

УДК 159.92
ББК 88.3
С60

Научный редактор Елена Лошкарёва
Редактор Наталья Нарциссова

Соловьёв А.

С60 Тараканы под контролем: Как заставить ваши комплексы работать на вас / Александр Соловьёв. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 226 с., ил.

ISBN 978-5-9614-6617-1

Автор книги, практикующий психолог-физиолог Александр Соловьёв, считает, что комплексы — это не просто человеческие слабости, психологические «блоки» или дурные привычки, а автономные сущности, живущие в психике человека.

Эти сущности абсолютно реальны и формируются из «материи» души, откалываясь под воздействием психических травм. О подобном говорил еще Юнг, это подтверждают и современные исследователи.

Активно питаясь энергией сознания, комплексы часто приводят к нервному истощению и становятся причиной развития психосоматических заболеваний. Как научиться контролировать их, превратив из паразитов в помощников?

Александр Соловьёв разработал простую и эффективную методику управления комплексами. Освоив ее, вы сможете кардинально улучшить качество вашей жизни.

УДК 159.92
ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

© А. Соловьёв, 2018
© А. Ильина, иллюстрации, 2018
© ООО «Альпина Паблишер», 2018

ISBN 978-5-9614-6617-1

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 7

Глава 1. О БОЖЕСТВАХ-ДОМОЧАДЦАХ

И ДЕТСКОМ ГОРШКЕ	15
История термина «психологический комплекс»	17
Природа комплексов: из какого они теста?	25
Опасные попутчики	27
Ситуации, порождающие комплексы	30
Научись говорить со своим альтер эго	35
Ритуал как способ взаимодействия с невидимым	40
Анальный характер	44
Программа властности-повиновения	50
История Зои К. Во власти комплекса	55
Выводы из первой главы	59

Глава 2. О ТОМ, КАК ОТДЕЛИТЬ ЗЕРНА ОТ ПЛЕВЕЛ, А НАСТОЯЩЕЕ «Я» —

ОТ КОМПЛЕКСОВ	61
Условное и реальное	63
Что такое «быть собой»	67
Феномен отождествления и ошибки восприятия	69
Осознанность как способ познания бытия	76
Маска для самости	78
Отождествление с персоной как уход в виртуальный мир	86
На помощь приходит йога	89
Сознание — это живительная энергия	92
История Зои К. Первые шаги к осознанности	100
Выводы из второй главы	104

Глава 3. О СОВЕСТИ И РАЗУМЕ	107
Играть и быть	109
Имеющий уши да услышит	111
Сила воображения	114
Совесть как оружие внутреннего «фарисея»	118
Разум как адвокат души и обвинитель совести	122
Великая сила самоиронии	123
История Зои К. Переоценка ценностей	124
Выводы из третьей главы	126
Глава 4. О НОВОМ МОРАЛЬНОМ КОДЕКСЕ	127
Возможен ли компромисс между бытийностью и социальностью?	129
Синдром общественного мнения	131
Змея, кусающая себя за хвост	133
Прислушайтесь к голосу души	135
История Зои К. Не будь идеальной, а будь настоящей	140
Выводы из четвертой главы	142
Глава 5. О ВОЛЕВОМ УСИЛИИ	143
Любое великое дело начинается с волевого усилия	145
Что мы знаем о своей воле?	147
Не поддавайтесь хитростям «фарисея»	152
История Зои К. Вижу путь	153
Выводы из пятой главы	155
Глава 6. ИГРА ПО ЧУЖИМ ПРАВИЛАМ ИЛИ ЖИЗНЬ ПО СВОИМ?	157
Быть и казаться	159
Стереотипы поведения	160
Простой способ находиться в игре и при этом оставаться собой	165
Архетипы	170
История Зои К. Право на бытийность	172
Выводы из шестой главы	173

Глава 7. О МЕСТЕ И ВРЕМЕНИ РАБОТЫ	
С КОМПЛЕКСАМИ	175
Будьте готовы к пикантным ситуациям и сохраняйте осознанность	177
Выводы из седьмой главы	178
Глава 8. НАЧАЛО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	
С КОМПЛЕКСАМИ	179
Кто в действительности читает эту книгу?	181
Покажи свое лицо	182
На каком языке говорить с комплексами?	184
Техника отстранения	190
История Зои К. Дневник снов	194
Выводы из восьмой главы	196
Глава 9. ЛИЦОМ К ЛИЦУ С КОМПЛЕКСАМИ	199
Проникнитесь духом исследователя	201
Знакомство с «фарисеем»	203
Ритуал инициации	207
Новый порядок	208
Будни внутренней корпорации	211
История Зои К. Я-маленькая и я-главная	218
Выводы из девятой главы	219
Заключение	221



ПРЕДИСЛОВИЕ

Недавно британские ученые решили определить среднестатистические размеры пениса. В исследовании приняли участие 15 000 мужчин с четырех континентов. По его результатам названа цифра, которая, возможно, откроет человечеству глаза на многовековые заблуждения и суеверия.

