

Канглиева Айгуль Асановна,

студентка 2 курса

специальность «Экономическая безопасность»;

Тараканова Елена Владимировна,

канд. пед. наук, доцент,

ЦД и ДО ОУ ВО «Южно-Уральский институт управления и экономики»

г. Новый Уренгой, ЯНАО, Россия

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УСПЕХА

В основе всех страхов лежат психологические комплексы – «вредные» установки и представления, которые мешают человеку адекватно оценивать себя, окружающих людей и ситуацию в целом. Комплекс неполноценности, комплекс отличника, постоянное чувство вины и ряд других комплексов считаются проблемой, с которой нужно бороться. Психологические комплексы существенно влияют на поведение, а, следовательно, и на жизнь человека, поэтому закономерно, что люди, регулярно замечающие за собой зависимость от чужого мнения и необоснованный страх перед окружающими, ищут способ, как избавиться от комплексов. Тем, кто стремится побороть психологический комплекс самостоятельно, необходимо пройти следующий путь: определить причину, трезво проанализировать проблему и устранить внутренние и внешние причины комплекса.

Ключевые слова: психологические комплексы, стеснение, нерешительность, страхи, социальное окружение, источники комплексов человека, преодоление комплексов.

Aygul A. Kanglieva,

2nd year student,

speciality «Economic security»;

Elena V. Tarakanova,

Ph. D., associate Professor,

TSD and TO the EI HE «South Ural Institute of management and Economics»

Novy Urengoy, YANAO, Russia

OVERCOMING PSYCHOLOGICAL COMPLEXES AS A FACTOR

IN PROFESSIONAL SUCCESS

At the heart of all fears are psychological complexes – «harmful» attitudes and ideas that prevent a person to adequately assess themselves, the people around them and the situation as a whole. The inferiority complex, the straight-a student complex, the constant feeling of guilt and a number of other complexes are considered to be a problem that needs to be addressed. Psychological complexes significantly affect the behavior, and, consequently, the human life, so it is natural that people regularly notice the dependence on someone else's opinion and unreasonable fear of others, looking for a way to get rid of complexes. Those who seek to overcome the psychological complex on their own, you need to go the following way: to determine the cause, soberly analyze the problem and eliminate the internal and external causes of the complex.

Keywords: psychological complexes, constraint, indecision, fears, social environment, sources of human complexes, overcoming complexes.

В современном мире сложно найти человека, который хотя бы раз не испытывал чувство стеснительности и неуверенности в собственной привлекательности и в своих силах. Страх выглядеть в глазах других смешным, глупым, некрасивым или некомпетентным присущ очень многим людям, и именно этот страх зачастую является главным препятствием на пути к счастью и профессиональному успеху.

Часто мы осуждаем людей, которые не способны чувствовать стеснение в каких-либо ситуациях. Нам они кажутся вульгарными, излишне раскрепощенными, а в чем-то даже наглыми. Но зато с ними можно весело и с интересом провести время, и такие люди всегда добиваются успехов в жизни, так как трудностей они не боятся. А стеснительный человек воспринимается нами как скучный, замкнутый и неинтересный. И, к сожалению, в душе у таких людей накапливается масса отрицательных эмоций, так как они хотят изменить свой характер, но у них это не получается.

Стеснение, нерешительность и внутренние страхи не зависят от пола и свойственны как женщинам, так и мужчинам. Неуверенный в себе человек, испытывая тревогу, стеснение в общении с людьми, боязнь быть осмеянным в

обществе, не может реализовать свои таланты, способности, заявить о себе как о личности, достойной уважения. Любой психологический комплекс является закрепившейся на бессознательном уровне установкой на определенную модель восприятия себя и поведения в тех или иных ситуациях [3, с. 125].

Несмотря на то, что с раннего детства мы активно общаемся со своим социальным окружением, для большинства людей именно взаимодействие с другими является источником проблем. Даже если не принимать во внимание тяжелые случаи, требующие лечения (например, социальные фобии, когда человек вообще не может выходить из дома, боится любых социальных контактов), у большого количества людей существуют определенные трудности в сфере установления социального взаимодействия.

Одним людям никак не удастся отстоять свои интересы, даже в тех случаях, когда они совершенно правы. Другие не могут выразить свои чувства так, чтобы их могли понять окружающие. Со временем такие люди озлобляются, замыкаются в себе, становятся «людьми в футляре» и обижаются на весь мир.

Некоторым очень сложно установить контакт с теми людьми или человеком, с которыми они хотели бы познакомиться. Им очень сложно построить социальные отношения. Их будто что-то держит, не дает сделать шаг навстречу другому.

Также существует круг людей чересчур тактичных, которые боятся возразить или обидеть, сказать «нет» в ответ на чью-либо просьбу или требование. В результате они оказываются в положении гужевого ослика, на которых все «возят воду». Многие люди чересчур скромны, очень боятся «оценивающих взглядов» и «разговоров за спиной». Они не понимают, что такое поведение не спасает их от косых взглядов и обсуждений. Это потому, что скромные и нерешительные люди (в отличие от вторых) часто не могут постоять за себя. Они как будто бы носят футболку с надписью: «Я серый и незаметный, не бейте меня». А такой жизненный девиз как раз и порождает у многих людей желание

«стукнуть», утвердиться за счет «скромняги». Таких людей-«хищников» в современном обществе встречается очень много. Поэтому те люди, которые считают, что чем скромнее они себя ведут, тем меньше негативных оценок и «косых» взглядов они получают, очень заблуждаются [4, с. 87].

Неуверенность и страх общения порой происходят по причине неумения понимать людей. Человек как будто не слышит окружающих и не может найти общий язык, не понимает их эмоций, оттенков речи, – а это то же самое, что беседовать с каменной стеной. Из-за постоянных неудач в общении накапливается отрицательный эмоции и появляются комплексы. Что такое комплексы? По сути, под комплексом человека понимается чувство неполноценности и ненадежности, которое может стать помехой для общения с окружение. Когда мы говорим «закомплексованный», то имеем в виду, что человек стесняется своих определенных черт, это человек робкий, скромный. Человек без комплексов кажется нам бесстрашным, уверенным в себе, нагловатым. Однако в данном случае речь идет об одном из комплексов – комплексе неполноценности. Психолог Альфред Адлер дал понятие этому комплексу и назвал его причины. В детстве мы все беспомощны, зависимы от родителей, нам нужна их поддержка и любовь. Если же ребенка часто ругают, обвиняют в собственной неполноценности, это останется в его подсознании; в будущем он будет пытаться восполнить недостаток любви и уважения, доказать свою значимость. Таким образом человек стремится к признанию. Но при этом комплексы мешают ему в этом, именно из-за этого он будет в тени, пока не найдет в себе уверенность. Но это не так просто. Комплекс человека так же складывается на протяжении какого-то времени, под воздействием каких-либо событий, это некий опыт, о котором мы можем и не помнить, но который находится в нашем подсознании. Иногда очень сложно определить, откуда у человека взялся тот или иной комплекс, нужно смотреть очень глубоко. Несмотря на то, что комплексы складываются в детстве, они мешают нам жить в настоящем времени [5, с. 114].

Причиной большинства комплексов являются эмоциональные травмы прошлого. Психологическая травма происходит в моменты невыносимой эмоциональной боли. Комплекс включает в себя осознаваемые и неосознаваемые мысли, эмоции, ощущения, связанные с травмой, а также способы защиты себя от боли и предполагаемой опасности. Какая-то фраза, человек, место, запах – всё что угодно – может напомнить человеку о старой эмоциональной травме и вызвать комплекс в жизни. Вдруг человек начинает себя вести так, как будто он снова в прошлом, в момент травмы, а не здесь и сейчас. И вот и появляются проблемы.

Источники зарождения комплексов человека:

- семья;
- любимый человек;
- друзья;
- общество;
- личный опыт.

Многие комплексы названы в честь мифологических или библейских героев:

Эдипов комплекс. Если мальчик негативно настроен к отцу, и его влечет к собственной матери, значит у него Эдипов комплекс. Он стремится занять место своего отца.

Комплекс Гризельды. Отец отвергает всех претендентов на руку его дочери, так как подсознательно хочет оставить ее для себя.

Комплекс Каина. Если старший брат завидует младшему в силу того, что второму уделяется больше внимания, любви и заботы, значит, первый страдает комплексом Каина.

В психологии существует множество различных комплексов человека, и если разобраться, то каждый из нас страдает хотя бы одним из них. Возникает вопрос: «Не полная ли эта чепуха? Что мне теперь с этим делать?»

Однако у комплексов есть и своя положительная сторона: они толкают нас на совершение великих поступков.

Так как не все люди интересуются мифологией, то со временем комплексы стали называть именами знаменитостей или обозначать, как описание определенной жизненной ситуации. Например, комплекс Мэрилин Монро, комплекс Наполеона Бонапарта, комплекс непризнанного гения.

Систематизация комплексов – трудная задача из-за их огромного количества. Относительно того, к чему они относятся, все комплексы человека можно разделить на:

- физические, которые относятся к нашему телу и физическим данным;
- психические (ментальные), относятся к нашему душевному состоянию, умонастроению.

Относительно влияния, которого комплексы имеют в нашей жизни, их можно разделить на:

- негативные, которые ведут к негативным эмоциям и поведению;
- позитивные. Примером может быть комплекс внешности, который заставляет человека заниматься собой, заботиться о своей внешности, что ведет к улучшению его внешнего вида. В итоге, человек начинает чувствовать и вести себя более уверенно.

Общий эффект психологического комплекса не всегда только положительный или отрицательный. Например, хотя комплекс неполноценности чаще всего имеет негативное влияние на жизнь людей, для некоторых личностей он является стимулом для развития, высоких достижений, когда люди хотят доказать себе и другим, что они в чем-то могут быть лучше других [2, с. 38].

Как же побороть свои комплексы? Это конечно не просто, но если захотеть, то можно все, главное – желание.

Для начала надо:

- осознать;
- принять;
- переписать.

