**Введение**

психологический неполноценность адлер фрейд

Актуальность. Чем могут быть обусловлены неудачи человека в избавлении от имеющихся у него комплексов, так как от знания причин зависят и рекомендации, которые психолог-консультант может дать клиенту.

Первой возможной причиной неудач избавления от комплексов может стать отсутствие у человека сознания того, что он на самом деле обладает комплексами. Это, кстати, одна из наиболее часто встречающихся в жизни причин, и связана она с тем, что значительная часть имеющихся у человека комплексов им на самом деле не осознается. Кроме того, комплексы развиваются и сохраняются у человека, как правило, на подсознательном уровне. Их осознание обычно порождает у человека весьма неприятные переживания, и вследствие этого так называемая цензура блокирует проникновение информации о них в самосознание человека.

Второй вероятной причиной неудач человека в избавлении от комплексов становится то, что сами комплексы представляют собой весьма стойкое психологическое явление - такое, полностью избавиться от которого практически невозможно даже тогда, когда их существование осознается и у человека имеется достаточно сильное желание избавиться от них.

Есть несколько психофизиологических объяснений устойчивости комплексов, причем каждое из этих объяснений, взятое в отдельности, вполне достаточно для того, чтобы понять, почему комплекс так устойчив и живуч. Но если дополнительно принять во внимание тот факт, что в жизни человека эти причины могут действовать вместе, то становится более понятно, почему комплексы чрезвычайно устойчивы и попытки их изменения вызывают сопротивление. Приведем соответствующие объяснения.

Во-первых, комплексы образуются у человека обычно в раннем детстве, в тот период его жизни, когда он был еще маленьким ребенком и когда его мозг еще был недостаточно зрелым для того, чтобы анализировать и дифференцировать поступающую в него информацию. Первое из указанных обстоятельств приводит к тому, что сложные системы условно-рефлекторных реакций, связанных с возникновением и функционированием комплекса, формируются на базе еще незрелого мозга, а такие реакции, как известно, обобщенные и весьма устойчивые. Второе обстоятельство ведет к тому, что человек, приобретший комплекс, на самом деле точно может не знать, в чем этот комплекс в его психологии и поведении проявляется.

Следующее объяснение устойчивости комплексов таково: в структуре личности большинство комплексов взаимосвязаны друг с другом и сочетаются с защитными реакциями, которые в целом в жизни человека играют не только отрицательную, но и положительную роль. Соответственно, не всегда желательно бывает избавляться от них. Если устранить такой комплекс, то одновременно с этим человек может стать психологически незащищенным, и неизвестно, что для него будет лучше: оставаться с имеющимися комплексами, но быть психологически защищенной личностью, или избавиться от комплекса, но стать психологически беззащитным.

К примеру, комплекс неполноценности в личности человека нередко сочетается с такими защитными механизмами, как рационализация, подавление (вытеснение), сублимация, проекция и другие, без которых человек не мог бы чувствовать себя вполне безопасно. За счет действия защитных реакций личности бессознательное сопротивление попыткам избавиться от комплексов обычно усиливается.

Объект исследования - комплекс неполноценности.

Предмет исследования - факторы возникновения и происхождения комплекса неполноценности.

Цель - исследовать феномен возникновения и проявления комплекса неполноценности.

Задачи:

1) раскрыть сущность понятия комплекса неполноценности;

2) выявить основные причины появления комплекса неполноценности;

) изучить основные методы диагностики и коррекции комплекса неполноценности.

Научно-практическая значимость - подобранные мною материалы могут быть использованы: для проведения консультаций с супружескими парами; для проведения лекций, семинаров; для самостоятельной педагогической практики.

В данной работе использованы работы следующих авторов: Адлер А., Галигузова Л.Н., Сидоренко Е.В., Немов Р.С., Лейбин В.М., Алейникова Т.В. и др.

**1. Сущность комплекса неполноценности**

**.1 Идеи Адлера и Фрейда о комплексе неполноценности**

психологический неполноценность адлер фрейд

Смысл термина «чувство неполноценности» в психоаналитической литературе был раскрыт Адлером. Теория Адлера направлена на объяснение неврозов, душевных болезней и - в более общем смысле - личностных образований как реакций на ту или иную, еще в детстве проявившуюся форму неполноценности - органической (пусть совсем незначительной), морфологической или функциональной: «Телесная неполноценность и другие, сходные с нею обстоятельства детства порождают чувство неполноценности, которое требует в качестве компенсации усиления чувства собственного достоинства. Субъект строит фиктивную конечную цель, отмеченную волей к власти: это позволяет ему сосредоточить свои душевные силы и направить их к этой цели» [1, c. 45].