Оказывается, в боевом состоянии детородный орган землянина в среднем едва превышает 13 сантиметров. Также благодаря исследованию было опровергнуто наличие связи между размерами пениса и расой того, кому он принадлежит. А еще выяснилось, что ни рост, ни размер ноги мужчины не позволяют предположить, какова длина его пениса.

Возможно, это ободряющие новости для тех представителей «сильного» пола, которые все еще переживают по поводу размеров своего достоинства. Хочется верить, что теперь они смогут меньше комплексовать на этот счет, почувствуют себя свободнее и увереннее.

Конечно, это далеко не единственный комплекс, которым страдает современное человечество. Общественные предрассудки и ситуации, в которых возникают страхи, травмирующие моменты, напряжение, невозможность удовлетворить желание, — все это порождает участки напряжения в нашей психике. В дальнейшем, обрстая свойствами и набирая силу, они делают нас зависимыми.

Комплексы далеко не безобидны. Нередко они становятся причиной серьезных психосоматических заболеваний.

Вот пример. **Марина К.** по профессии медсестра, ей 34 года, она привлекательная, ухоженная женщина, обожает дорогие украшения, одевается броско. Не замужем, детей нет. Ведет себя несколько высокомерно, убеждена в собственной уникальности.

Марина уже несколько лет страдает неврозом сердца и так называемой вегетососудистой дистонией, время от времени лечится у терапевта и психоневролога, часто прибегает к нетрадиционным методам лечения, порой злоупотребляет ими. Последний приступ сердечной боли спровоцировало общение с подругой, приехавшей в отпуск из-за границы, где у нее свой дом, семья и престижная работа.

После непродолжительного общения с Мариной и анализа ситуаций, вызывающих приступы невроза, нетрудно прийти к выводу, что мы имеем дело с так называемым комплексом принцессы. Считая себя особенной, избранной, Марина страдает от дефицита внимания и несоответствия ее социального статуса той роли, которую ее заставляет играть комплекс. Болевой синдром — реакция на противоречие. И это вовсе не притворство: боль действительно настоящая.

Некоторым девушкам кажется, будто на самом деле они принцессы. Закладывается эта привычка в детстве, когда родители, бабушки, тети слишком усердствуют в проявлении внимания к ребенку. Иногда девочек буквально задаривают подарками, осыпают похвалами, внушая им мысли об избранности. Такие барышни вырастают уверенными, что в их венах течет голубая кровь. Не сумев развить в себе способность к здоровой самокритике, они входят во взрослую жизнь и однажды сталкиваются с ситуацией, когда ровесницы, не имеющие признаков принадлежности к «королевскому роду», с легкостью обходят их в жизненных марафонах. Тогда-то и приходят дурные мысли: «Что-то со мной не так». Но гордость не позволяет мнимым «принцессам» принять и трезво

проанализировать эти негативные мысли, она загоняет их в область бессознательного. Постоянное напряжение подпитывает комплекс, и влияние его на психику усиливается. В итоге человек полностью оказывается в его власти.

Комплексы не живут поодиночке, они вселяются целыми компаниями. Так, например, французский император Наполеон страдал не одним лишь пресловутым синдромом коротышки. Долгое время он испытывал трудности из-за комплекса провинциала и проблем с национальной самоидентификацией. А еще знаменитый полководец всю жизнь боялся кошек и белых лошадей. Эти проблемы обусловлены деятельностью комплексов, не каждому из которых придумано название.

Все мы были рождены и воспитаны в противоречивой среде людьми, которые, в свою очередь, тоже вышли из не менее сложной среды. А до них так же рождались и воспитывались наши дедушки, бабушки, прадедушки, прабабушки и т. д. — вплоть до первобытных людей. К традициям общества относится воспитание: каждый из родителей как мог передавал детям свое понимание добра и зла. Иногда в этой цепочке воспитателей появлялись личности суровые и педантичные, а иногда — легкомысленные и безответственные. Каждый родитель воспитывал потомство по-своему, передавая по наследству собственные страхи, привычки, комплексы. Генеалогические цепочки переплетались между собой, множились, а с ними множились, усложняясь, и человеческие предрассудки, с каждым веком все глубже въедаясь в человеческое сознание. Едва ли на каком-то этапе эволюции наступит момент, когда человечество будет состоять из одних лишь идеальных пар, не унаследовавших каких-либо предрассудков. Едва ли мир когда-нибудь станет идеальной средой для воспитания нового вида человека разумного, абсолютно свободного от комплексов, — *Homo sapiens sine complexorum*¹, — если, конечно,

¹ Человек разумный без комплексов (лат.). — Здесь и далее прим. авт.

отбросить гипотезы о каких-нибудь инкубаторах Олдоса Хаксли². Освободить человечество от предрассудков — все равно что избавить его от чувства юмора.

