



*забудь*

о комплексах  
как мужчина,  
будь счастлива  
как женщина

Галина  
Артемьева

**ТЫ — БОГИНЯ,  
ОСТАЛЬНОЕ НЕ ВАЖНО**

**Галина Марковна Артемьева**  
**Забудь о комплексах**  
**как мужчина, будь**  
**счастлива как женщина**  
**Серия «Он. Она»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3938785](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3938785)*

*Забудь о комплексах как мужчина, будь счастлива как женщина:*

*Астрель; М.: 2012*

*ISBN 978-5-271-38345-8*

### **Аннотация**

Быть несчастной – стыдно! Ко дну депрессии, плохого настроения и безнадёги нас тянут никак не обстоятельства, а наши собственные заморочки. Поверьте, надо лишь выкинуть весь хлам в виде комплексов и предубеждений в отношении себя из головы, и вы станете абсолютно счастливой! Из замечательной, мудрой, веселой и очень-очень полезной книги Галины Артемьевой вы узнаете, какие тараканы мешают жить мужчинам и как они с этим справляются. А после этого вам будет еще проще «встать лицом к солнцу», ведь тогда все тени окажутся за спиной...

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| В погоне за хвостом               | 4  |
| Глядя правде в глаза              | 6  |
| Дорогу осилит идущий              | 8  |
| Надо ли воевать с собой?          | 10 |
| Моя гранитная скала               | 15 |
| Перечень наших мучителей          | 22 |
| Комплекс неполноценности          | 23 |
| Комплекс превосходства            | 25 |
| Комплекс жертвы                   | 27 |
| Комплекс вины                     | 30 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 31 |

# **Галина Артемьева**

## **Забудь о комплексах как мужчина, будь счастлива как женщина**

### **В погоне за хвостом**

Когда-то наша кошка Дуся в своем резвом детстве очень увлекалась одной и той же игрой. Вот стоит она задумчиво. Пушистый хвостик двигается туда-сюда. Дуся вроде по сторонам не смотрит. Однако движущийся хвост порождает перемещение теней.

Огромные крыжовенные глаза Дуси принимают сосредоточенное охотничье выражение. Взгляд становится острым, прицельным. Еще один взмах хвоста и – ррраз! Дуся бросается в погону. Она несется по кругу за собственным хвостом, забыв обо всем на свете. Все! Началось! Теперь беготня будет продолжаться до полного Дусиногo изнеможения, пока она не споткнется и не упадет. И вот она лежит, пытаясь поднять свою бедовую голову и оглянуться вокруг мутными от гонки за хвостом глазами, которые словно вопрошают: «Что это со мной сейчас было? Где дичь? В чем смысл?»

Может быть, это наше человеческое преувеличение. И такими вопросами кошечка не задается. Однако на ее выразительной усатой мордахе написано явное недоумение.

Игра эта – самая любимая. Иной раз, жалея глупышку, мы пытались ее отвлечь. Уж очень она изнуряла себя этими бесконечными забегами.

Мы привязывали бантик к веревочке, изображая из него мышку. Она, конечно, из снисхождения к нам милостиво охотилась и за бантиком, делая нам, дуракам, одолжение. Но без азарта и самозабвения. Явно из простой вежливости к нам, членам ее семьи. Самый бурный интерес вызывал у нее собственный хвост и погоня за ним. Но именно этот объект и этот процесс начисто лишали ее сил, не принося ничего хорошего.

По мере моих наблюдений за кошачьими играми стали возникать всевозможные ассоциации. Ведь мы, девочки, очень похожи бываем на кошек. Любим дом больше, чем его хозяина, готовы вылизывать своих деток и урчать от удовольствия, когда они попадают в наши объятия, мурлычем, если нам что-то приятно, и шипим, показывая острые когти, стоит нас задеть.

И еще: мы постоянно гоняемся за собственными хвостами! Только, в отличие от наших обаятельных усатых-полосатых подружек, хвосты наши невидимы никому, кроме нас, а погоня за ними может вполне видимо и осязаемо испортить нашу жизнь на долгие годы.