Фрейд неоднократно подчеркивал односторонность, недостаточность и бедность таких представлений: «О ком бы ни шла речь - будь то гомосексуалист или некрофил, мучимый страхами истерик, зациклившийся невротик или буйный помешанный, - в любом случае сторонник адлеровской индивидуальной психологии скажет, что определяющий подобное состояние мотив заключается в том, чтобы устранить или сверхкомпенсировать свою неполноценность» [8, c. 231].

Хотя подобная теория неврозов неприемлема с этиологической точки зрения, из этого вовсе не следует, что психоанализ отказывается признать значение или распространенность чувства неполноценности, равно как и его место в сцеплении психологических мотивировок. Фрейд высказал несколько мыслей о происхождении этого чувства, хотя и не исследовал этот вопрос систематически: «Ребенок чувствует свою неполноценность, замечая, что его не любят, то же происходит и со взрослым. Единственный телесный орган, который действительно выступает как неполноценный, - это отсеченный пенис или клитор у девочки» [8, c. 233].

С точки зрения структурной, чувство неполноценности выражает напряженность отношений между Я и осуждающим его Сверх-Я. Такое объяснение подчеркивает родство между чувствами неполноценности и вины, однако затрудняет их разграничение. Д. Лагаш считал, что чувство вины зависит от системы Сверх-Я - Идеал-Я, а чувство неполноценности - от Я идеального [9, c. 427].

С клинической точки зрения, велико значение чувства вины и неполноценности в различных формах депрессии. Ф. Паш, например, попытался уточнить ту форму «депрессии неполноценности», которая, по его мнению, наиболее распространена в наши дни.

**1.2 Успехи Адлера в исследовании комплекса неполноценности**

Обратимся теперь к теории самого Адлера, к ее главным идеям. Комплекс неполноценности, с которого Адлер начал разработку своей концепции, не следует понимать, как нечто патологическое, указывающее на болезнь. 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 [14, c. 72].

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 [7, c. 75].

Половые отношения формируют у молодых людей чувство неполноценности. У девочки оно возникает потому, что к ней с самого детства относятся как к существу «второго сорта». Ее возможности изначально ограничены, поскольку огромная часть выигрышных, превосходящих социальных позиций занята мужчинами. Но и у молодых людей нередко возникают сомнения, являются ли они «настоящими мужчинами», достаточно ли у них отваги, ума, свирепости, силы и других качеств, которые связывают с мужским идеалом. Быть мужчиной означает для большинства быть у власти, быть «наверху», а быть женщиной - значит подчиняться, быть «внизу». Фрейд констатировал неполноценность женщины, связывая ее с женской анатомией и женской «завистью» к пенису. Адлер считал, что физиологически и психологически оба пола равноценны - и это должно стать незыблемым принципом воспитания. Неравенство полов он объяснял неравенством социальных ролей мужчины и женщины, различием культурных требований к мужскому и женскому поведению. Протест против униженного положения, связанного с полом, Адлер называл «мужским протестом» и подчеркивал, что его можно наблюдать как у девушки, так и у юноши, который боится, что его назовут «бабой», «тряпкой», «девчонкой» [1, c. 53.]

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, незнающий, зачем и почему он появился на свет, затерянный в бесконечных просторах Вселенной [14, c. 82].

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.

Утверждая изначальную родовую неполноценность человека, Адлер шел по пути, который уже был намечен европейскими философами и антропологами. Ницше видел в современном человеке лишь «шаткий мост», промежуточное звено между обезьяной и «сверхчеловеком» будущего [7, c. 92].

Признавая «объяснительную силу» адлеровского принципа неполноценности, следует видеть и его ограниченность. Фрейд, возражая Адлеру, отмечал, что многие дети не только не чувствуют своей неполноценности, но напротив, развивают нарциссизм, видят себя в «центре мира», в фокусе внимания окружающих. Многие уродливые, больные, лишенные зрения, с ампутированными ногами или руками люди, как это ни странно, не чувствуют себя ущербными. Вообще, легче встретить человека излишне самоуверенного, чем страдающего комплексом неполноценности. Что же касается «природы человека», то, будучи уязвимой, ранимой, она обладает и огромным «запасом прочности», ресурсами, которые отсутствуют у других животных. Какое животное обладает разумом? Кто, подобно индийским йогам, может ходить по раскаленным углям, останавливать на много часов дыхание [14, c. 121]?