Но не все так плохо и безнадежно, как кажется. Если уж мы все несовершенны, то почему некоторые из нас кажутся более закомплексованными, а другие — менее? Нам всем приходилось встречать как людей с явными комплексами, так и уверенных в себе и непосредственных. Вспомним робкого Новосельцева из «Служебного романа» и раскованного грека Зорбу из одноименного фильма 1964 г. Сравним персонажи в свете нашего разговора о комплексах. Почему у одних людей проявление комплексов налицо, а у других — нет?

Проблема не в том, что комплексы существуют, а в том, что они способны навязывать нам свою игру. Степень нашей закомплексованности зависит от того, насколько хорошо мы знакомы с правилами этой игры и до какой степени позволяем себе смириться с мыслью, что комплексы сильнее нас.

Устав от психологических проблем, многие задумываются над журнальным советом, давно уже ставшим слоганом счастливой жизни: избавься от комплексов и будь собой. Одни обращаются к психологу, другие ищут подсказки в специальной литературе, третьи разрабатывают собственную стратегию. Каждый по-своему понимает этот призыв, и мало кто замечает в нем ловушку.

Мне много раз приходилось общаться с людьми, которые различными методами пытались «избавиться от комплексов»: на деле они вели себя так, словно комплексы пытались избавиться от них.

Один мой пациент по имени Андрей поделился воспоминаниями о том, как в юности он предпринял попытку победить

² В романе-антиутопии «О дивный новый мир» Олдос Хаксли показал общество людей, выращенных искусственным способом и утративших человечность.

комплексы. С детства Андрей был застенчив, необщителен, учился посредственно, сверстники посмеивались над ним, девочки смотрели свысока. Отец подолгу бывал в отъездах и почти не участвовал в его воспитании, моральной поддержки матери он тоже не чувствовал, вместо этого она часто упрекала его в слабых характерах. Сам Андрей связывал свои неудачи с особенностями поведения — робкий, немногословный, медлительный. Он испытывал постоянное внутреннее напряжение, боялся, что любое его действие или слово станет очередной ошибкой, за которую он снова будет осмеян. В выпускном классе Андрей волевым усилием заставил себя изменить привычную манеру поведения, стал вести себя вызывающе и даже дерзко, начал курить, выпивать. Он надеялся, что все эти действия помогут ему избавиться от неуверенности и, как он выражался, закалят характер. Но он ошибся. Изменив поведение, Андрей не стал свободнее. Напротив, жизнь наполнилась непредсказуемыми событиями: он потерял единственного друга, подпал под влияние плохой компании и был втянут в аферу, из которой с трудом удалось выпутаться. После этих событий Андрей долгие месяцы страдал депрессией и до сих пор при воспоминании о тех временах испытывает угрызения совести.

Сколько бы усилий мы ни прикладывали, чтобы освободиться от комплексов, в лучшем случае нам удастся сменить одну маску на другую. Комплексы остаются, они всегда внутри нас, думаем мы о них или нет, бежим от них или смеемся над ними. Они живут внутри нас, потому что наша психика — территория их обитания.

В разное время для борьбы с комплексами с переменным успехом использовали психоанализ, бихевиоризм³ и другие

³ Бихевиоризм (behaviorism, буквально — наука о поведении) — ведущее направление в американской психологии XX века. Согласно бихевиоризму, предметом психологии является не сознание, а поведение.

методы. Современные психологи говорят о комплексах как о неких барьерах, блоках, патологических синдромах, от которых непременно надо избавиться, и предлагают «действенные методики» по их устранению — такие, например, как самовнушение. Но такой подход не приносит долгосрочных результатов, не изменяет нас качественно и не делает счастливее, потому что изначально ориентирует на неверные цели. Попытки навсегда избавиться от комплексов утопичны, ведь комплексы — не программа, которую можно удалить из компьютера.

Многие исследователи обращают внимание на то, что они ведут себя как полноценные сущности, словно имеют собственное сознание, волю и мотивы. Речь идет о довольно древнем наблюдении: вероятно, именно эти особенности комплексов-сущностей дали повод шаманам манси, хакасов, селькупов, эвенков и других сибирских народов утверждать, что у человека множество душ.

Чтобы работать с комплексами, нам предстоит визуализировать их, почувствовать, осознать именно как сущности (этому посвящена значительная часть главы 8), и тогда методы контроля над ними станут для нас очевидными.

Комплексы живут внутри нас, прочно связанные с нами, и вместе мы образуем сложный симбиоз. Можно сказать и так: мы и наши комплексы — одна большая семья. А какие бывают семьи? Одни — дружные, благополучные, в других — вечные ссоры. Такое сравнение помогает понять, что, какими бы сильными ни были наши комплексы, мы никогда не должны забывать, кто глава семьи. Впрочем, в работе с комплексами нам не понадобятся жесткие методики. Куда полезнее большую часть времени оставаться дипломатом, психологом, мудрецом и бывалым игроком. Всему этому можно научиться. Чем больше мы знакомимся с особенностями поведения наших комплексов, тем проще нам мысленно отделить их от себя и указать каждому из них его место.