# Глядя правде в глаза

В отличие от кошек, мы способны понять, что некоторые бесцельные гонки по кругу не только бесполезны, но и вредны. Но, даже понимая это, мы зачастую не можем прекратить этот дикий бег. Мы заикливаемся на определенных проблемах, постоянно жмем на одни и те же болевые точки, вместо того чтобы разобраться с источником боли и попытаться его нейтрализовать. Мы вполне можем помочь себе сами. Главное – спокойно разобраться в себе. Спокойно и честно, не обманывая и не обманываясь.

Обманываться свойственно и мужчинам, и женщинам. Мужчины с удовольствием обманываются, когда влюблены. Помните, у Пушкина: «Ах, обмануть меня не трудно, я сам обманываться рад...» Мужчины обманываются. И любят. И терпят наши капризы, упреки, а порой и скандалы. И мы обманываемся, думая, что так будет всегда. Но мужчина умеет взглянуть правде в глаза. Рано или поздно, но у него это получается. И тогда... Тогда наступает печальное время. И осознание того, как же хорошо было с ним, любимым! Какое это было счастье!

Но – не вернуть. Потому что, когда мужчина смотрит правде в глаза, он – увыв – отворачивается от нас. Потому что накопилось, и глаза от правды отвести уже не получится. Тогда мы испытываем глубочайшее несчастье. В одиночестве

начинаем понимать, кого же мы потеряли! Как же глупо себя вели! И вообще, таких «делов» понаделали, что просто стыдно. Оказывается, мы сами, своими необдуманноими словами и действиями, шли к несчастью семимильными шагами. Вместе с теми, кто наше счастье и составляет.

А если подумать заранее? Если хотя бы заранее знать, что можно, а что нельзя? Ознакомиться с инструкцией по сохранению счастья, вникнуть, довериться и постараться не разбить то, что нам дорого? Давайте попытаемся сделать это вместе.

Ведь есть масса способов не совершать поступки, делающие на долгие годы несчастными других, и избавиться от того, что нам не дает покоя, отравляет нашу жизнь, мучает.

Главное, захотеть. Затем поверить, что вы способны изменить свои представления о себе и своей жизни к лучшему. И в конце концов начать жить по-другому.

**ХОЧУ – МОГУ – ДЕЛАЮ** – вот главная наша формула.

Давайте попробуем!

Мы же ничего не теряем. Напротив – нам могут открыться совсем другие горизонты, которых мы не видим из-за хлама душевных проблем и обломков некоторых жизненных крушений.

# Дорогу осилит идущий

На этот раз речь пойдет о неприятностях, неурядицах, комплексах, проблемах, которые в нас заселились помимо нашей воли и словно бы руководят нами и нашим счастьем. Ведь очень часто существовать нам мешают не какие-то реальные суровые препятствия, а те незримые, но весьма осязаемые сгустки боли, которые не позволяют жить полноценной жизнью.

Работая над книгой, я собрала большой фактический материал, попросив всех друзей, знакомых, а также друзей знакомых и так далее ответить мне предельно откровенно на ряд вопросов, связанных с подчинением человека комплексам. Я чрезвычайно признательна всем, кто так или иначе откликнулся на мою просьбу. Кто-то прислал просто перечень, кто-то коротенький рассказ, а кто-то выговорился на чистоту, желая таким образом избавиться от лишнего и наносного. Таким образом, за время подготовки книги у меня скопилось несколько тысяч историй. Наиболее яркие и типичные я приведу в ходе повествования. Мы вместе будем рассматривать и отбрасывать далеко-далеко от себя окаменелости, не дающие вольно идти по дороге жизни.

Пока замечу одно: мне не встретился ни один человек (ни мужчина, ни женщина – любого возраста и общественного положения), кого бы не сопровождали те или иные комплек-



сы.

Так что «забеги за собственными хвостами» совершаем все мы.

У каждого «забега» своя история, свои участники и – свои способы выхода из порочного круга. Но, говоря обобщенно, вся работа человека над собой в стремлении его к устранению некоторых внутренних проблем будет успешной, если вести ее по трем фронтам: 1) изменять отношение к собственному телу, организму, физическому состоянию; 2) анализировать собственное психическое состояние, устраняя деформирующие душу установки; 3) искать и находить свое место среди людей, в социуме.

То есть речь идет о формуле, которую я постоянно привожу в своих книгах: **БИО-ПСИХО-СОЦИО**.

Пытаясь что-то изменить в себе, необходимо помнить об этих трех составляющих.

Итак...

# Надо ли воевать с собой?

Давайте для начала просто определим для себя, что они собой представляют, наши «хвосты».