В ответ на критику Адлер заявлял, что «комплекс неполноценности» - лишь идея, объяснительный принцип, элемент общей схемы поведения, который должен рассматриваться в совокупности с другими элементами: «жизненным стилем», «компенсацией» и «социальным чувством». Он подчеркивал, особенно в последних своих работах, что дело не в фактической полноценности, поскольку критерии полноценности и совершенства относительны, зависят от культуры. Дело в «генерализированном чувстве» неполноценности, которое вызывает приток сил и служит импульсом к действию.

**2. Причины появления и особенности комплекса неполноценности**

**.1 Причины появления комплекса неполноценности**

Среди невротических явлений, затрудняющих жизнь или служащих поводом к отстранению от какой бы то ни было деятельности и соответственно к исключению в значительной мере любых требований общества, большое место занимают болевые ощущения. Их интенсивность, а зачастую локализация и оценка больным всегда созвучны цели, которую необходимо разгадать врачу. С одной стороны, локальная органическая неполноценность (сколиозы, аномалии зрения, повышенная чувствительность кожи, плоскостопие и т.д.) и, с другой стороны, аранжировка болей, например, в результате заглатывания воздуха, в таких случаях, как правило, позволяют констатировать и вскрывать избирательное влияние невроза и его аффектов.

Что касается типичных психоневрозов, неврастении, истерии и неврозов навязчивых состояний, то убежденность науки в их психогенной природе утвердилась настолько, что возражения выдвигаются с опаской и лишь с одной стороны. В таком случае выделяют только конституциональный фактор и все явления (как функциональные, так и психические нарушения) пытаются подвести под точку зрения о врожденной дегенерации, не замечая перехода из органической неполноценности в невротическую психику. Давно уже показано, что такой переход не является обязательным и что другие переходы ведут к гениальности, преступлению, самоубийству и психозу. В этой и других работах я пришел к выводу, что если врожденная неполноценность системы желез и органов влияет на психику, т.е. если она вызывает у наследственно отягощенного ребенка чувство неполноценности по отношению к своему окружению, то она является причиной невротической диспозиции. В соответствии с этим решающее значение имеет ситуация ребенка и его личная, то есть подчиненная детским заблуждениям, оценка своей позиции. При более обстоятельном исследовании неврозы предстают перед нами в качестве позиционных, а не диспозиционных заболеваний. Так, внешние признаки дегенерации, если только они служат причиной обезображиваний и уродств или являются внешними сигналами скрытой от глаз органической неполноценности - уродливые уши с врожденными аномалиями слуха, цветовая слепота, астигматизм или другие аномалии рефракции, косоглазие и т.д., - помимо своих объективных симптомов вызывают в душе ребенка чувство неполноценности и неуверенности в себе. Такое же воздействие оказывают и другие неполноценные органы, особенно если они не угрожают жизни и в целом не препятствуют психическому развитию. Рахит может затормозить рост тела, стать причиной бросающегося в глаза малого роста и неуклюжести; рахитические деформации - плоскостопие, Х- или О-образные ноги, сколиоз и т.д. - могут сказаться как на подвижности, так и на самооценке ребенка. Нарушение функций надпочечников, щитовидной железы, тимуса, гипофиза, внутренних половых органов, особенно их легкие врожденные формы, симптомы которых зачастую вызывают скорее неприязнь со стороны окружающих, чем подвергаются соответствующему лечению, препятствуют не только органическому, но прежде всего психическому развитию, вызывая и поддерживая чувства пренебрежения и неполноценности. Так, пагубное и в том и в другом направлении действие оказывает также экссудативный диатез, лимфатико-тимический статус и астенический хабитус, а также гидроцефалия и легкие формы слабоумия. Врожденная неполноценность мочеполового и пищеварительного аппарата наряду с объективными симптомами вызывает субъективное чувство неполноценности, нередко окольным путем через детский энуретический недуг или в связи с тем, что физические затруднения, боязнь наказания и боли зачастую требуют чрезвычайной осторожности во время еды, питья и сна [16, c. 231].