Работая над этой книгой, я ставил перед собой задачу написать научно-популярное произведение и изложить свои идеи доступно. Местами я позволяю себе «парадиалектические» допущения, поэтому моя книга не претендует на право считаться научным исследованием. И все же я старался избегать бездоказательных рассуждений и опирался на некоторые известные работы психологов, получившие признание в ученом мире. Чем компетентнее почувствует себя читатель, прочитав ее, и чем проще будет ее одолеть, тем больше я буду удовлетворен своей работой.

Я затрону темы, касающиеся анализа и других психологических методов, и постараюсь показать, как, используя воображение, осознанность, технику отстранения и ритуал инициации, любой из нас может освободиться от уз, которые нас сковывают, отделить свое настоящее «Я» от собственных комплексов и, пользуясь несложным алгоритмом, перестроить отношения между ними, сделав настоящее «Я» приоритетным.

А теперь — к делу.

ГЛАВА 1

О божествах-домочадцах и детском горшке

Любой комплекс...
уходит своими корнями к основам самого Бытия.

ДЖЕЙМС ХОЛЛИС⁴



История термина «психологический комплекс»

Бытует мнение, что впервые комплексы в человеке разглядел Фрейд. Между тем странности в поведении людей были замечены и описаны гораздо раньше. Еще за два с половиной тысячелетия до того, как отец психоанализа впервые задумался над этим вопросом, великий древнегреческий поэт Софокл создал трилогию об Эдипе — царе, который страдал комплексом враждебности к отцу и испытывал тайное влечение к матери. Трилогия Софокла — не просто переложение эпоса на литературный язык, а настоящее исследование психологических проблем и личности в ее развитии.

Но и это далеко не самое древнее упоминание комплексов. За 18 столетий до Софокла (почти 40 веков назад!) шумерская поэма «Эпос о Гильгамеше» во всех красках показала так называемый комплекс силы, которым был одержим главный герой, что выражалось в чрезмерной дерзости, гордыне, навязчивом стремлении продемонстрировать силу и побеждать.

Буйный муж, чья глава, как у тура, подъята,
Чье оружие в бою не имеет равных...
...Днем и ночью буйствует плотью⁵.

Ярким примером проявления того же комплекса силы можно считать вызов, который царь Одиссей бросил богам, за что повелитель морей Посейдон обрек его на многолетние скитания. Позже немало эпических героев по вине этого же комплекса попадали в сложные ситуации, из которых им с большим трудом удавалось выпутаться.

В мировой литературе есть много примеров, когда комплексы управляют судьбой человека. Вот только несколько знаковых фигур. Наивный мечтатель Дон Кихот, находясь во

⁵ Эпос о Гильгамеше, пер. с аккадского И. Дьяконова.

власти комплексов, идеализирует свою возлюбленную и ради нее отправляется совершать нелепые подвиги. Подозрительный и неуверенный в себе Отелло, ослепленный комплексом ревности, убивает невинную Дездемону. Раннимый, мнительный, внутренне противоречивый Гамлет, вместо того чтобы немедленно отомстить за смерть отца, травит себя ядом ненависти к врагу и с патологическим упоением смакует предвкушение мести.

Человечество очень медленно подбиралось к постижению природы комплексов. Долгое время их просто не хотели замечать. Несмотря на проблемы, создаваемые комплексами, причина этих проблем не имела имени. Но все тайное рано или поздно становится явным, хоть порой этот процесс бывает довольно болезненным. Комплексы упрямо продолжали причинять человеку неудобства, и он в конце концов вынужден был задуматься, как с ними бороться.

На рубеже XIX и XX веков на помощь людям, страдавшим от комплексов, пришла психология, и виновникам мучений было придумано то название, которое мы сейчас используем. С того момента ученые занялись проблемой всерьез. И все же ни психоанализ, ни бихевиоризм, ни практика самовнушения не помогли человеку полностью избавиться от того негативного багажа, который он вынужден таскать с собой повсюду.

Наши комплексы — это не мы сами. Они — нечто иное. Чтобы иметь возможность рассмотреть их со стороны, изучить, понять, надо осознать их отстраненность по отношению к нам, или, как выражается Т. Коуп, «друговость»⁶.

Все, что связано с жизнедеятельностью наших внутренних обитателей (обратите внимание на эту метафору!), по-прежнему окружено атмосферой недосказанности, неопределенности. Рефлексия, обиды, разочарования, чувство вины, ощущение несправедливости — все это любимая пища наших

⁶ Teo Cope, T., *Fear of Jung*. London: Karnak, 2006.

комплексов. Они обожают тайные запутанные истории, которыми непросто поделиться. Они с легкостью могут заставить нас забыть то, что было в действительности, и поверить в то, чего никогда не было. А порой происходящие в человеческих душах сложные процессы и вовсе становятся неуправляемыми и ведут к трагедиям.

Жизненные раны — так говорил о психических комплексах человека швейцарский психиатр Эйген Блейлер. Именно он, занимаясь исследованиями в области диагностики и лечения шизофрении, за несколько лет до Фрейда впервые заговорил о наличии у человека этих феноменальных сущностей.

Блейлеру поверили не сразу, он был одним из тех новаторов, которые опережают время. Именно он впервые определил шизофрению как ослабление ассоциативных связей, приводящее к дезинтеграции личности. Сейчас большинство из предложенных им терминов вошли в психиатрическую практику. Но тогда его высказывания казались дерзкими и неубедительными.

Проводя научные эксперименты и пытаясь найти способ выявить и обозначить проблемы человеческой психики, Блейлер обнаружил простую любопытную связь. Вызывая у пациента ассоциации и следя за временем их возникновения, можно довольно быстро нащупать болезненные точки в психике испытуемого. Конечно, это нельзя назвать открытием. Многие мальчишки и девчонки испокон веку придумывают дразнилки, обнаружив друг у друга слабые места: они стремятся задеть за живое, попасть в болезненное место, чтобы потом с ехидным смехом наблюдать за реакцией. На первый взгляд это жестоко и негуманно, но так уж устроены люди: таким образом они подталкивают друг друга к развитию.

Метод Блейлера универсален. Слова, которые мы слышим, вызывают в разуме определенные образы. Исходя из этого, пациенту предлагалось говорить первое, что придет на ум, как только он слышал слово, произнесенное ведущим. Список

составлялся заранее и состоял из слов, относящихся к разным сферам жизни.

В ходе исследований выяснилось, что время, необходимое на поиск ассоциации к большинству слов, примерно одинаково, и лишь на отдельные слова психофизиологическая реакция бывала иной: либо слишком быстрой, либо, наоборот, замедленной.

Анализируя полученные данные, Блейлер пришел к выводу, что в случае, когда пациент слышал слова, каким-либо образом связанные с его глубокими, привычными переживаниями, реакция искажалась. Именно эти слова представляли интерес для дальнейшего углубленного анализа: они являлись ключом к внутренним процессам, которые нарушали психическое благополучие пациента.

Позже ассоциативный метод Блейлера натолкнул итальянского психиатра Чезаре Ломброзо на мысль создать полиграф, который умел бы регистрировать психофизиологические реакции во время детекции (выявления) лжи, и теперь эта техника широко используется в криминальной психологии. Хотя и машину можно обмануть, если удастся обмануть самого себя.

В фильме 1997 г. «Детектор лжи» двое полицейских ведут допрос молодого человека, обвиняемого в жестоком убийстве. Улик нет, только подозрения. Поможет ли детектор вывести предполагаемого убийцу на чистую воду? Ситуацию осложняет то, что подозреваемый — выпускник факультета психологии, окончивший его с отличием, к тому же эпилептик со своеобразным устройством психики. Признаваясь в склонности ко лжи, он запутывает следствие, а затем, вовлекая полицейских в свой анализ, мало-помалу из «виновного» сам превращается в «следователя». И тут выясняется, что в истории есть двойное дно, а в личной жизни самих полицейских, ведущих допрос, немало темных пятен. В этом психологическом триллере показана сложная игра, в которой каждый персонаж должен прежде всего ответить на вопрос: а не врешь ли ты сам себе?

Думая о сложной жизни комплексов, населяющих наше подсознание, я невольно вспоминаю этот фильм и задаюсь вопросом: каковы же объективные причины того, что мы так часто себя обманываем?

В последнее время со страниц изданий, посвященных духовному самосовершенствованию, нас призывают не идти на поводу общественного мнения, освободиться от комплексов и быть самими собой. Но как это — быть самим собой? Что это — особое состояние или всего лишь красивое выражение?

В школе ничему подобному не учат. Расхожие объяснения в популярной литературе не дают вразумительных объяснений, остается полагаться на логику, интуицию, ощущения. Но как отделить исконно свое, присущее душе и телу, от привитого, внушенного извне?

Пытались ли вы, любезный читатель, когда-нибудь отличить истинные ощущения от ложных желаний, а личные потребности — от тех, что навязаны обществом?

Сказать о себе правду сложнее, чем кажется на первый взгляд, пусть это даже разговор с самим собой, который никто никогда не услышит.

Один мой знакомый, обратившийся за советом, на любые вопросы, даже самые общие, отвечал вопросом: «Почему ты спрашиваешь именно об этом?» Он просил помощи и тут же ограничивал взаимодействие со мной. И это был лишь первый уровень его защиты. Когда я объяснял, что просто хочу понять проблему, тут же включался следующий уровень — рассуждения о невозможности что-либо изменить. «На самом деле ты вряд ли мне поможешь, — говорил он. — Я уже все испробовал». Когда я сказал, что иногда бывает достаточно поменять точку зрения, немедленно включался новый уровень защиты: рассуждения о справедливости,

жалобы на нечестность окружающих и непонимание со стороны близких. И так уровень за уровнем. В тот раз мой знакомый так и не сумел рассказать о себе, ему понадобилось немало времени, чтобы научиться этому.

