Глава 2

Комплекс самооценки

Комплекс самооценки — это не просто временное снижение самооценки. Такое снижение может возникнуть после неудачи, но вскоре проходит, если в основе сохраняется устойчивое положительное отношение к себе. Когда же активизируется комплекс, чувства и мысли становятся гораздо сильнее. Человека могут охватить стыд, вина, гнев или ощущение собственной бесполезности, а мысли начинают бесконечно вращаться вокруг случившегося. Но что в юнгианской психологии понимается под комплексом?

Юнгианское представление о комплексах

Понятие «комплекс», известное в разговорной форме как «комплекс неполноценности», «комплекс авторитета» или «материнский комплекс», произошло

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

от латинского complexus, что означает «обхват», «связь» и «сочетание». Таким образом, комплекс объединяет различные явления.

В разговорной речи понятие «комплекс» часто имеет негативный оттенок. Если человека описывают посредством характеристики «да у него комплексы» или «у него комплекс неполноценности», это звучит как приговор. На самом деле это понятие соответствует истинному значению слова: это нечто комплексное, что следует рассматривать с разных точек зрения.

Начиная с 1905 года Карл Юнг разрабатывал теорию комплексов на основе ассоциативного эксперимента, который проводил в качестве психиатра вместе со своим коллегой Францем Риклином*. Пациентам в клинике зачитывали список из ста слов и просили их подобрать парные ассоциации. Например, на слово «мать» следовала реакция «отец», или «любовь», или какое-то другое слово. После первого прочтения список повторялся, а испытуемые должны были вспомнить свою первую реакцию на каждое слово.

---

* Jung C. G. Ein kurzer Überblick über die Komplexlehre // GW 2: Experimentelle Untersuchungen, Appendix. § 1349–1356 (первое издание вышло в 1911 г.); Jung C. G. Allgemeines zur Komplextheorie // GW 8: Die Dynamik des Unbewussten (первое издание вышло в 1934 г.).

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Исследователи получили странный результат: на некоторых словах участники эксперимента начинали сомневаться, качали головой, покашливали, закатывали глаза или вели себя еще каким-то необычным образом. Юнг писал об этом так: «Субъект имеет дело не с вопросами в виде определенных предложений, а с туманными, двусмысленными и, следовательно, приводящими в замешательство тестовыми словами, причем от него требуется не развернутый ответ, а реакция *одним* словом. <…> Его эквивалентом в психологии является так называемый эксперимент повтора, который обнаруживает и локализует провалы в памяти. Скажем, после сотни реакций-ответов субъекта спрашивают, какие именно ответы он давал на отдельные тестовые слова. Провалы или фальсификации памяти проявляются с умеренной регулярностью во всех ассоциируемых областях, нарушенных комплексами»*.

Чаще всего участники реагировали необычно на такие слова, как «отец», «мать», «глупый», «друг», «мучить», «работа» или «семья». Из своих наблюдений Юнг сделал вывод, что за этими понятиями

---

* Jung C. G. Allgemeines zur Komplextheorie. § 199. Цит. по: Юнг К. Г. Обзор теории комплексов // Структура и динамика психического / пер. с англ. В. В. Зеленского. М. : Когито-Центр, 2008. С. 114.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

скрывались определенные проблемы, некое личностное содержание, которое было некомфортным для испытуемых. Различные слова, активизирующие необычное поведение, складывались для Юнга в комплекс, вызывавший неприятные чувства.

Далее он выяснил, что не все, что происходит в рамках комплекса, лежит в сфере осознаваемого. Комплекс включает в себя как сознательное, так и бессознательное содержание. Например, нами овладевают чувства или мы неожиданно начинаем воспринимать других людей в новом свете. И тогда кто-то может заметить это и спросить: «Что на тебя нашло? Почему ты так резко реагируешь? Ведь для этого не было повода».

Юнг отмечал, что во время беседы комплексы «…могут даже вложить в их уста ответы, которые они впоследствии не вспомнят»*. Комплекс протекает автоматически, инстинктивно, и порой мы даже не можем вспомнить, что происходило только что, что мы сказали и что имел в виду другой человек. Все расплывается, как в тумане. Мы становимся словно одержимыми чем-то чуждым.