Противника надо знать в лицо.

Впрочем, иногда наши комплексы – совсем даже не противники, а спутники, иной раз и помощники. В любом случае мы – такие, какие есть, именно благодаря им, нашим невидимым хвостам.

Комплекс можно понимать как чувство-сигнал: осторожно, тут у меня непорядок, тут больно!

Комплекс можно понимать как невидимую тюрьму: мы в ней и выбраться без посторонней помощи не в состоянии. Но и просить о помощи не можем, не позволяет все тот же комплекс. Таким образом, комплекс вполне способен превратить человека в своего вечного раба.

Комплекс можно понимать и как вредную привычку, лишающую нас здоровья и правильного понимания происходящего. Привычку думать о себе плохо, привычку не видеть радостей жизни, привычку возноситься над окружающими... Ответная реакция мира и нашего собственного организма на дурные привычки всегда одинакова: сплошной негатив, серия ударов, боль. Как-то надо исхитриться и поберечь себя. А как? Мы же уже так втянулись, не остановить...

И все же – даже от очень вьевшихся и вгрызшихся в наше «я» привычек можно отказаться. Это доказывает масса примеров.

Приведу здесь историю борьбы с курением писателя Михаила Пришвина, которую он описал в своем дневнике 1935 года:

### **КЛЯТВА (или как я бросил курить)**

Опыт борьбы с курением табака и Льва Толстого, и знаменитых медиков, и в свое время нашего наркомздрава Н.А. Семашко не только не дал каких-нибудь положительных результатов, но даже, по-моему, в конце концов прибавил курильщиков. (...) И все потому, по-моему, что борьба неправильна в основе своей. Скажете ребенку: ходи по всем комнатам, а в одну нельзя – и он не пойдет ни в одну комнату, кроме запрещенной. Скажете – это полезно, это вредно – бери полезное, и он непременно выберет вредное. Вот почему.

И потом если табак сейчас мне полезен и вред скажется только к старости, то зачем я буду бросать и портить молодость из-за счастливой старости... Мне лично табак в 30-летнем опыте жизни кроме пользы и радости ничего не давал, и бросил я курить совсем по другим причинам.

Было это утро, я встал с левой ноги и обидел жену. Я был не прав, и сумрачный вышел из дома. И тут вдруг я увидел в то утро, что жизнь везде хороша: солнце, воздух ароматный, птицы поют. Все чудесно

вокруг, а у меня сумрачно, и я виноват. «Разве, – подумал я, – вернуться домой и попросить у жены прощения?» Нельзя: в сущности, я же не так перед ней, как перед собой виноват. И надо не замазывать вину просьбой прощения, а в себе самом исправить навсегда обещанием. Но ведь забудешь обещание, а как бы сделать, чтоб не забыть? И тут мне пришло в голову оторвать от себя тридцатилетнюю привычку курить: тогда ведь никогда не забудешься... А могу ли? Ну вот еще, конечно же, я могу! Швырнуть папиросы недолго и потом очень нетрудно опять их купить. Нужен договор, нужна клятва: с кем же договор, кому клясться? Людям сказать – посмеются и не поверят, скажут: опять закурит, знаем... И вдруг мне пришло в голову с самим табаком заключить договор. Я вернулся домой и написал:

### **Договор с табаком**

193... года месяца числа Табак освобождает меня от курения навсегда. Я обещаюсь и клянусь никогда никому не говорить о вреде табака и никогда ни при ком...

Немедленно после подписания этого договора радость жизни вернулась ко мне, и я в восторге от всего, как маленький, отправился по своему делу.

И первый день я не могу сказать, чтобы мне было особенно трудно. На другой день вечером по возвращении домой вдруг грусть, что ведь никогда! Третий день я страдал, и ночь всю не спал... Следующий день жить было почти невыносимо, ночью

бредил. Жена почувствовала глубину моего страдания и упрашивала сказать, объяснить. Я ей ответил, что могу открыться ей только в конце недели, в субботу вечером. Она совсем испугалась и с этого часу начала переживать муку не меньше моей. (...) К концу недели казалось, что думы через неделю открыться проходят, и я буду уверен, что выдержу, что будет вообще с чем и открыться. Но и через неделю было трудно, и через две...

И прошло уже пять лет, а в душе я все так же люблю табак и часто радостно гляжу на хорошенькие табачные коробочки. (...)