Подобного рода рассуждения и доказательства, касающиеся объективных и субъективных иррадиации органической неполноценности, представляются мне крайне важными, поскольку они демонстрируют, как под влиянием врожденной органической неполноценности возникают невротические симптомы и прежде всего невротические черты характера, а также служат доказательствами двойственной роли конституциональной органической неполноценности и первичных психогенных факторов как источников невроза. Основа этих напряженных отношений между органическим и психическим достаточно очевидна: она заключается в относительной по сравнению со взрослым органической неполноценности ребенка, даже здорового, которая вызывает у него (пусть даже в более приемлемой степени) чувства неполноценности и неуверенности в себе, перерастающие (при явной абсолютной органической неполноценности, особенно постоянной) в невыносимое чувство неполноценности, которое я наблюдал у большинства невротиков. В нашей культуре ребенок всегда стремится казаться взрослым и фантазирует и мечтает как раз о таких достижениях, которых ему по своей природе трудно добиться. Ему хочется все увидеть, если он близорук, все услышать, если у него аномалии слуха, все время разговаривать, если у него дефекты речи или заикание, и он все хочет понюхать, если врожденные наросты на слизистой оболочке, искривления носовой перегородки или аденоидные разрастания препятствуют обонянию [16, c. 251].

Во всех случаях такой органической неполноценности могут быть выявлены изменения или ослабления функций, значительные усиления чувствительности, ощущения зуда в области органов чувств, являющиеся следствием измененной деятельности неполноценного органа. Нога представляет собой рудиментарную руку, однако ее большие функциональные возможности очевидны на земле. Ощущения зуда в носу, глотке и дыхательных путях, их сужение, провокация секреторного отделения вследствие резкой назальной инспирации (желания чихнуть) играют главную роль при невротической астме, чихательном спазме и, вероятно, также при сенной астме. Превосходное изображение состояний раздражения носоглотки нервного характера и связанного с ними чувства неполноценности можно найти в романе Фишера «Тоже единица». Выпячивание и искусное усиление этого «порока» в попытке защититься от брака и вступления в общественные и любовные отношения изображены настолько корректно, что правомерно предположить: остроумный философ взял эти процессы из действительности и поэтому показал их фундаментальное значение для установки по отношению к жизни [5, c. 32].

**2.2 Особенности деятельности при комплексе неполноценности**

Честолюбие неуклюжих детей, испытывающих затруднения в движениях, всю жизнь будет проявляться в том, чтобы всегда и во всем быть на первом месте, равно как и у тех, кто родился в семье вторым, и у последышей. Кто уже ребенком оставил надежды стать ловким, всегда будет мучиться страхом опоздать и по любому поводу будет спешить и гнаться, и вся его жизнь неизбежно будет проходить словно в бегах. Желание летать чаще всего возникает у тех детей, которые испытывали большие трудности уже при совершении прыжков. Это противоречие органических дефектов с желаниями, фантазиями и грезами, то есть компенсаторными психическими стремлениями, является настолько принципиальным, что из него можно вывести основной психологический закон о диалектическом превращении органической неполноценности через субъективное чувство неполноценности во внутреннее стремление к компенсации и сверхкомпенсации. Однако следует помнить об одном «но»: речь идет не о законе природы, а об общем, напрашивающемся совращении человеческого духа [2, c. 162].

Следы этого диалектического превращения отчетливо видны во внешних манерах поведения и во внутренней психологической установке ребенка, предрасположенного к неврозу, уже в чрезвычайно раннем возрасте. Его поведение, каким бы разным оно ни было в каждом отдельном случае, позволяет понять, что он стремится быть «на вершине» во всех проявлениях своей жизни. Честолюбие, тщеславие, желание во всем разобраться, всегда участвовать в разговоре, превосходить всех в физической силе, красоте, одежде, быть первым в семье, в школе, привлекать к себе внимание хорошими и дурными поступками - все это характерно для первых фаз его ненормального развития. Легко пробиваются на поверхность чувства неполноценности и неуверенности в себе, выражающиеся в боязливости и нерешительности, которые могут затем закрепиться в виде невротических черт характера. При этом ребенок руководствуется тенденцией, во многом сходной с честолюбием: меня нельзя оставлять одного, кто-нибудь (отец, мать) должен мне помогать, со мной нужно быть дружелюбным, ласковым (надо добавить: ведь я слаб, неполноценен). И эта тенденция становится лейтмотивом его душевных побуждений. Постоянно распаленная гиперчувствительность, недоверие и жалостливость «следят» за тем, чтобы не допустить обиды и нанесения ущерба. Порой ребенок становится крайне осторожным, подозрительным, зондирует любые возможности ущемления своих интересов с явным намерением от него защититься. При этом он прибегает к разным способам - активному вмешательству, позитивным достижениям, присутствию духа, находчивости или же опирается на более сильного, пробуждает сострадание и симпатию, выпячивает какой-либо недуг, вызывает или симулирует болезнь, обмороки и желание умереть, которое может доходить до импульсов к самоубийству, всякий раз преследуя цель вызвать к себе сострадание или отомстить за причиненный вред [13, c. 415].