В 1934 году в своей вступительной лекции в Швейцарской высшей технической школе в Цюрихе Юнг

* Jung C. G. Allgemeines zur Komplextheorie. § 199.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

отмечал: «Когда кто-нибудь испытывает сильный эмоциональный кризис, мы говорим: “Какой бес вселился в него сегодня?”, “Он одержим бесом”, “Она стала сущей ведьмой” и т. д.»*.

Для Карла Юнга комплекс «чувственно окрашенный» и «автономный». Под этим он подразумевает, что чувственно окрашенный комплекс выполняет определенные функции сознания и овладевает мыслями, чувствами и действиями. При этом, по Юнгу, комплекс объединяет сенсорное восприятие (ощущение) с интеллектуальным компонентом (мыслями, образами памяти) и чувственным оттенком (эмоцией)**.

Приведем пример. Сотрудницу, назовем ее Сильвия, обошли вниманием при внутренних кадровых перестановках и отказали в повышении***. Должность

---

* Jung C. G. Allgemeines zur Komplextheorie. § 204.

** Jung C. G. Über die Psychologie der Dementia Praecox. Ein Versuch // GW 3: Psychogenese der Geisteskrankheiten. § 79 (первое издание вышло в 1907 г.); Юнг К. Г. Психогенез душевных болезней / пер. с нем. А. Чечиной. М. : AST Publishers, 2025. § 79.

*** Все примеры из практики, приведенные в этой книги, сформулированы на основе реальных ситуаций, описанных пациентами и объединенных мною в рамках одной истории из жизни, что абсолютно гарантирует анонимность отдельных лиц. Все личные сведения были изменены, все называемые имена вымышлены. *Прим. авт.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

досталась более молодому сотруднику с меньшим профессиональным опытом. Сильвия реагирует на ситуацию болезненно. Она чувствует, что ее обошли, ее обесценили, ею пренебрегли. Выбор в пользу другого сотрудника она воспринимает как несправедливый и категорически отказывается понимать решение руководителя. Чувство несправедливости не дает ей покоя и все больше захватывает ее мысли и чувства. Она раздражается в общении с партнером, и ее личные отношения начинают портиться. Ее мысли приобретают абсолютный и обобщающий характер, то есть она начинает думать, что оказалась в ловушке на текущей должности и никогда не сможет ее поменять, а значит, она всю жизнь принимала неверные решения. Спираль мыслей неуклонно закручивается, приводя Сильвию в состояние отчаяния.

Из-за того, что ее не повысили, Сильвия впала в комплекс, корни которого, очевидно, уходят в детство и связаны с недостаточным вниманием родителей. Родители, находившиеся в симбиотических отношениях, интересовались только собой и не уделяли достаточно внимания своим троим детям. Единственное, чем Сильвии удавалось привлечь внимание родителей, были хорошие оценки, которые она приносила домой, когда сильно старалась. Из этого девочка

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

сделала вывод: чтобы заслужить внимание, нужно прикладывать очень много усилий. И эта установка не изменилась по сей день.

Каждый раз, когда ее старания не находили признания, она впадала в комплекс неполноценности. Все виделось через его призму. Воспоминания из прежних времен смешивались с мыслями, образами и чувствами настоящего. Сильвия чувствовала, будто вернулась в детство, и ощущала себя в отношениях с руководителями такой же обесцененной, как прежде в отношениях с родителями, которые не учитывали ее желаний и не замечали достижений. Если бы такого комплекса не было, она могла бы спокойно поразмышлять, почему ее руководители сделали выбор в пользу другого человека и как ей действовать дальше.

Можно сказать, что люди, страдающие комплексами, оказываются в ловушке. Ими овладевает нечто, чего прежде не было или чего они не замечали: чувства, которые они воспринимают как неприятные, досадные или болезненные. Создается ощущение, что почва уходит из-под ног. Человек чувствует себя слабым, возвращаются прежние ощущения бесполезности и одиночества, ясное мышление и хладнокровие становятся невозможными. Для активизации шаблона достаточно незначительного триггера — в вышеприведенном

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

примере это было повышение другого сотрудника, — и он проявился в чувствах, мыслях и действиях, которые протекали машинально, почти инстинктивно, и бороться с ними было чрезвычайно трудно.