Порой изобретательность человека, пытающегося решить психологические проблемы, не имеет границ. Стоит настоящему задуматься о себе, о своих страхах, как внутренние обитатели тут же присоединяются к этим рассуждениям — да еще с каким энтузиазмом! Это же их родная стихия — рассуждения о своем «Я», тайных желаниях, совести, лжи, страданиях: в этих понятиях вся история их жизни. И каждый из них непременно предлагает свою версию видения житейских проблем.

Допустим, мы пытаемся осмыслить неприятную ситуацию, возникшую на работе. Один из наших «внутренних голосов» робко говорит: «Во всем виноват я сам. Я обязан это исправить, понести наказание, искупить, я должен...» — и мы тут же принимаем это обвинение на свой счет. Но другой голос возражает: «Нет, как бы я ни пытался решить эту проблему, у меня все равно ничего не получится, потому что у меня никогда ничего толком не получается...» — и мы снова принимаем все на свой счет. Уже два мнения. И тут вдруг третий высокомерно замечает: «Да плевать! Не царское это дело — беспокоиться из-за какой-то чепухи!» И как тут не согласиться? Итого — уже три противоречивых взгляда.

Мы не замечаем, что находимся в тотальной зависимости от своих комплексов и вынуждены разделять их мнения, а их мысли принимать за свои собственные.

Самым известным из комплексов по праву можно считать комплекс неполноценности. Это понятие описал и ввел в обиход австрийский психиатр и философ Альфред Адлер, сам в детстве страдавший от чувства ущербности.

Причинами возникновения комплекса неполноценности могут быть как врожденные или приобретенные физические дефекты (пороки развития, низкорослость, болезненность, заикание), так и выдуманные недостатки (воображаемые физические несовершенства, неправильная оценка своих телесных особенностей). Кроме того, развитию этого комплекса может способствовать чрезмерная родительская опека или, наоборот, отсутствие достаточного внимания и моральной поддержки.

Чуть реже упоминают о комплексе превосходства. Он напрямую связан с комплексом неполноценности, поскольку является его компенсацией. Пытаясь избавиться от страданий, связанных с чувством собственной ущербности, некоторые люди развивают в себе (или просто выдумывают) достоинства и способности, которые могут «затмить» неполноценность.

Все мечты, планы, разговоры, действия таких людей посвящены тому, чтобы заглушить в себе чувство неполноценности или доказать окружающим свое превосходство. Но, сколько бы времени ни было потрачено на это, удовлетворения не наступает.

Также довольно часто психологи сталкиваются с проблемами, связанными с комплексом вины. Он возникает из-за неправильно сформированного чувства ответственности перед окружающими. Например, если у девочки строгая мать, которая заставляет ее выполнять много работы по дому и никогда не хвалит, а лишь критикует, у такой девочки почти наверняка разовьется комплекс вины. Этот комплекс в буквальном смысле отнимает радость жизни и любовь к себе, заменяя их постоянными угрызениями совести, чувством неудовлетворенности, тягостным ощущением неисполненного долга, привычкой оправдываться и бессознательным стремлением наказывать себя.

Вот только три наиболее распространенных комплекса. На самом деле их множество. Они бывают большими, маленькими, сильными, слабыми, зрелыми, зарождающимися,

спящими. О ком, по-вашему, это сказано: «Имя им — легион»? Кого изгонял Иисус из несчастных душевнобольных? Бесов, не так ли?

Кто же они такие, эти мифические бесы? Как выглядят? Похожи на козликов или рогатых поросят — шустрых, злобных, коварных. Почему мифология придала им устрашающий и вместе с тем забавный вид (вспомните средневековые гравюры и картины Босха)? Люди побаиваются их, но в то же время посмеиваются над ними. «Изыди! Чур меня!» — говорят, желая отделаться от наваждений, плохих мыслей, неприятных ситуаций. Некоторые люди привыкли в таких ситуациях креститься, плевать через плечо, стучать по дереву. Им кажется, что это помогает на время избавиться от негативной энергии. Так и есть, это приносит успокоение, но ненадолго. Между прочим, Иисус предупреждал: «Когда нечистый дух выйдет из человека, то ходит по безводным местам, ища покоя, и не находит; тогда говорит: возвращусь в дом мой, откуда я вышел. И, придя, находит его незанятым, выметенным и убранным; тогда идет и берет с собою семь других духов, злейших себя, и, войдя, живут там; и бывает для человека того последнее хуже первого».

Сегодня решил жить новой жизнью, очистился от дурных мыслей, поборол лень и привел в порядок текущие дела, а завтра снова пришло искушение, вернулись тайные желания, навязчивые мысли, страхи, ощущение вины — опять проявились комплексы... Знакомая ситуация?

Почему так? Да потому что у каждого существа бывает свой дом и каждый стремится жить там, где ему уютно и комфортно. Комплексы — не исключение.

Кто же они на самом деле — эти странные сущности, которые так бесцеремонно поселились внутри нас, да еще и друзей приводят?

«Раньше говорили о “злых духах”, теперь мы называем их “невроз” или “бессознательные комплексы”, — отмечает

юнгианский аналитик Пол Леви в своей статье «Мы все одержимы»⁷. — Снисходительно думая, что современные рациональные люди не должны верить в неких примитивных демонов, мы подпали под чары очень злых духов, считая их несуществующими. То, что древние называли демонами, есть психические явления, которые заставляют нас действовать против наших лучших намерений».

Блейлер, работая со своим молодым ассистентом Карлом Густавом Юнгом, будущим основоположником аналитической психологии, пытался исследовать эти феномены, иногда заставлявшие людей вести себя нелогично, а в некоторых случаях даже приводившие к развитию неврозов. Именно тогда ученые и стали между собой называть их для удобства комплексами — от латинского *complex* — сложное сочетание чего-либо.

Возможно, если бы Блейлер не был так занят проблемами шизофрении (за что ему благодарность от психиатров-потомков), он внес бы немалый вклад в развитие теории психологических комплексов, но судьбе было угодно, чтобы возникновение термина навсегда связалось с именем его коллеги и соавтора Зигмунда Фрейда. Также немало работ по этой теме было опубликовано их последователями — вышеупомянутым Юнгом, который и дал понятию окончательное определение, и Альфредом Адлером.

Что же нам рассказали теоретики психоанализа и что не договорили?

Природа комплексов: из какого они теста?

Начнем с первоначального понимания слова «комплекс». Из самого названия видно: подразумевалось, что это группа, состоящая из элементов. Юнг говорил о комплексах как о различных психических процессах, определенным образом связанных

⁷ <http://www.awakeninthedream.com/are-we-possessed>.

между собой. Травма, эмоциональный шок, по мнению Юнга, откалывает от психе (человеческой души) кусок, который в дальнейшем обособляется, начинает жить своей жизнью, как некое одушевленное существо.

В качестве наглядного примера можно использовать одну из теорий образования Луны.

Существует версия, что Луна — осколок Земли, возникший в результате столкновения с Землей некоего космического тела. Отколовшись, Луна не улетела в космос, а осталась в пределах гравитационного поля Земли, превратилась в ее спутник.

Подобным образом возникают и комплексы: Земля — душа, космическое тело — травмирующий элемент, Луна — комплекс.

Психологические комплексы обладают весомостью, определенной энергией: они способны превосходить наши сознательные намерения. Они не абстрактны, а имеют свое место в бытии, в условном пространстве психики. Мы чувствуем их силу и знаем, что они умеют причинять дискомфорт, душевную боль, — это один из их основных способов заявить нам о своем существовании.

По словам Д. Холлиса, «сам по себе комплекс — это энергетически заряженная психическая структура. Эмоциональный заряд этой структуры может быть положительным, отрицательным или смешанным в зависимости от его воздействия на нашу жизнь. Комплексы формируются в течение нашей индивидуальной истории. Мы не можем избежать их формирования, так как не можем избежать своей истории»⁸.

Карл Густав Юнг, который, к слову сказать, считал себя потомственным мистиком, воспринимал комплексы как «осколочные психе» — фрагменты личности, обладающие собственным сознанием («Обзор теории комплекса», 1934 г.)⁹. У каждого

⁸ Холлис Д. Душевные омуты.

⁹ Jung, C.G., "The Structure and Dynamics of the Psyche," in *Collected Works of C. G. Jung*. London: Routledge, 1970.

из них, по мнению ученого, есть свой характер и собственная память. Более того, Юнг был убежден, что эти маленькие «непослушные объекты» даже получают определенное удовольствие от своих проделок, то есть имеют психологические мотивы.

Какими же их следует себе представлять?

Реальными, автономными, живыми — Юнг настоятельно рекомендовал своим коллегам воспринимать психические комплексы человека именно так. Он даже настаивал на этом. В его времена среди врачей и психологов наметилась тенденция пренебрегать этой проблемой, смотреть на нее как на раздутую воображением пациента: мол, достаточно растолковать ему, что он просто «все придумал», чтобы защитить себя от некоей пережитой травмы, и проблема решится сама собой.

На практике борьба на этом не заканчивается. Обнаружение травмы может означать лишь начало временного перемирия. У комплекса действительно есть собственные мотивы, то есть за свою работу он что-то получает, имеет выгоду. Поэтому он никогда не бездействует, а старается как можно быстрее вновь привести человека в состояние зависимости, внушить ему навязчивые мысли, заставить страдать, бояться, чтобы самому получать от этого удовольствие. Эти его упорные, целенаправленные действия ведут к тому, что со временем у человека снижается чувство осознанной ответственности за свои поступки.

Важно помнить: комплекс — это не отвлеченное понятие; это одушевленная сущность, обитающая в нейронной сети мозга.

Опасные попутчики

Юнг неоднократно указывал на то, что нельзя недооценивать вред, который могут причинить комплексы, ибо зачастую они бывают непредсказуемы. «Комплекс является психической

властью, которая противостоит сознательным намерениям, свободе сферы “Я”, — говорил он.

Согласно Юнгу, автономность комплексов «можно изучать в повседневной жизни на аффектах, которые своевольно прорываются вопреки нашей воле и нашим судорожным попыткам вытеснить их и, затопляя «Я», подчиняют его своей воле. Поэтому неудивительно, что дикарь видит в этом феномене одержимость или выход души из тела, — да ведь и наш язык все еще держится этого обычая: “Не возьму в толк, что на него сегодня накатило”, “В него бес вселился”, “Опять на него что-то нашло”, “Он выходит из себя”, “Он работает как одержимый”. Даже в судебной практике признается частичное снижение вменяемости в состоянии аффекта. Поэтому автономные душевные содержания для нас — вполне привычное переживание»¹⁰.

Опасность этих сущностей возрастает по мере ослабления воли. Когда комплекс полностью управляет человеком, тот сосредотачивается на некоей идее фикс. При крайних проявлениях происходит полное отождествление человека с комплексом. Это и есть то опасное состояние, которое называют аффектом, одержимостью. Человек становится безумен, он способен даже на действия, причиняющие вред его здоровью.

Яркий пример того, как комплекс может уничтожить человека, — история жизни французской модели Изабель Каро.

Девочка росла в неблагополучной семье: отец много времени проводил в командировках, мать страдала тяжелой формой депрессии. Именно проблемы матери стали причиной детской травмы Изабель. Мать панически боялась, что дочь вырастет и однажды уйдет из дома, поэтому держала ее в заточении, не пуская на улицу к сверстникам.

¹⁰ Юнг К.-Г. О психологии восточных религий и философий. Сост. В. Бакусев. — М.: Медиум, 1994.

Фобия матери повлияла на психику дочери и со временем привела к развитию ярко выраженного комплекса неполноценности. В какой-то момент он стал доминировать над здравым рассудком и даже подавил инстинкт выживания: девочка отказывалась принимать свое растущее тело. Чтобы навсегда остаться маленькой, она решила меньше есть и в конце концов довела диету до горстки хлопьев в день. В итоге в 13 лет Изабель попала в больницу с тяжелейшим истощением: у нее развилась анорексия, которую она так и не сумела побороть до конца жизни.

Несколько лет назад об этой драматической истории много писали в СМИ. По словам фотографа Оливеро Тоскани, сделавшего Изабель известной, девушка страдала нарциссизмом. Ей нравилось демонстрировать свое истощенное, пугающее тело в журналах и телепередачах. Даже на интервью она соглашалась только при условии, что ее сфотографируют. Но, став звездой, Изабель так и не выбралась из заточения: она не завела друзей, не здоровалась с соседями. Признаки нарциссизма подтверждают, что девушка не сумела освободиться от сильного влияния комплекса неполноценности. Он и был тем коварным альтер эго, который забрал ее жизнь: в возрасте 28 лет Изабель умерла. Ее мать покончила с собой спустя три месяца.

Таких примеров немало. Закомплексованность нередко ведет к трагедиям на почве вины, ревности, чувства превосходства, неполноценности и т. д.

«Быть одержимым — значит быть вытесненным чем-то более сильным, быть охваченным этим, принадлежать чему-то другому. К чему бы мы ни были привязаны, мы тем самым одержимы, а когда мы одержимы, есть кто-то сильнее нас, кто нами владеет, — пишет Юнг. — Это легко происходит с каждым, мы не действуем через нашу волю. В этом случае я не могу сказать, что я это делаю, но это делается через меня, что-то

овладело мной, само действие сделало меня одержимым. Когда мы подпадаем под власть бессознательного и неосозанный комплекс принудительно интегрируется в наше поведение, нами управляют силы более могущественные, чем мы сами»¹¹.

А что случается, когда комплексы правят людьми, стоящими у власти? В середине XX века из-за комплексов нескольких человек погибли 70 млн землян, что составляло на ту пору около 4% всего населения планеты! Задумайтесь об этом.

Ситуации, порождающие комплексы

Возьмите бумагу и ручку и напишите: «Что такое “быть собой”?» — а ниже попытайтесь ответить на этот вопрос.

Прочитайте, что написали. Теперь проанализируйте: соответствует ли то, что вы написали, вашим ощущениям, или же это ваши убеждения?

Сложите лист и спрячьте его. Он еще понадобится.

Известная просветительница Лиз Бурбо в своей книге «Пять травм, которые мешают быть самим собой»¹² пишет: «...Вскоре после рождения мы начинаем замечать, что наше стремление быть самими собой вызывает недовольство у взрослых и окружающих. И мы делаем вывод, что быть естественным нехорошо, неправильно. Это открытие не из приятных, и нередко оно вызывает вспышки гнева у ребенка. Подобные вспышки становятся настолько частыми, что к ним все относятся как к чему-то нормальному. Их называют “детским кризисом” или “подростковым кризисом”. Быть может, они и стали нормой для человеческих существ, но назвать их

¹¹ Jung, C.G., “Alchemical Studies,” in *Collected Works of C. G. Jung*, vol. 13. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1968.

¹² Бурбо Л. Пять травм, которые мешают быть самим собой. — М.: София, 2013.