



Выполнила студентка С.Д. -33
Карташ Анастасия.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ : «КОМПЛЕКСЫ ЧЕЛОВЕКА.»

Психологический комплекс –

это ошибочное представление человека о своих физических или психологических недостатках, их преувеличение, сопровождающееся глубокими и, как правило, скрывааемыми от посторонних людей переживаниями.

Альфред
Адлер



Зигмунд
Фрейд



Карл
Роджерс



Карен
Хорни



«У нее много комплексов! Закомплексованный! Комплексует»
В нашем обиходе так часто употребляются производные от слова «комплекс», несущие в себе **психологический смысл**, что просто невозможно обойти эту занимательную тему. В этой статье мы углубим представление о том, что такое **«комплексы»** и рассеем некоторые мифы.

Зигмунд Фрейд описывал комплекс, как **«группу представлений, связанных одним аффектом»**. В психоанализ понятие ввел Карл Юнг. В толковом психоаналитическом словаре дается такое определение: **«формирующаяся в бессознательном (или вытесненная в него) эмоционально окрашенная совокупность представлений, мотивов и установок, оказывающая существенное влияние на развитие и функционирование психики, личности и поведение человека»**.

Психологический комплекс

совокупность МЫСЛЕЙ, ЧУВСТВ, ВОСПОМИНАНИЙ, ОПЫТА, УСТАНОВОК (сформированных сознательно или подсознательно), приведших к формированию нового **шаблона поведения** и сопутствующих эмоций.

Источники зарождения, причины человеческих комплексов

Такие установки формируются в детском возрасте. Их возникновению и развитию способствует, в первую очередь, ближайшее окружение ребенка. Будучи детьми и не имея пока высокоразвитых аналитических способностей, мы, как губка, впитываем все, что, так или иначе, нас касается, и откладываем на подсознательном уровне.

Очень трудно систематизировать комплексы из-за их огромного количества. Но можно классифицировать их по принципу: какие комплексы что затрагивают — тело или душу.

Физические виды комплексов возникают от недовольства недостатками своей внешности – формой носа, размером ушей, телосложением, ростом и т. д. Сюда относят и расовые предрассудки. Не обязательно, что эти параметры действительно являются неэстетичными. Они не соответствуют собственному представлению человека об идеале.

Ментальные (психические) виды комплексов являются следствием неуверенности в собственных силах или каких-либо негативных поступков, совершенных в прошлом. Эти комплексы затрагивают наши умонастроения, душу.

Психологические комплексы могут оказывать отрицательное влияние на человека, порождая негативные эмоции и поведение. Но могут и положительно влиять на личность. Так, для человека, недовольного своей внешностью, комплекс станет толчком, чтобы преодолеть недостаток и заняться собой. В результате забота о своей внешности приведет к ее улучшению и, как результат, появится уверенность в себе. Если человек посмотрит страху в глаза и найдёт реальную причину, вызвавшую его, он сумеет победить самого себя.

Существует огромное количество комплексов, но рассмотрим самые распространенные из них.

Перечислим наиболее распространенные и изученные психиатрами комплексы.

Физические комплексы:

- ✓ Связанные с размером или формой носа, шеи, головы, ушей, ягодиц, ног, глаз, подбородка, лба, щек, рук, пальцев, плеч, груди, толщины талии и т.д.;
- ✓ Рост – высокий\низкий;
- ✓ Вес - худой\жирный;
- ✓ Относительно цвета кожи;
- ✓ Восприятие своего голоса, как очень слабого, тонкого, который никто не слышит.

Психические (ментальные) комплексы:

Комплекс инфанта

Все чаще можно встретить так называемых взрослых детей, которые не в состоянии самостоятельно принять решение, боятся ответственности и до седых волос проживают с родителями. В детстве таких детей чрезмерно опекали, оберегали от всяческих неприятностей и невзгод или внушали, что сами они ничего не добьются и ни на что не способны.

А также речь идет о мечтателях, живущих в придуманных мирах и неспособных трезво взглянуть на жизнь. Такие люди откладывают принятие решения, предпочитают оставаться в стороне, сильно зависят от мнения других.

Лишь столкновение с реальностью способно заставить инфантильную личность научиться самому принимать решения и строить свою жизнь.

Зависимость от чужого мнения

Связанный с предыдущим, этот комплекс может существовать и сам по себе. Боязнь выразить свое мнение, низкая самооценка и излишняя зависимость от одобрения других приводят к чрезмерному приспособлению индивида к окружающим. Любое критическое замечание приводит к смущению, и в дальнейшем человек старается скрыть собственные мысли, пытаясь угодить другим, действуя по принципу «хамелеона». Последствия могут быть следующими:

- неумение четко сформулировать и отстаивать собственное мнение;
- потеря авторитета в обществе и собственных глазах;
- переоценка чужого мнения, слепое ему следование.

Комплекс отличника

Излишний перфекционизм способен перерасти в настоящую психологическую болезнь.

. Одержимому ею кажется, что все, за что он берется, он делает недостаточно хорошо.

. В погоне за совершенством человек забывает о сути самого дела, его волнует лишь лидерство.

. Если первенства достичь не удастся, носитель комплекса отличника страдает от чувства вины.

Как утверждают специалисты-психологи, наиболее подвержены такому психологическому диагнозу женщины, причем начинает он развиваться в школьные годы. Девочка пытается добиться похвалы, получить пятерку любыми способами. В дальнейшем он может проявляться как в карьерной, так и в личной сфере. В умеренном проявлении перфекционизм дает толчок вперед и приравнивается к целеустремленности, однако он может перерасти в одержимость.

Этот комплекс мешает построить отношения и семью, делает человека изгоем в обществе. Любое критическое замечание может вызвать у человека острую реакцию, стресс, со временем перетекающий в невроз. Чтобы избавиться от синдрома, нужно осознать, что идеальных людей не существует. Просто выполняйте свою работу и делайте её хорошо, не конкурируя с другими. Любую критику относите не к своей личности, а только к действиям.

Золушка и Питер Пэн

Основа для формирования этих синдромов – недостаточная вера в собственные силы. Имеет тесную связь с инфантилизмом.

. «Последователями» Питера Пэна чаще всего являются мужчины, которые не хотят взрослеть. Они уходят от ответственности, несклонны принимать решения, не строят планы и живут сегодняшним днем. Любой намек на то, чтобы завести семью и детей, вызывает у них ужас. В основном проживают вместе с родителями до предельно возможного срока. Критикуют устройство социума, втайне надеясь, что однажды успех неожиданно свалится на них.

. Комплексом Золушки страдают женщины, в основном молодые. Они ищут в этом огромном и враждебном мире своего покровителя, который бы оберегал их от невзгод. Это случается от страха одиночества, желания спрятаться. Это те девушки, которых в детстве баловали и держали в тепличных условиях, или те, кому внимания остро не хватало.

Собственная неполноценность

Эти люди ощущают себя не такими успешными/красивыми/обаятельными, как другие. По их собственному мнению, они не дотягивают до стандартов, принятых в обществе. Этот комплекс может зародиться как в детстве, так и во взрослом возрасте. Люди с таким комплексом говорят о себе в самоуничижительном тоне, похвалы в свой адрес воспринимают как насмешку.

Человек, страдающий этим комплексом, неуверен в себе, очень сильно зависит от мнения окружающих, не может отстоять свое мнение, неспособен выступать публично. Если речь идёт о женщине, подобное поведение вызвано недовольством своей внешностью. Она старается быть незаметной, тихо говорит, одевается мрачно, серо. Ребенок с такой проблемой плохо учится в школе, не общается со сверстниками, асоциален. Обычно такие люди пренебрегают своими потребностями, ограничивают себя во всем, думая, что они настолько несовершенны и ничтожны, что не стоит и браться за дело, все равно успеха не добиться.

Нелюбовь к себе

Возникает из-за низкой самооценки, особенно своей внешности, а также если близкие люди критикуют ее. Такой человек считает, что не заслуживает любви, полностью пренебрегает уходом за собой, у него отсутствует цель в жизни.

Это один из самых распространенных комплексов в современном мире. Человек может тщательно скрывать это от других и даже себе не признается, что проблема существует. В этом случае необходима помощь психолога, т. к. человек страдает из-за отсутствия любви и самоуважения.

1 Комплекс Эдипа

Выражен в глубокой привязанности к родителю противоположного пола. Этот комплекс был известен еще в мифологии: Эдип, влюбившийся в свою мать, должен убить отца, чтобы полностью овладеть ею. При комплексе Электры дочь хотела своего отца, но затем начала винить во всем мать. Нездоровая привязанность к родителям может привести к эмоциональной деградации и влияет на предпочтения в отношениях. Мужчина при поиске спутницы жизни выберет женщину, которая будет напоминать мать. Если отношения сына и матери были негативными — это может сказаться на девушке. Для женщин же ни один мужчина не сможет быть таким же идеальным, как ее отец, и есть риск, что она проведет всю жизнь в поиске, отвергая самые лучшие кандидатуры для построения крепкой семьи.

Комплекс мадонны и шлюхи

В этом случае мужчина видит женщину одновременно невинной и опороченной. Развитый психологический комплекс у мужчин приводит к тому, что они видят женщину в двух плоскостях: либо как девственно чистую особу, либо как испорченную порноактрису, которая давала уроки небезызвестной Саше Грэй. Подверженные этому комплексу восхищаются женщиной, но при половом контакте сразу же испытывают отвращение и теряют всякое желание общаться. Реальная проблема, которая требует помощи специалистов.

Комплекс Бога

Этот комплекс характерен тем, что человек считает себя богоподобным существом, которое занимает ступень гораздо выше, нежели обычный человек. Такая проблема может прослеживаться у людей, достигших немалых высот в какой-либо отрасли, например медицине, науке, спорте, или же у тех, кто сколотил большое состояние. Эти персоны считают, что мирские законы им ни о чем, и живут по собственным правилам, которые зачастую идут в разрез с принятыми обществом нормами.

Главный ключ к преодолению списка комплексов – смелый взгляд им прямо в лицо. Уверенного в себе человека никогда не смутит обидчик. Неподготовленному человеку трудно справиться с проблемами, о которых иногда неудобно говорить. Не стесняйтесь бороться со своими страхами, какими бы они ни были. В современной психологии существует огромное количество методик и приемов, которые помогут избавиться от комплексов, мешающих жить полноценной жизнью. Обращаться за помощью к профессиональному психологу не стыдно.

Что еще сделать

Чаще задавайте себе вопросы из разряда:

1. Что я умею делать хорошо? Какую пользу мне приносит это занятие? Как я могу распространять это людям?

Любимое дело – это возможность не только отвлечься от внутренних переживаний, но и способ увидеть свои сильные стороны. Это может быть абсолютно простое хобби, но вызывающее у вас положительные эмоции.

Что-то, в чем вы чувствуете себя сильным, уверенным. Обязательно найдите ответ. Не прячьтесь за барьером «Не знаю», «У меня такого нет».

Подумайте хорошо и составьте список того, что вам нравится делать. Пусть это будет чтение, приготовление чая – нечто незначительное в глобальном смысле, но очень ценное для вас.

2. Зачем я сравниваю себя с другими?

Действительно, для чего? Человечество пестрит богатыми, успешными, красивыми, знаменитыми людьми. Всегда найдется тот, кто будет лучше вас. Тратя время на проведение параллелей между своей и чужой жизнью, вы лишаете себя возможности наслаждаться настоящим и видеть шансы для будущего роста.

3. Почему я сейчас не верю в себя?

Попробуйте напомнить себе, что ваша неуверенность, скованность связана не с текущей оценкой вас, как личности, а с событиями из прошлого. Вспомните фразу, которую часто слышали в детстве от родителей или друзей. Возможно, вы просто стали заложником подсознательного и не можете адекватно оценить себя.

Не ошибается тот, кто ничего не делает. Даже если вы снова получите негативный опыт – это повод не закрываться в себе, а провести работу над исправлением существующих недочетов. Только так и происходит развитие. В случае когда вы не можете самостоятельно ответить на эти вопросы, не бойтесь обратиться за помощью к профессионалу. Работа с комплексами – глубокий, сложный процесс, предполагающий устранение годами формирующиеся парадигмы. Абсолютно нормально, если с такими психологическими проблемами вы не справляетесь сами. Обнаружить их и захотеть решить – уже половина дела!

Заключение

Закомплексованность может прочно войти в жизнь, переплестись с ценностями и представлениями о мире. При этом каждый паттерн, сформировавшийся у нас однажды, отражается не только на уровне поведения, но и на телесном, в том, как мы себя чувствуем, о чем думаем, какие эмоции испытываем. Все это создает определенное энергетическое поле, влияющее на других людей. При желании обнаружить свои комплексы, их проявление и найти способы для устранения, лучшим решением будет обратиться за консультацией.