Юнг заметил, что чувственно окрашенный комплекс представляет собой магнитное поле, забирающее энергию у человека, который затем испытывает ее недостаток. Поэтому важно научиться понимать свой комплекс. Это требует настойчивости, времени и терпения. Ловушка комплекса, по мнению Юнга, может захлопнуться в любой момент. Лишь со временем и новым опытом человеку удается научиться все лучше реагировать на происходящее и обходить ловушку.

При заниженной самооценке люди, страдающие комплексом, также попадают в такие ловушки. Давайте посмотрим, что именно происходит в этом случае, и в дальнейших главах узнаем, как из этих ловушек выбраться.

Чувства, мысли и восприятие человека с комплексом самооценки

Отдельные элементы комплекса самооценки можно наглядно продемонстрировать на примере из практики (в главе 5 я остановлюсь на этом подробнее).

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Клиент, назовем его Рольф, рассказал мне свой сон: «Я играю на гитаре на каком-то концерте. Все проходит хорошо. После меня выступает другой мужчина, пианист. Я думаю: “А вдруг он сыграет лучше, оригинальнее, чем я? А что, если он больше понравится публике?” И тут я вижу, что моя гитара пропала, а в моем кофре лежит чужая гитара, без струн. Внезапно появляется мой отец, и я сердито спрашиваю его: “Почему ты не следил за моей гитарой?”, а отец делает равнодушное лицо, как будто ему безразлично происходящее. В ответ я прихожу в еще большее бешенство».

В дальнейшем разговоре Рольф упомянул, что мужчина, который должен был играть после него, мог символизировать одного из его друзей, про которого он думал, что тот больше нравится женщинам. Гитара ассоциируется у него с инструментом, который помогает ему выразить свои чувства. Играя на гитаре, он успокаивается, инструмент для него — островок спокойствия. Кроме того, благодаря игре на гитаре он обретает признание со стороны других людей. Вероятно, этот сон был вызван состоявшейся накануне встречей с другом.

Я спросила Рольфа, что он чувствовал во сне и после пробуждения. Он ответил сокрушенно, что чувствовал себя неважно и даже плохо, испытывал гнев

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

и беспомощность, еще и потому, что не получил помощь от отца. Эти ощущения сохранялись у него в течение всего дня.

Ситуация — триггер

В повседневной жизни комплексы как бы поджидают удобного случая для проявления. Если этот удобный случай происходит, то усугубляет и без того недостаточное чувство самоценности и активирует ловушку. Так, Рольф увидел во сне друга, которого встретил накануне. Появление друга привело к активизации комплекса самооценки.

Таким образом, в результате действия ситуации-триггера могут возникать комплексы, присутствующие у человека, но не проявляющиеся благодаря осознанию реальности в повседневной жизни. Иногда достаточно маленького триггера — и человек в той или иной степени снова оказывается в детстве.

Эмоции в рамках комплекса

Триггер часто вызывает бурные эмоции и реакции со стороны организма. В большинстве случаев речь идет об испытанных ранее чувствах, которые теперь

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

возвращаются, будучи мало связанными с настоящим и лишь активированные в результате актуальных событий. Это может быть чувство стыда, страха, гнева, зависти, вины, обесцененности или ощущение, что человек глуп или некрасив.

Эти чувства чаще всего настолько интенсивны, что накладывают отпечаток на мысли и физическое самочувствие. В связи с этим Юнг называл данный феномен *чувственно окрашенным комплексом*. Стыд представляется при этом одним из наиболее распространенных чувств, которое делает противостояние собеседнику невозможным. Одновременно с этим часто встречаются чувство вины и зависти.

Клиент из описанного выше примера тоже испытывал самые разнообразные эмоции: стыд, гнев, подавленность, ощущение беспомощности, слабости в теле, вместе с тем чувство зависти и ревности по отношению к другу, так как считал, что публика отдаст тому предпочтение. Причина этого явления кроется в том, что сознание активировано только в ограниченной мере и не может различать эмоции, которые возникли еще в детстве, и не в состоянии управлять ими.

Некоторые клиенты, говоря о своих эмоциях, описывают их как течение, которое утягивает их вниз.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Развивается интенсивное чувство отверженности и обесцененности, так что человек начинает ощущать свою полную ничтожность. Такие сильные спирали обесцененности чаще всего восходят к родителям, отрицавшим своих детей. В данном случае обязательно показана психотерапия для восстановления ощущения полноправного существования.