Из всех этих особенностей нервно предрасположенного ребенка следуют переходы к симптомам неврозов навязчивых состояний, травматических неврозов и истерии, неврастении, конвульсивного тика, невроза страха, к фобиям и внешне моносимптоматическим функциональным неврозам (заиканию, запорам, психической импотенции и т.д.), которые я рассматриваю в целом в качестве единого психоневроза. То, что из этих явлений усваивается в детском возрасте - без полного осмысления, вследствие рефлекторной установки, чтобы найти линии наименьшего сопротивления для проявления распаленного агрессивного влечения, - в дальнейшем становится шаблоном, правда, как правило, имеющим над собой надстройку и в значительной степени преобразованным в невротическом симптоме. Какова здесь роль повышенной суггестивности (Шарко, Штрюмпель), гипноидного состояния (Брейер), галлюцинаторного характера невротической психики (Адлер), т.е. вчувствования, обсудить этот вопрос подробно здесь не представляется возможным. Несомненно, то, что и отдельный приступ, и непрерывные невротические симптомы, и не исчезающие невротические черты характера одинаково возникают под влиянием выявленной инфантильной установки, ставшей ненормальной благодаря детским фантазиям-желаниям, заблуждениям и ложным оценкам [13, c. 423].

Вместе с тем фантазии-желания ребенка отнюдь не имеют только лишь платоническое значение, а являются выражением психического импульса, безоговорочно диктующего установку и, следовательно, поступки ребенка. Интенсивность импульса бывает различной, однако у нервно предрасположенных детей, компенсируя их повышенное чувство неполноценности, она возрастает до безграничных размеров. В ходе исследования прежде всего обнаруживаются воспоминания о событиях (инфантильных переживаниях, травмах), во время которых ребенок занимал определенное положение. В «Агрессивном влечении» я уже указывал, что значение инфантильного переживания следует сводить к тому, чтобы сделать очевидными имеющиеся в нем (в виде желания и его торможения) сильное влечение и его рамки, и далее, что столкновение с внешним миром, будь то в форме (там: вследствие) негативного эмоционального опыта, будь то вследствие распространения желания на запрещенные культурой вещи, при органической неполноценности становится неизбежным и влечет за собой метаморфозу влечения. Более сильное распространение влечения у нервно предрасположенного ребенка диалектически вытекает из его чувства неполноценности; стремление к преодолению слабости, жажда триумфа отчетливо проявляются в сновидениях и желаниях-фантазиях, а установка на роль героя является попыткой компенсации [4, c. 167].

**3. Методы диагностики и коррекции комплекса неполноценности**

Защитные тенденции невротика помогают сформировать группу черт характера, лейтмотивом которых является предосторожность. Пожалуй, наиболее явно среди них выделяются недоверчивость и мнительность. Однако столь же регулярно встречаются чрезмерная страсть к чистоте и порядку, бережливость и постоянный контроль за своими действиями и другими людьми, и поэтому невротики обычно ничего не доводят до конца.

Все эти черты характера препятствуют предприимчивости и превращению в человека, включенного в общество, и из-за чувства вины становятся тесно связанными с боязливостью. Все заранее обдумывается, учитываются любые последствия, невротик постоянно находится в напряженном ожидании, как бы чего не случилось, а его покой все время нарушается предположениями и расчетами относительно будущего. Его мышление и поведение пронизывает грандиозная защитная система, постоянно проявляющаяся в фантазиях и сновидениях и довольно часто неизбежно усиливающаяся в результате предостережений, вследствие бессознательной аранжировки поражений, забывчивости, усталости, лени и всякого рода болевых ощущений. Огромную роль в этой защитной системе играет невротический страх, прямо или косвенно («в виде примера») проявляющийся в самых разных формах, таких, как фобии, страшные сновидения, в истерии и неврастении и служащий сдерживанию агрессии. Тренировка всех этих защитных тенденций иногда приводит к значительному усилению дара предвидения и проницательности, по меньшей мере, к видимости такого усиления, на чем основывается представление многих невротиков о своих телепатических возможностях, особом предназначении и суггестивных способностях. Все невротики, похоже, суеверны. В данном случае черты характера этой группы соприкасаются с чертами характера первой, происходящими из идеи величия. Аналогичным образом компенсаторное проявление идеи величия следует рассматривать как защиту от чувства неполноценности [6, c. 78].

Известно множество других защит, среди которых хотелось бы выделить мастурбацию как защиту от сексуальных отношений и их последствий, а также психическую импотенцию, ускоренную эякуляцию, перверсии, потерю сексуальной чувствительности и вагинизм, всегда встречающиеся у лиц, не способных отдать себя другим, обществу, поскольку они сами хотят над всеми господствовать. Таким же образом используются и закрепляются детские недуги, функциональные заболевания и боли, если они оказываются пригодными для того, чтобы усилить сомнения невротика и удержать его от действий, которых требует от него культура. Довольно часто им дает толчок вопрос о вступлении в брак или об овладении профессией. В таком случае из-за отсутствия готовности к кооперации у нервно предрасположенных лиц защитная тенденция дает о себе знать болезненным образом и аранжирует предупредительные щиты зачастую в удаленных сферах, в результате чего кажется, что смысл и взаимосвязь явлений отсутствуют. Однако невротик ведет себя последовательно. Он начинает избегать общество, создает для себя всяческие преграды, благодаря возникающему напряжению (например, с помощью головной боли) чинит себе препятствия в учебе и работе, рисует свое будущее в самых мрачных красках, поэтому становится бережливым, а нашептывающий ему тайный голос предостерегает: как может такой человек, как ты, с такими пороками и недостатками, с такими мрачными перспективами, решиться на такое чреватое последствиями дело [15, c. 187]?

Таким образом, невротик обнаруживает огромное множество связанных друг с другом черт характера, которые сообразно с жизненным планом либо развиваются, либо тормозятся. Они позволяют судить о его ненормальной установке и в итоге сводятся к утрированию и искаженным оценкам мужских и женских черт. Если мы и можем предъявить претензии к представленному выше перечню черт характера, то лишь в том, что он является чересчур схематичным, далеко не исчерпывает многочисленные взаимосвязи отдельных черт характера и показывает лишь одну сторону, хотя и существенную, из характерологии невротика. Тем не менее такой подход к психогенному заболеванию является и целесообразным, и возможным.

Форма и содержание невротической ориентации рождаются из впечатлений ребенка, который чувствует себя обиженным. Эти впечатления, неизбежно возникающие из изначального чувства неполноценности, вызывают агрессивную позицию в жизни, цель которой - преодоление одной большой неуверенности. В этой агрессивной позиции находят свое место все попытки ребенка, которые обещают повышение его личностного чувства: удач - ные попытки, подстрекающие к их повторению; неудачные тенденции, подготавливающие защитную конечную цель, которые получились из назойливых органических недостатков или душевного гнета и которые переходят в сумму психических готовностей, и тенденции, перенятые у других людей [15, c. 190].

Все проявления невроза происходят из этих подготовительных средств, которые устремлены к конечной цели - к превосходству. Это умственные установки, всегда готовые вести борьбу за личностное чувство; они повинуются команде управляющей фикции, которая с их помощью старается осуществиться из этих реакций, подготовленных в детстве. В развитом неврозе фикция разжигает все эти установки, которые сами по себе тоже принимают вид конечных целей. Страх, который раньше должен был защищать - страх одиночества, унижения, страх почувствовать свою малость, - гипостазируется; навязчивая, изначально фиктивная попытка сделать высокомерный вид, умножая бессмысленные трудности, становится самостоятельной; в обмороках, параличах, истерических болях и функциональных нарушениях символически представлен псевдо-мазохистский способ пациента проявить себя или избежать принятия пугающего решения. Большое значение неуверенности в жизни невротика, как я ее понял и описал, вынуждает к такого рода усилению готовности, что изначально незначительные явления функционального порядка претерпевают поразительное развитие, как только этого требует внутренняя необходимость. Всегда налицо исключающая тенденция - действовать по облегченному варианту [8, c. 82].

Из-за чувства неуверенности взгляд невротика направляется еще дальше в будущее. Жизнь в настоящем кажется ему только подготовкой, приобретением навыков. Это обстоятельство стимулирует его фантазию и способствует его отчуждению от реального мира. Как и религиозные люди, он - не от мира сего, и так же, как они, не может оторваться от своего божества - возвышения личностного чувства. Из этой сущности, отвлеченной от действительности, неизбежно возникает множество общих черт характера. Прежде всего - великое почитание средств, служащих его фикции. Невротик позаботится о своем тщательно вымеренном поведении, будет точен и педантичен - с одной стороны, чтобы не преумножать «бесконечные жизненные трудности», с другой, и это главное, - чтобы выделяться на фоне других в работе, одежде, морали и таким образом ощутить чувство превосходства.

Эти черты закономерно создают ему ощущение чрезмерной нагрузки, которая вкупе с его болезненным состоянием позволяет ему вообразить себя в роли героя и мученика. В преодолении этой аранжированной, самостоятельно созданной трудности он опять же ищет и находит возвышение своего личностного чувства [11, c. 111].

Усиленная черта характера нужна еще для того, чтобы он мог сойтись с «врагом», заставить созреть такие ситуации, которые приведут его в контакт с окружающими, чтобы он мог выдвинуть им «справедливые» упреки. Одновременно эти бесконечные упреки помогают ему держать настороже внимание и эмоции, подобрать себе доказательства, что им пренебрегают, с ним не считаются. Эту черту находят у некоторых невротиков уже в детстве, хота она помогает кому-нибудь что-нибудь вменить в обязанность.

Ясно, что все заявленные требования могут достигать чудовищной степени, но достигнутое редко приносит удовлетворение. Можно смело сказать, что каждый невротик «хочет иметь все». Эта алчность прикрывается его управляющей фикцией - желанием быть сильнейшим. Для него имеют значение только самые сильные доказательства его превосходства. Если он пугается предприятия, обещающего выигрыш, чуть ли не как преступления или аморального поступка, то это потому, что он опасается за свое личностное ощущение. По тем же причинам он часто боится лгать, но, чтобы идти напрямик и не свернуть на окольный путь, может лелеять в себе мысль, что он способен на великий порок [1, c. 120].

Комплекс неполноценности человека, возникший по поводу его физических недостатков, полностью не устраним, так как исправить сами недостатки далеко не всегда возможно. Вместе с тем любой человек может убедиться в том, что отношение к нему людей и его популярность среди людей определяются отнюдь не его внешностью. С годами этот фактор, как известно, становится менее значимым, чем в детском и юношеском возрасте. Кроме того, внешность человека можно значительно улучшить за счет специальных физических упражнений, одежды, косметики и т.п. Этого же можно добиться путем тренировки и отработки внешних форм поведения, экспрессивно-выразительных движений, постановки голоса и др.

Психологу-консультанту желательно знать и уметь использовать нужную информацию из соответствующих областей для того, чтобы быть в состоянии реально помочь клиенту.

Комплекс неполноценности устраняется за счет выработки у человека новых, полноценных психических качеств, которые служат хорошей компенсацией соответствующего комплекса. Важно только, чтобы эти качества были достаточно хорошим противовесом тем качествам, которых недостает клиенту.

Желательно также вести активную параллельную работу, направленную на избавление клиента от тех качеств личности, которые он считает своими недостатками. Некоторые из них, такие, например, как отрицательные социальные установки, незнание чего-либо, неумение, можно сравнительно легко устранить. Другие - такие, как недостатки в способностях, чертах характера, укоренившиеся привычки и т.п., устраняются с большим трудом. Но, и в том и другом случае необходима серьезная работа клиента над собой [13, c. 462].

Задачи психолога-консультанта в связи с этим сводятся к следующему:

уточнить вместе с клиентом, о каких конкретных недостатках идет речь;

выяснить причины этих недостатков и наметить план их устранения;

предложить клиенту соответствующие практические рекомендации.

**Заключение**

Смысл термина «чувство неполноценности» в психоаналитической литературе был раскрыт Адлером. Теория Адлера направлена на объяснение неврозов, душевных болезней и - в более общем смысле - личностных образований как реакций на ту или иную, еще в детстве проявившуюся форму неполноценности - органической (пусть совсем незначительной), морфологической или функциональной. 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. Завороженный универсальностью открытой им идеи, Адлер стремится превратить ее в объяснительный принцип всех перипетий истории и форм социального устройства. Адлер заявлял, что «комплекс неполноценности» - лишь идея, объяснительный принцип, элемент общей схемы поведения, который должен рассматриваться в совокупности с другими элементами: «жизненным стилем», «компенсацией» и «социальным чувством».

Во всех случаях органической неполноценности могут быть выявлены изменения или ослабления функций, значительные усиления чувствительности, ощущения зуда в области органов чувств, являющиеся следствием измененной деятельности неполноценного органа. Из всех этих особенностей нервно предрасположенного ребенка следуют переходы к симптомам неврозов навязчивых состояний, травматических неврозов и истерии, неврастении, конвульсивного тика, невроза страха, к фобиям и внешне моносимптоматическим функциональным неврозам (заиканию, запорам, психической импотенции и т.д.), которые я рассматриваю в целом в качестве единого психоневроза. То, что из этих явлений усваивается в детском возрасте - без полного осмысления, вследствие рефлекторной установки, чтобы найти линии наименьшего сопротивления для проявления распаленного агрессивного влечения, - в дальнейшем становится шаблоном, правда, как правило, имеющим над собой надстройку и в значительной степени преобразованным в невротическом симптоме.

Защитные тенденции невротика помогают сформировать группу черт характера, лейтмотивом которых является предосторожность. Пожалуй, наиболее явно среди них выделяются недоверчивость и мнительность. Однако столь же регулярно встречаются чрезмерная страсть к чистоте и порядку, бережливость и постоянный контроль за своими действиями и другими людьми, и поэтому невротики обычно ничего не доводят до конца. Комплекс неполноценности устраняется за счет выработки у человека новых, полноценных психических качеств, которые служат хорошей компенсацией соответствующего комплекса. Важно только, чтобы эти качества были достаточно хорошим противовесом тем качествам, которых недостает клиенту.

Желательно также вести активную параллельную работу, направленную на избавление клиента от тех качеств личности, которые он считает своими недостатками. Некоторые из них, такие, например, как отрицательные социальные установки, незнание чего-либо, неумение, можно сравнительно легко устранить. Другие - такие, как недостатки в способностях, чертах характера, укоренившиеся привычки и т.п., устраняются с большим трудом.

**Библиографический список**

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. / Пер. с нем. - М.: МПСИ, 2012. - 214 с.

2. Алейникова Т.В. Психоанализ. Ростов н./Д.: Феникс, 2010. - 352 с.

. Бержере Б. Психоаналитическая патопсихология. / Пер с фр. - М.: МГУ, 2011. - 400 с.

. Берн Э. Психоанализ и психотерапия для несведущих. / Пер с англ. - М.: АСТ, 2012. - 416 с.

. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости. // Вопросы психологии. 2014. №5. С. 28-38.

6. Гуревич П.С. Теория и практика психоанализа. М.: МПСИ, 2013. - 208 с.

7. Зинченко Т.П. Когнитивная и прикладная психология. М.: МПСИ, 2015. - 608 с.

. Куттер П. Современный психоанализ. СПб.: Питер, 2014. - 446 с.

. Лапланж Ж., Понталас Ж.-Б. Словарь по психоанализу. / Пер. с англ. - М.: Высш. шк., 2012. - 623 с.

. Лейбин В.М. Классический психоанализ. М.: МПСИ, 2011. - 1056 с.

. Лисина Е.В. Страх как психологический опыт ребенка. // Дефектология. 2015. №5. С. 80-87.

. Лоренцер А. Археология психоанализа. / Пер с англ. - М.: Академия, 2011. - 304 с.

. Немов Р.С. Практическая психология: Познание себя. М.: ВЛАДОС, 2014. - 320 с.

. Немов Р.С. Основы психологического консультирования. М.: ВЛАДОС, 2013. - 528 с.

. Сидоренко Е.В. Комплекс неполноценности и анализ ранних воспоминаний А. Адлера. СПб.: Лань, 2013. - 240 с.

. Соколов Э.В. Введение в психоанализ. СПб.: Питер, 2010. - 320 с.