«Курите же, граждане дорогие, милые юноши и даже девушки... ничего! курите, курите себе на здоровье и радость. Но только если придет время и заставит жизнь дать клятву – держите слово свое твердо, благодарите табак за принесенную радость и не говорите никому о вреде...»<sup>1</sup>

Как видим, очень много зависит от собственной нашей изобретательности в поисках выбора, от нашего желания и осознания того, почему именно мы хотим отказаться от той или иной привычки, чем это нам мешает настолько, что жизнь иной раз представляется безнадежно исковерканной.

Есть пословица: «Не трогай – не заболит». И это тоже очень подходит к болевой точке по имени комплекс. Мы мо-

---

<sup>1</sup> Пришвин М.М. Дневники. 1932—1935. Книга восьмая. – СПб.: ООО Изд-во «Росток», 2009. С. 601—603.

жем ничего не ощущать, не осознавать, пока не тронем случайно больное место. И тогда – ой-ой-ой... Вздвигаясь от страдания.

Что же делать? Воевать с собой? Но последствия любой войны – разрушение. Война с собой вполне может привести к саморазрушению.

Прежде всего – комплекс надо распознать. Дойти до истоков его возникновения. И там, у этих истоков (как правило, это тяжелые детские или юношеские переживания, но не только), нейтрализовать боль. Главное – не врать себе. Стараться понять себя. Научимся этому – сможем совладать с комплексами. Значит, боли станет меньше. С комплексами вполне можно договориться, их даже можно использовать себе во благо. Позже мы поговорим, как это сделать.

# Моя гранитная скала

А пока расскажу-ка я вам кое-что из собственного детства. Это «кое-что» существенно повлияло на ход всей моей жизни.

Представьте – я написала и остановилась. Не могу писать дальше. Вроде бы давно все прошло. И говорить не о чем. Просто вспомнить... Но и вспомнить бывает очень-очень трудно. Больно. Хотя болеть нечему... А болит...

Так вот: когда я была совсем маленькая, мои родители отдали меня тете. За это я должна быть благодарна Богу всю оставшуюся жизнь. Пишу без иронии. Именно благодаря моей жизни с тетей я стала человеком. «Передача» меня тете была важнейшим этапом в моем последующем личностном становлении. Родители были молоды, учились, искали себя. Я, безусловно, была лишней. Заметим: лишней – не значит нелюбимой. Но очень молодым родителям, бывает, хочется ребенка слегка задвинуть на задний план своей собственной жизни, которую они сами еще не распробовали, не поняли ее главных ценностей. А у тети незадолго до обретения меня умерла после тяжелой болезни ее собственная трехлетняя дочка. Тетя родила поздно. Ей было уже за сорок, когда она потеряла свою девочку. Вот она и попросила моего папу (он приходился тете двоюродным братом) отдать ей на время меня. Только на время, пока они учатся и совсем не имеют

возможности и сил заниматься ребенком.

В итоге я так и осталась с тетей на всю жизнь. Понятное дело, такой любви, какую она дарила мне, я ни от кого больше в своей жизни не видела. Благодаря ей я научилась любить сама. Это ценнее всего.

Она стала моим миром. Мы: две несчастные женщины, большая и маленькая, прильнули друг к другу всем существом. И это было счастье.

Однако вернемся к комплексам. Так вот. Тетя очень хотела, чтобы я называла ее мамой. А я не могла. У меня очень хорошая и очень ранняя память. Я помню некоторые эпизоды с момента появления на свет. И прекрасно помню свою мать. Слово «тетя» было мне гораздо дороже слова «мама». Но ей хотелось быть мамой. И вот, когда мы с ней ездили отдыхать, где нас не знали, она говорила, что я – ее дочка. А она, стало быть, мама. Я молчала, хотя, по моим представлениям, участвовала во лжи. Это было тяжело. Но я понимала, почему ей было это нужно, и не смела судить, осуждать. Я могла только жалеть. И жалела.

Мне было пятнадцать лет, когда на отдыхе я познакомилась с мальчиком, ставшим первой моей любовью. Мы были с тетей, которая, конечно, как всегда, сообщила всем, что она – моя мама. Его родители подружились с ней. Однажды я, не заметив, что мальчик приближается к нам, обратилась к тете так, как делала это дома, «тетя Таня».

– Так кто она тебе, мать или тетя? – спросил мальчик.



Даже сейчас я без ужаса не могу вспоминать этот эпизод. Я грубо ответила, что это не его дело.

Мы и после отдыха продолжали общаться. Моя любовь была взаимной. Но я знала, что никогда не смогу быть с ним. Ни как возлюбленная, ни как просто друг. Между нами стеной стояла ложь. И моих тогдашних сил не хватило на то, чтоб оказаться выше этой стены.

К концу школы я словно бы жила двойной жизнью. Для школьных подружек, для всех, кто с детства знал меня, мои биографические данные оставались неизменными: я жила с тетей. И хуже от этого не становилась. Но для новых знакомых тетя делалась мамой.

Мало того. Прибавилось гнетущее и вполне обоснованное ощущение активной враждебности внешней среды, которое испытывают все подростки, попадая в «большую жизнь».

Посторонние люди, узнавая, что я живу с тетей, принимались бесцеремонно расспрашивать, почему так произошло. Самым распространенным вопросом был: «Тебя бросили родители?» Им казалось, что в этом вопросе нет ничего злого. Они просто сочувственно интересовались. Меня же этот вопрос бил в самое сердце.

Конечно, спасибо и этим добрым людям. Я научилась молчать и улыбаться. Не показывать нестерпимую боль. Это хорошая закалка. Она очень пригодилась мне в жизни. Но

иногда... Иногда посещали меня мечты. Вот живу я с папой и мамой. И чувствую спиной тыл. Защиту. Силы не расходуются зря. Я могу, например, о чем-то попросить папу. О любой ерунде. Например, в кино пойти. Или чтоб он рассказал мне про свою юность. Но я тут же гнала от себя мечты, потому что боялась боли. И до сих пор – я не умею мечтать просто так. Я тут же осуществляю задуманное. Или – если это невозможно – прогоняю праздные мысли прочь.

Самое мучительное ощущение моей юности – чувство тотальной незащищенности. Наверное, так чувствуют себя сироты. Но я не имела права считать себя сиротой при живых родителях, хотя им и не было до меня дела. То есть теоретически они обо мне помнили. Навещали. Писали письма. Говорили о любви. Это, кстати, согревало. Но практически, как я уже во взрослом своем состоянии поняла, меня в их жизни не было совсем. Я была предметом. Пусть одушевленным, но задвинутым подальше.

По натуре я очень надежный, верный и честный человек. Но чтобы создать внутри себя иллюзию защищенности, придумала себе полноценную семью. То есть придумывать ничего не надо было, родители были вполне уважаемыми людьми. Только жили давным-давно не со мной, развелись, завели новые семьи и новых детей. Но в моей правде – мы жили вместе. Я была у них одна. Мы любили друг друга. И так далее и тому подобное. Мои студенческие друзья и подруги знать не знали, что живу я с тетей. Ее, естественно, я представляла

как маму. Папа очень часто был в командировках. Такой – «капитан подводной лодки».

Тяжело все это было.

Ложь свою я не считала невинной и простительной.

Я не позволяла себе влюбляться, представьте себе! Потому что знала: вот позовет меня замуж любимый человек, а я должна буду признаваться во лжи! Сейчас-то я понимаю, какая это все ерунда. И ничего страшного не было бы, если бы я сказала, что на самом деле это моя тетя, но она меня вырастила, и так далее, и тому подобное. Но тогда тема эта была неприступной гранитной скалой, которую – ни обойти, ни разрушить! Я очень хорошо понимала, как многого лишаю сама себя из-за комплекса незащитности и лжи, порожденной этим комплексом. Понимала. Но ни побороть комплекс, ни по-хорошему «договориться с ним» не сумела.

Мне повезло. Иногда кажется, что надо мной сжалилась судьба. Вышла замуж за молодого человека, его родные были хорошими знакомыми нашей семьи. Им не надо было объяснять ситуацию. Какое же это было счастье! И какая гора с плеч!

Прошло время. Много чего было в жизни: и счастье, и беды. Рождались дети, рождались книги. Рухнула и исчезла с географических карт мира моя Родина. Не стало ни тети, ни папы, ни мамы. «Река времен в своем стремлении уносит все дела людей...»

Этим летом я встретилась с другом своих студенческих

времен. Мы долго болтали обо всем, что было в наших жизнях «после нас». И вдруг он спросил:

– Слушай, а кто была все-таки та женщина, с которой ты жила?

Надо же! Он учуял тогда загадку и не забыл! Мечтал все годы узнать «тайну Железной Маски».

Какова же была моя реакция? Я испытала острейшую боль, словно острый клинок вонзился в мое сердце.

– Не буду об этом говорить, – еле сумела вымолвить я. И расплакалась.

Вот она, гранитная глыба, никуда не исчезнувшая! Она сидит глубоко во мне. И вроде даже не мешает. Но каким же страданием откликается на попытку просто дотронуться! Значит, есть повод поговорить с собой. И кое в чем окончательно разобраться.

И сейчас, на этих страничках, я рассказала всем, в том числе и друзьям моей юности, о том, что так заставляло меня страдать. И гранит рассыпался, как сухой песок. А ведь как много было печалей... Но не могу не отметить и плюсов тогдашних моих проблем. И эти плюсы мы будем вместе с вами искать во всех наших испытаниях.

Во-первых, я понимала и понимаю всю сознательную жизнь, что в житейских бурях могу рассчитывать только на себя. И это заставляет меня быть собранной и ответственной.

Во-вторых, понимала, что добиться чего-то в жизни смогу только собственными усилиями.

В-третьих, зная, что такое душевная боль, старалась не лезть в душу людям с ненужными вопросами.

В-четвертых, семейные ценности чрезвычайно важны для меня.

Знаю, что нельзя отступать. Нельзя бросать начатое дело – никто другой его не сделает. Знаю, что такое терпение.

В общем, я благодарна своей жизни за то, что обстоятельства сложились именно таким образом. Правда, до этой благодарности надо было дожить.

# Перечень наших мучителей

Давайте для начала приведем перечень основных наших «мучителей». Без упоминания о них не обходится почти никто, анализируя свои проблемы. Мы не будем сейчас разбираться, откуда они берутся, просто обозначим их как вехи.

# Комплекс неполноценности

Человек постоянно сравнивает себя с другими, причем подобные сравнения приводят к единственному выводу: «Я хуже. У меня хуже (внешность, успехи, условия, работа и все остальное)». Страдающий муками комплекса неполноценности завидует воображаемым превосходствам окружающих, в связи с этим он боится претендовать на полноценное место в социуме, отказывается от самого себя, не имеет понятия, что значит – уважать себя. Отягощенный подобным комплексом человек крайне зависим от чужого мнения, постоянно нуждается в «костылях» и «подпорках» с чьей-то стороны, причем к этим «костылям» бывает очень жесток, полагая, что они (коль уж взялись поддерживать столь неполноценное существо) еще более неполноценны и стерпят любое пренебрежение и неуважение.

Четко иллюстрирует чувства того, кто терзаем комплексом неполноценности, стихотворение Юлиана Тувима «Горбун»:

Прекрасные галстуки, выбор богатый,  
Но мне ни к чему – я горбатый.  
Мне был бы к лицу этот красный или  
тот, полосатый,  
Но зачем, кто заметит их на горбатом?

Комплекс неполноценности самоубийственен, его обладатель не умеет быть счастливым, радоваться жизни и себе в ней.



# Комплекс превосходства

Одержимый этим комплексом гордо убежден в собственной исключительности и праве занять особое положение в обществе. Он из тех, кто склонен брать, ничего не предоставляя взамен. Убежден, что для счастья дающему достаточно того, что гордец будет рядом и милостиво примет любые дары: любовь, поддержку, материальные блага. Комплекс превосходства – своего рода обратная сторона комплекса неполноценности. Если гордый одиночка не видит постоянного поклонения и преданности, он впадает в глубокое отчаяние и принимается искать в себе некие недостатки, которые мешают подняться на необходимую (и должную) высоту – над всеми.

Ощущения воспитанного с чувством собственного превосходства над окружающими:

«Я – счастье!» «Я лучше (талантливее, умнее, красивее), значит, мне все позволено».

Жизненный путь самовлюбленного человека – это дорога тяжких разочарований. Не в себе, конечно же, нет. В тех, кто его окружает. В тех, кто уходит, покидает, не вынеся его эгоизма и самоуверенности. В тех, кто разочарован в его личностных качествах, кто ждал сотрудничества, равноправия в отношениях, взаимопонимания, да так и не дождался. Жизнь постоянно преподносит уроки гордому: сбрасыва-

ет его с пьедестала, указывает на то, что он всего лишь человек, что бы он там о себе ни думал. Некоторым эти уроки помогают кое-что осознать. А некоторых напрочь ломают, так как самовлюбленность обычно сопровождается нравственной слепотой и неспособностью понять суть собственных проблем.

# Комплекс жертвы

Термин «жертва» – понятие весьма емкое и широкое. Мы остановимся лишь на некоторых характерных особенностях личности жертвы.

Жизнь полна нежелательных событий. Нет человека, который прошел бы путь своего земного существования, не сталкиваясь так или иначе с вызовами – угрозой своей жизни, невосполнимой потерей, критической ситуацией. Вопрос в психологических последствиях пережитого для личности.

Человек не рождается жертвой. Он ею становится в социуме, встречаясь с различного вида насилием. Туго пеленающая грудного младенца мать и не подозревает, что совершает насилие над личностью своего нежно и самозабвенно любимого ребенка.

Родители, заставляющие ласками, а порой и угрозами и шантажом съесть то количество пищи, которое о н и считают необходимым для своего чада, не задумываются, что растят жертву пищевого насилия.

Нередки случаи, когда в распавшейся семье родитель, с которым остался ребенок, оказывает эмоциональное давление на маленького человека, чтобы создать у того негативный образ отца (реже – матери), который (которая) в результате развода не могут постоянно находиться рядом с ребенком.

Страшно об этом писать, но давайте признаемся себе: найдется ли среди нас хоть один человек, не испытывавший на себе то или иное насилие?

Вот перечень, который каждый (каждая) может примерить к себе. Было – не было?

Физическое воздействие любого рода:

затрещины, удары кулаком, ладонью, пощечины, тычки, удары ногами, удары с помощью других предметов.

Эмоциональное (психологическое) воздействие:

словесное оскорбления любого рода (не только бранными словами, но издевательские, по сути), грубость, унижение, угрозы – все, что травмирует психику, заставляет человека испытывать душевную боль, страх и другие отрицательные эмоциональные ощущения.

Сексуальное насилие:

к нему относится не только изнасилование, но и прикосновения сексуального характера, принуждения к сексу, домогательство.

Как ни больно признавать, но именно в семье человек прежде всего и чаще всего сталкивается с физическим, психическим и сексуальным насилием.

Существует также понятие экономического давления, когда в семье осуществляется строгий контроль за расходованием средств семейного бюджета тем членом семьи, кто взял на себя бразды семейного правления. Подобное единоличное распределение средств унижительно и оскорбительно для

остальных членов семьи, о чем доминирующая личность зачастую не задумывается.

Страдающий комплексом жертвы во всех своих несчастьях, неприятностях, мелких бытовых неурядицах склонен искать виноватых, тем самым как бы оправдывая себя. Это комплекс неудачника. В конце концов, он объявляет себя игрушкой в руках жестокой судьбы и смиряется, становится пассивным, яростно завидуя тем, к кому судьба более благосклонна (по его мнению). Комплекс жертвы – это комплекс служения другому, комплекс претерпевания. Жертва totalmente зависима от других.

Условия, когда жертва лишается возможности быть жертвой, порой вызывают сопротивление и депрессию.

## *Комплекс вины*

Иногда кажется, что человеком, испытывающим комплекс вины, легче управлять: ведь он якобы должен все время стремиться исправиться и заслужить искупление вины. Это роковая ошибка. Комплекс этот весьма коварен. Муки совести свойственны каждому, как бы мы от этого ни отпирались. Они есть, и они ощутимы. Но тот, кто страдает комплексом вины, редко склонен просить прощения и каяться: гордость не позволяет, а зачастую и не гордость, а стремление защитить свое «я». Он старается подавить, заглушить голос совести. И тогда, ради собственного спасения в собственных глазах, он обвиняет во всем им же обиженного. Хорошо по этому поводу писал Сомерсет Моэм: «Никого мы так не ненавидим, как тех, кому причинили зло». В этом и состоит коварство комплекса. Мы объявляем себе, что обиженный сам виноват, что он пострадал из-за своего характера. Но комплекс вины в этом случае будет играть с нами злые шутки: наше подсознание заставляет нас наказывать себя.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.