Мысли в рамках комплекса

Чувства сопровождаются мыслями и бессознательными ассоциациями, которые охватывают человека и не отпускают его. Такие мысли связаны с сужением фокуса и драматизацией событий и порой могут быть безжалостны. В результате несостоявшегося продвижения по карьерной лестнице вся жизнь Сильвии из приведенного выше примера оказывается под сомнением, кажется неправильной и бессмысленной. Люди, испытывающие серьезные проблемы с самооценкой, оказываются зажатыми в рамках черно-белой схемы и вынуждены сначала учиться различать и выдерживать серые оттенки, а также ставить под сомнение абсолютное мнение.

Помимо этого, мысли находятся под влиянием постоянного сравнения, при котором тот или иной

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

человек заслуживает более высокую оценку или похвалу, неважно, соответствует ли она действительности или является мнимой. Так, Рольф был не в состоянии наслаждаться ощущением успешного выступления, потому что тут же начал сравнивать себя с другом и подвергать сомнению собственные достижения.

В большинстве случаев происходит идеализация другого и обесценивание себя. Другой кажется лучше, красивее, ценнее или обладающим более мастерским умением. Иногда встречается и обратное явление: идеализация себя и обесценивание других. Страдающие комплексом не способны к равноправному и реалистичному отношению и не умеют концентрироваться на самих себе. Причина кроется в завышенных требованиях к себе, гласящих: «Кто не идеален, тот бесполезен». Кроме того, сравнение себя с кем-то приводит к попытке ему противостоять. Но от этого напряжение усиливается, а человек ставит еще более завышенные требования. При ярко выраженном комплексе самооценки жизнь превращается в цепочку постоянных мысленных сравнений, что ведет к потере связи с реальностью. Объективная позиция заключается в том, что у любого человека есть свои слабые стороны, никто

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

не совершен. Человек с объективной позицией думает: «Даже если кто-то умеет что-то лучше меня, в чем-то другом он мне уступает».

Сон Рольфа, впрочем, содержит и намек на возможное решение: он мог бы сосредоточиться на себе, наслаждаясь собственным успешным выступлением, вместо того чтобы сравнивать себя с другом и завидовать ему. В этом заключается терапевтический подход: учиться сосредоточиваться на себе, не присматриваясь к тому, что делает или умеет делать другой.

Восприятие в рамках комплекса

Чувственно окрашенный комплекс мешает восприятию реальности. Когда включаются комплексы, мы утрачиваем способность к дифференциации и саморегуляции. Известный швейцарский психотерапевт Верена Каст описывает это так: «Там, где затрагивается область комплекса, наше восприятие сужается под его влиянием. И сходные впечатления сразу трактуются в связи с комплексом»*.

---

* Kast V. Konflikte anders sehen. Die eigenen Lebensthemen entdecken. Ostfildern : Patmos, 2020. S. 24. (Пер. Е. П.)

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Получается, что мы уже не воспринимаем другого таким, какой он есть, мы больше не в состоянии слушать и смотреть и даже забываем, что сказал другой человек, потому что наше восприятие захватывает «внутреннее кино», основанное на образах из прошлого и в меньшей степени — на том, что на самом деле происходит прямо сейчас. Каст утверждает, что событие в настоящем воспринимается под влиянием комплекса, то есть оно встраивается в ранние схемы, связанные с обесцениванием. Иногда клиенты рассказывают, что не помнят, что они или другие люди на самом деле говорили или делали, потому что события как бы затуманены. Восприятие искажено и одновременно размыто.

При действии комплекса мы оказываемся в ловушке. Детство внезапно вклинивается в настоящее и удерживает нас. Поэтому так трудно реагировать адекватно и дифференцировать чувства и мысли. В таком случае мы реагируем как ребенок, недополучивший любви, признания или высокой оценки, чья базовая потребность в ощущении себя уникальным была недостаточно удовлетворена. Прошлое неожиданно оживает, мешает настоящему и становится помехой для восприятия реальности. Но что в данном контексте означает «прошлое»?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Детский опыт и эпизоды комплекса

Укрепление самооценки — базовая потребность, она относится к так называемым прирожденным правам ребенка*. Для роста и процветания ребенку нужно признание близких, «блеск в глазах» (Хайнц Кохут) родителей. Ребенок может видеть себя в выигрышном свете только при условии подкрепления чувства, что ему рады и что он представляет собой ценность. Достаточно, если любовь, признание и оценка со стороны родителей присутствуют в определенной мере, но периодически демонстрируются на протяжении длительного времени.