Получается, что надо принять то, что есть и потом принять меры для изменения ситуации и перестать скрывать комплексы.

Практически каждого человека волнует проблема страха общения и неуверенности в себе. Важно помнить, что изменения не произойдут за один день. Для этого необходимо пройти несколько этапов.

Чтобы раскрепоститься и научиться чувствовать себя более свободно в общении, нужно сосредоточиться на самом процессе общения, а не на своих внутренних реакциях и страхе неудачи. Существует интересный парадокс: вы начнете производить хорошее впечатление на людей только тогда, когда перестанете на этом концентрироваться. Страхи и комплексы присущи всем, но не все ставят их в центре своего внимания. Следует научиться быть сосредоточенным на самом процессе общения, а не на своих внутренних страхах. В любом важном разговоре очень важно увидеть реакцию собеседника, и по словам, жестам, мимике или интонации понять его, узнать, что именно он имеет в виду. И уже в зависимости от этого подыскивать адекватные аргументы и корректировать собственное поведение. А когда вы увлечены только собой и своими переживаниями, вы, соответственно, не можете увидеть своего собеседника. Отсюда – неудачи в общении и установлении контактов с окружающими.

Существует еще одно правило, которое многократно проверено на практике. Путь к успеху – это единственный вид деятельности, в котором ВЫ НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖНЫ!!! Живите, в первую очередь, в соответствии со своими моральными ценностями, потребностями и интересами, а не в соответствии с оценками и требованиями окружающих. Ведь мы знаем, что всем не угодишь. Истина состоит в том, что те люди, которые действительно могут оценить вас по достоинству, вряд ли станут вас оценивать. А если кто-то обсуждает вас за вашей спиной, то это явно не тот человек, к чьему мнению стоит прислушиваться. Не нужно быть лучше других, нужно быть собой! В этом главный секрет: важно открыть свой потенциал.

Негативные эмоции и переживания по вопросу внешности уйдут, если трансформировать мысли и отношение к данным предметам: мы сами заставляем себя страдать, используя негативное мышление, посылая отрицательные сигналы через мозг в нервную систему. А значит, можем сделать жизнь полноценной и счастливой, поверив в свои силы. Развивайте внутреннюю самооценку, уверенность в силах, это – стержень личности, который не должен зависеть от мнения окружающих. Люди всегда будут упрекать вас или пытаться помешать – это неизбежно, такова сущность человека. На пути могут встречаться много плохих и злых людей, но главное – не поддаваться им. Ведь с вами рядом – близкие и родные, которые помогут вам достичь поставленных целей [1, с. 52].

Подводя итоги, хотим предложить 3 основных шага для преодоления комплексов и проблемы общения:

Шаг 1. Начнем с того, что поверим в свою уникальность. Вспомните известных людей. Многие из них не являются идеалами, но все же достигли всеобщей любви и уважения. Если бы они заикливались на своих недостатках, никогда ничего не добились бы!

Шаг 2. Никому не позволяйте унижать вас по поводу вашего недостатка. Не злитесь, а дайте достойный и мудрый ответ: ведь только люди с минимальным интеллектом могут позволить себе подшучивать над вами таким образом. Не опускайтесь до их уровня.

Шаг 3. Полюбите себя. Любите себя полностью, каждую молекулу своего организма. Каждое утро мысленно посылайте лучи добра и любви каждой клеточке своего тела. Это отразится на всей вашей жизни. Вы будете уверены в себе и счастливы! Ведь все мы такие, какие мы есть, и каждый прекрасен по-своему. Неважно, какой ты снаружи, главное – какой ты внутри. Ведь главное – всегда оставаться человеком. Жить нужно той жизнью, которая заставляет твою душу танцевать в твоём теле. Никакая красота не сияет ярче доброго сердца. Самое главное ваше сокровище – это мир в душе. Несмотря ни на что, надо

верить, что люди добры в глубине души и нужно помочь им найти их свет и теплоту. Ведь если вы способны видеть прекрасное, то только потому, что носите прекрасное внутри себя. Так как мир подобен зеркалу, в котором каждый видит собственное отражение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алёхина Е.А., Горбачёв М.И., Колесникова Т.И. др. *Психология тем делового преуспевания*. – Москва: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2005. – 184 с.
2. Бландел Ричард. *Эффективные бизнес-коммуникации. Теория и практика в эпоху информации* / Пер. с англ. – Санкт-Петербург, 2014. – С. 37-45.
3. Горанчук В.В. *Психология делового общения и управленческих воздействий. Теория и практика: Уч. пособие*. – Санкт-Петербург: Изд. Дом «Нева»; Москва: Изд-во «ОЛМА-ПРЕСС», 2016. – 324 с.
4. Зимбардо Ф. *Застенчивость. Что это такое и как с ней справиться* / Пер. с англ. – Санкт-Петербург: Питер: Питер-пресс, 2015. – 256 с.
5. Мейснер Т. *Реализованные и нереализованные способности*. – Москва: «Крон-пресс», 2013. – 289 с.
6. Медведев И. *Побороть страх общения и неуверенность в себе* [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psyfactor.org/lib/uspeh10.htm>