обществом посредством пропаганды общественных идей мерил успешности, богатства и идеалов.

Полного избавления от чувства неполноценности при условии нахождения личности в обществе невозможно.

Мне не удалось найти признаков, по которым можно было бы отделять ту грань проявления чувства неполноценности, когда она может называться комплексом неполноценности. Даже, если принять во внимание, что комплекс неполноценности мешает развитию личности и его социальному взаимодействию, то, как быть с примерами исторических личностей, которым ярко выраженный комплекс неполноценности не мешал постоянно повышать свой уровень образования, выстраивать отношения в обществе, иметь семью и даже управлять целыми государствами? Исходя из этого, я прихожу к мнению, что комплекс неполноценности - это лишь степень развития чувства неполноценности.

Возможно избавление от комплекса неполноценности при работе с психологом или психотерапевтом в любом возрасте, однако легче всего поддаются лечению дети, если их родители готовы идти на сотрудничество и менять стили воспитания детей.

Комплекс неполноценности не развивается у детей, чьи родители помогают им в правильном формировании картины мира и базового умения прилагать усилия. В результате чего, личность научается воспринимать мир со всем его разнообразием, правильно ставить свои жизненные приоритеты и цели, оценивать пути их достижения и брать на себя ответственность за свои поступки.

Комплекс неполноценности - «изобретение» человеческого общества, связанное с развитием речи и дискриминации не по признаку силы, а по другим признакам, сформированным в современном обществе и далеким от биологических (власть, деньги, материальное благосостояние, блат, успешность и пр.).

Полная изоляция человека от себе подобных может дать профилактический эффект лишь до момента возвращения личности обратно в социальную среду (это можно воспринимать как гипотезу, а возможность доказательного исследования может быть только при работе со слаборазвитыми племенами, сохранившими биологические правила взаимодействия в обществе).

**Список литературы**

неполноценность комплекс гиперопека ребенок

1. Адлер А. Воспитание детей. Взаимодействие полов. / Пер. Валеевой Р.А. и Валеева А.А., Ростов н/Д, изд-во «Феникс», 1998 г.

2. Адлер А. Наука жить. Киев, 1997 г.

. Адлер А. Понять природу человека. / Пер. Е.А. Цыпина. СПб: «Академический проект», 1997 г.

. Большой психологический словарь. Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П., изд. 4 расшир. М.: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009 г.

. Зеленский В. Базовый курс аналитической психологии.

. Зигмунд Фрейд Введение в психоанализ/ Перевод Г.В. Барышниковой. Лекции. М., «Наука», 1989 г.

. Лейбин В. Словарь-справочник по психоанализу, 2010 г.

. Норвуд Р. Женщины, которые любят слишком сильно. Изд-во «Добрая книга», 2010 г.

. Петаева Е. От рождения до школы/М.: Смысл, 2007 г.

. Психологический словарь./ Немов Р.С. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2007 г.

. Розет И.М. Стремление к превосходству как одно из основных влечений. (статья. Психологический журнал, 1993)

. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Как общаться с ребёнком, чтобы он вырос счастливым, и как оставаться счастливым, общаясь с ним. М.: ЭКСМО, 2011 г.

. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Метафорическая психотерапия. М., изд-во «Психотерапия», 2011 г.

. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности./СПб: Питер, 2004 г.

. Юнг К.Г. Обзор теории комплексов/ М.; Киев, 1997 г.