В упомянутом примере Рольф видит во сне, что в его кофре лежит другая гитара, играть на которой невозможно. Он обращается к отцу, в гневе спрашивая его, почему тот не уследил за гитарой. Отец не реагирует, как будто испытывает безразличие. В этом сне отсутствует не только оценка умений Рольфа, но и, предположительно, базовая оценка его личности — это и выражает сон. Базовая потребность

* Ср.: Meier I. Über unerfüllte Bedürfnisse und gefühlsbetonte Komplexe. Ein Vergleich mit den Schemata der Schematherapie // Analytische Psychologie. 2019. Bd. 192, № 2 (50). S. 364–381.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Рольфа в укреплении самооценки не была удовлетворена, поэтому он так зависим от признания окружающими. Если эта базовая потребность была достаточно удовлетворена в детстве, впоследствии он не будет испытывать такой зависимости, и она будет проявляться в меньшей степени. Укрепление самооценки во взрослом возрасте — часто долгий и трудный путь.

Верена Каст использует для такого детского опыта понятие *эпизод комплекса*, подразумевая под этим опыт эмоциональных взаимоотношений ребенка и значимого взрослого, который ассоциируется у ребенка с трудностями и конфликтом. Верена Каст определяет комплекс как «болезненное столкновение индивидуума с вызовом или событием, к которому индивидуум еще не готов»*. Позже Верена Каст использовала более узкий термин «эпизод комплекса».

При этом она обращается к понятию «эпизодическая память» психолога Энделя Тульвинга**, согласно которому различные эпизоды хранятся в памяти

---

* Kast V. Das Assoziationsexperiment in der therapeutischen Praxis // Therapeutische Konzepte der Analytischen Psychologie C. G. Jungs. Bd. 5. Bonz : Bonz Fellbach, 1990. S. 44. (Пер. Е. П.)

** Ср.: Tulving E. Episodic and semantic memory // Tulving E., Wayne D. (Hrsg.). Organization of Memory. N. Y. : Academic Press, 1992. P. 381–403.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

таким образом, что события, эмоции, восприятие и прочие элементы содержатся в виде единого целого. Например, мы помним, как детьми сидели за завтраком и как в то время пахло и каким было на вкус теплое молоко с медом. Восприятие теплого молока сохраняется в памяти вместе с эмоцией (приятное) и действием (пить молоко). Каст утверждает, что аналогичным образом происходит сохранение в памяти комплексов.

Если родители и другие значимые взрослые постоянно отказывают ребенку в укреплении его самооценки, то возникает эпизод комплекса. Сходные ситуации уплотняются, образуя один эпизод, и в конце концов сохраняются как *обобщенное воспоминание*. При этом комплексы не возникают на основании одного травмирующего воспоминания — должно произойти много событий, протекающих по одинаковой схеме, чтобы в памяти сформировался комплекс.

Если родители один раз не поняли или недооценили ребенка, комплекс сформироваться не может. Но если они регулярно обращались с ним пренебрежительно или высмеивали, то в будущем у ребенка сформируется обобщенное ожидание, что в следующий раз с ним случится похожее. Такой опыт закрепляется в памяти как часть комплекса. Поэтому во взрослом возрасте

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

человек может воспринимать похожие события через призму этого опыта.

Полюс ребенка и полюс взрослого

Таким образом, в основе комплекса лежит конфликт с родителями или другими значимыми взрослыми, возникший из-за неудовлетворенной потребности ребенка чувствовать собственную ценность. Каст выделяет в таком конфликте два полюса: детский и взрослый. Детский полюс представляет ребенок или подросток, взрослый — родитель либо другой значимый взрослый.

При актуализации комплекса мы часто идентифицируем себя с полюсом ребенка, поэтому реагируем именно так, как в той, прошлой ситуации, то есть чувствуем себя уязвленными, покинутыми, обиженными, униженными, испытываем гнев и беспомощность.

При этом следует учесть, что комплекс может сложиться и в результате такой позиции родителей, при которой они балуют ребенка, фактически не замечая его самого, но задаривая подарками и устраняя с его пути все препятствия. Такая гиперопека может привести к формированию зависимости у ребенка. С одной стороны, он не учится справляться с разочарованием,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа



Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: