

УДК 159.923
ББК 88.37
P18

Перевод с немецкого Ольги Полещук

Райнемер, Д.

P18 Комплексы — ну и что? = Komplexe — und jetzt? : как нам их распознать и с ними жить / Даниэль Райнемер ; пер. с нем. Ольги Полещук. — Минск : Дискурс, 2019. — 192 с.

ISBN 978-985-90493-6-1.

«Да у тебя комплексы!» Наверняка вы тоже слышали нечто подобное и, возможно, удрученно признавали: да, комплексы — если бы их не было, жизнь сложилась бы совсем иначе. Но можно ли избавиться от комплексов? Да и стоит ли от них избавляться? Психотерапевт Даниэль Райнемер в этом совершенно не уверен. Более того, он считает, что комплексы — неотъемлемый базовый элемент человеческой психики. Они есть у всех, и с ними вполне можно ужиться. Райнемер предлагает вам познакомиться с вашими собственными комплексами, понять, как они работают, и найти к ним правильный подход.

УДК 159.923
ББК 88.37

ISBN 978-985-90493-6-1 © Daniel Reinemer, 2018
© Verlag Komplet-Media GbmH, München, Germany, 2018
Published with arrangements made by Maria Pinto-
Peuckmann, Literary Agency — World Copyright
Promotion, Kaufering, Germany
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ЧУП «Издательство Дискурс», 2019

Оглавление

Предисловие	8
Введение	10
Да у тебя же комплексы!	10
Дама в черном	13
Комплекс — с чем мы имеем дело?	16
Глава 1. Разнообразные комплексы в действии	22
Комплексы существуют с тех пор, как существует человек	22
От эксперимента с ассоциациями к детектору лжи	29
Как работают комплексы	35
Возникновение: о становлении и о том, что получилось	38
Глава 2. Некоторые известные комплексы	55
Комплекс неполноценности	56
Материнский комплекс	63
Отцовский комплекс	73
Сексуальные комплексы	77
Комплексы из-за внешности	84
Ревность — неужели тоже комплекс?	89
Комплекс на почве денег	96
Эдипов комплекс	101

Глава 3. Осознанное рассмотрение	105
Признать и понять комплекс	108
Преобразование: комплекс в повседневной жизни	131
Глава 4. Типичные ситуации проявления комплексов	139
Опять этот начальник!	140
Ох уж этот тюбик с зубной пастой!	147
Снова приходится брать ответственность на себя	153
Мама, определись уже наконец со своей жизнью!	157
Одинокий художник	160
Меня все равно никто не любит	164
Плохие оценки	168
Жить нужно по правилам	172
Виноват	175
Заключение	179
Благодарности	184
Приложение. Самостоятельный поиск информации	186
Библиография	189

Посвящается Лауре и Саре

Предисловие

Лишь в немногих работах психологические комплексы рассматриваются так же подробно и столь близко к практике, как в этой книге Даниэля Райнемера. В ее основе лежит понимание комплексов аналитической психологией Карла Густава Юнга. Его теория комплексов — единственное дифференцированное психологическое и психодинамическое учение, объясняющее их возникновение и механизмы действия. Это понятие в более общем психологическом понимании (то есть как сложная, содержащая конфликт психическая констелляция*) встречается и у других авторов, например Эдипов комплекс в теории развития ребенка Зигмунда Фрейда или комплекс неполноценности, введенный Альфредом Адлером. С давних пор понятие комплекса используется и в повседневной прикладной психологии для обозначения неудобной и аффективно перегруженной стороны личности.

Однако доминирующие сегодня концепции психодинамики и поведенческой терапии уделяют теории комплексов

* Под констелляцией в психологии, в частности в аналитической психологии Юнга, понимаются любые психические образования, обычно связанные с комплексом и сопровождающиеся паттерном, или набором эмоциональных реакций. — *Прим. пер.*

Юнга не слишком большое внимание. Причина заключается в том, что разобраться в понимании возникновения комплексов, предложенном Юнгом, нелегко, да и само это понимание претерпело в его сочинениях многочисленные изменения. Кроме того, эту многослойную теорию невозможно напрямую использовать в терапевтической практике. К тому же большую роль здесь будут играть интерпретация и персональный стиль психотерапевта.

У Даниэля Райнемера свой собственный, непосредственный, почти страстный стиль. Изложение материала и язык этой книги призваны сделать содержание доступным для понимания и, в частности, побудить к размышлениям. Автор стремится не просто передать читателю определенную информацию, но и сопровождать его на пути ее постижения.

Даниэлю Райнемеру удастся привлечь наше внимание к тому, что у Юнга является центральным в понимании комплекса: в его ядре заключена боль, травма или удивление, стыд или страх. Или своего рода сплав из всего вышперечисленного. Комплекс в целом выступает защитной оболочкой для глубокой душевной боли. Он призван защищать нас от повторения непереносимого. Однако такое (как и любое другое) защитное образование имеет свою цену. Избегание и отрицание порождают неправду в душе и означают потерю живости. И прежде всего это проявляется в ограничении открытого взаимодействия с другими людьми. Райнемер хорошо показывает двуликость комплекса. Только при таком — признавая самих себя — подходе к нашим комплексам они (опять) становятся ближе нам, нашему «я» и сознанию. Цель книги Даниэля Райнемера — сопровождать вас на этом пути.

*Роланд Хубер,
доктор философии*

Введение

Пока в сердце все не отболит, нужно набраться терпения.

Райнер Мария Рильке

Да у тебя же комплексы!

Каждому из нас наверняка говорили нечто подобное. Вероятно, без всякой негативной оценки, скорее как побуждение не рисовать все в мрачном свете. Больше ценить себя, быть увереннее в своих возможностях. Или же мы сами обрушивали на кого-то эти слова. Пусть, мол, он или она задумаются.

А ведь мы толком и не знаем, что же такое комплексы и откуда они берутся, как это часто бывает с распространенными понятиями. Или, может, вы знаете, как появились выражения «вешать лапшу на уши» и «ставить палки в колеса»? Нет? «Гугл» тут, конечно, поможет. Немного. А я хотел бы рассказать вам кое-что о комплексах, потому что — хотите верьте, хотите нет — они могут опреде-

лять всю нашу жизнь. С детства и до последнего вздоха. Не знаю, понравится ли вам, но если кто-то говорит, что у вас комплексы, то скорее всего так и есть.

Комплексы есть у всех. И все мы от них зависим. Они формируют уклад и задают ритм нашей жизни. В большой степени именно они определяют нашу реакцию в различных ситуациях.

На работе, в кругу семьи, за любимым занятием или в полном покое — комплексы сопровождают нас повсюду. Если в определенных условиях вам некомфортно, это может быть проявлением какого-либо комплекса. Если вас постоянно раздражает слишком требовательный начальник или любопытная соседка, поверьте, это может быть комплекс.

И так считаю не только я, Даниэль Райнемер. Так утверждал прежде всего Карл Густав Юнг (1875–1961), швейцарский психиатр и основоположник аналитической психологии. Наряду с Зигмундом Фрейдом (1856–1939) он, вероятно, самый известный и значительный психотерапевт, чьи работы актуальны до сих пор. Прежде чем перейти к разговору о нем и его «комплексном» творчестве, расскажу немного о себе.

После повышения квалификации в Институте К. Г. Юнга в Цюрихе я вот уже почти десять лет работаю частным психотерапевтом в Мюнхене и читаю лекции в немецкоязычной среде. Но я далеко не сразу понял, что хочу стать психотерапевтом, пусть даже теперь и считаю это своим призванием.

Прежде меня интересовали медицина, человек, его тело и связь с психикой. И тогда я поступил в Мюнхене на медицинский факультет. После шести семестров учебу

пришлось оставить. Это решение далось мне очень тяжело, но открыло передо мной новые возможности: в течение трех последующих лет я изучал нетрадиционные методы лечения. К концу обучения я понял, что сильнее всего меня увлекают именно психика и внутренняя жизнь человека. Мне хотелось знать об этом как можно больше.

Так я и оказался в Цюрихе, где был допущен к изучению глубинной и аналитической психологии. Там я провел почти четыре года. Большое влияние на меня оказали такие преподаватели, как Верена Каст, Ингрид Ридель, Детлев фон Ульзар, Карл Мёллер и многие другие. В идиллии на берегу Цюрихского озера мне открылся неведомый ранее мир.

И да, разумеется, у меня тоже есть комплексы. Но у меня была возможность научиться тому, как с ними работать, как интегрировать их в свою жизнь и тем самым справляться с ними. Конечно, это не значит, что я все о себе знаю или определил все свои комплексы. Утверждать такое было бы слишком самонадеянно.

Самое важное: если, читая эту книгу, вы обнаружите, что она и про вас, ничего страшного. Напротив. Это ведь замечательно — расширить представление о своей душе и психике. Саморефлексия — важный шаг к счастливой и более полной жизни. Данная книга призвана сопровождать вас в начале этого пути. Если же комплексы взяли верх, причиняют боль или слишком уж контролируют ваше поведение, я бы посоветовал вам поговорить со специалистами.

Чтобы поближе познакомить вас со своими терапевтическими методами, а также ввести в мир комплексов, я хочу рассказать об одной интересной особе.

Дама в черном

Может быть, вы боитесь чего-то больше всего на свете? Чрезмерного скопления людей, замкнутых пространств или пауков?

В психотерапии есть разные подходы к лечению страхов, например боязни пауков — арахнофобии. Или, точнее говоря, к сосуществованию с этими страхами. Я не ищу быстрого решения. Страх можно смягчить в ходе поведенческой терапии с помощью конфронтации. Сначала вы решаетесь взглянуть на паука, рассматриваете его до тех пор, пока не осмелитесь взять в руки, — и таким образом учитесь преодолевать изматывающее вас чувство. В наилучшем случае страх даже может уйти и вы станете страстным собирателем пауков.

Разумеется, еще можно игнорировать страх. Но решит ли это проблему? Тем более что существует интересный вариант рассмотреть страх со всех сторон. Задать себе важные вопросы.

Откуда страх взялся? В чем он выражается? Возможно, стоит задуматься и над тем, чего хочет от меня этот жуткий страх.

Рассказывают, что однажды Юнга спросили, чем для него является депрессия и как он с ней справляется. Ответил он якобы так: «Депрессия подобна даме в черном, и, если она появится, не прогоняй ее, а пригласи как гостью к столу и послушай, что она хочет тебе сказать».

Итак, дама в черном. На первый взгляд, звучит злое. Но, по-моему, мало что даст, если мы просто как можно скорее отключим и задвинем подальше все симптомы, жалобы и сложности. Если вытесним их. Следовательно,

давайте прекратим гнать от себя какие-то части нашего внутреннего мира и начнем собирать их. Разрешим им присутствовать в нас.

Все мы, пожалуй, разучились держать удар в определенных проблемных ситуациях. Противостоять им и осмыслить их. А ведь именно такой подход приводит, по моему мнению, к наиболее значительным результатам.

Конечно, этот терапевтический метод имеет свои границы. Если страдание только сковывает человека и в высшей степени блокирует его действия, имеет смысл как можно скорее обеспечить такому пациенту систематическую стабильность. Чтобы жить ему стало легче и свободнее.

Но в заключение стоит хотя бы один раз спросить, что это было. Откуда появилось? Почему именно у меня? И к тому же так целенаправленно и интенсивно.

К сожалению, очень часто об этом забывают, и поэтому мы рискуем снова столкнуться с чем-то похожим, опять почти вслепую оказаться в подобном положении. Мы попадаем в какой-то круговорот, воронку, которая затягивает все глубже. И в то же время пробиться к нам с каждым разом будет все сложнее.

Значит, имеет смысл понять, как мы оказались в таком положении и какую роль сыграли в этом сами. В конце концов, так мы сможем лучше контролировать процесс. И в следующий раз нам будет проще распознать проблему и по возможности принять меры.

Если мы не разберемся в ситуации, в своих мыслях и чувствах, а просто вытесним их, они будут повторяться снова и снова.

Представьте, что вы едете на машине по сельской дороге при плохой видимости. В абсолютной темноте, воз-

можно, при слабом свете луны. К тому же дорога узкая, и вдоль нее проходят такие же узкие полосы гравия. На повороте вас немного заносит. Вы выезжаете на обочину, колеса прокручиваются, и вы уходите с дороги еще дальше в сторону. Упустив время, жмете на тормоз. Возникает опасная ситуация: вы полностью оказываетесь на обочине. По счастью, ничего ужасного с вами не происходит — пока не происходит.

На следующее утро, выспавшись, вы снова прокручиваете ситуацию, когда рассказываете о ней кому-нибудь еще. Допустим, вы скажете: «Да я же устал как собака и поэтому не смог сконцентрироваться». Или: «Было ведь так темно. Конечно, я ничего не видел».

Для начала такой анализ происшествия может помочь избежать его повторения в будущем. И все же я позволю себе усомниться в том, что решение не ездить больше в темноте будет разумной мерой предосторожности.

А что могло бы помочь на самом деле?

Вы можете вернуться к месту события в светлое время суток и внимательно осмотреть дорогу, поворот и обочину. Спросить себя, как такое могло случиться, как колеса выехали на гравий, что можно было предпринять и почему так произошло. Если вы это сделаете, то в следующий раз на такой дороге, вероятно, тут же заметите гравий на обочине и будете осмотрительны.

То есть вести себя нужно, как и с дамой в черном: не гоните от себя происшествие, а тщательно изучите его со всех сторон. Рассматривайте неприятные, стрессовые, вызывающие беспокойство ситуации при свете дня — так, чтобы понять причину.

Именно в этом я вижу свою работу и свою роль. Исследовать, какие факторы и обстоятельства способствовали

возникновению той или иной проблемы. Определить их, понять, а затем встроить в жизнь и разрешить проблемы — но не отмахиваться от них и не выталкивать их на обочину сознания.

Значит, имеет смысл как можно ближе познакомиться с тем, что сопровождает нашу жизнь, определяет ее уклад, и как следует во всем разобраться.

Поэтому я и написал эту книгу: лучше не ждать, когда что-то случится, а быть готовым заранее.

Комплекс — с чем мы имеем дело?

Жизнь образует поверхность, которая притворяется такой, какая она есть, но под ней — брожение и толкотня.

Роберт Музиль

Можно предположить, что вынесенная в название фраза «ну и что?» означает «мне-то какое дело?». Но, как вы наверняка поняли, в этом вопросе нет никакого вызова. Скорее это оптимистично-заинтересованный вопрос: «Ну и что будет дальше? Что мне делать?»

Эта книга — приглашение «нырнуть» в вашу психику, в область подсознательного. Пробриться к собственным комплексам. Как профессиональный тренер, я предоставляю вам очки для подводного плавания и прочее оснащение. И вы сможете научиться самостоятельному погружению. Вы будете поражены, какие сокровища вам удастся поднять на поверхность и как это обогатит вашу жизнь. Ожидайте с нетерпением.

Я не собираюсь выискивать ваши ошибки — совершенствовать вас, как на курсах для менеджеров или семинарах по решению проблемных ситуаций. Моя задача — подвести читателя к более осознанной жизни, разрешить ему принимать свои чувства. Страдание — это здоровая противоположность счастья, и ее стоит и даже необходимо принять.

Мой личный метод построен на установке Юнга. Комплексы есть у каждого, к тому же они по-разному проявляются. Все люди тоже разные. Поэтому страницы данной книги — не туннель догмы, по которому мы ползем в надежде увидеть свет и обрести спасение. Гораздо больше мне хотелось бы дать вам возможность посмотреть на собственную жизнь без помех.

В моей практике комплексы представляют значительную, если не центральную часть работы, они составляют своего рода основу, к которой я могу возвращаться или от которой могу отталкиваться. Конечно, опыт раннего детства или более поздние переживания играют важную роль в том, как мы реагируем на что-то, будучи взрослыми.

Вас раздражает, если близкие возвращаются домой слишком поздно? Вы чувствуете эмоциональную перегрузку, если от вас чего-то ждут? Если вы нервничаете в довольно обычных бытовых ситуациях, это может быть проявлением комплексов.

«Почему я опять так преувеличенноотреагировал?» Знакомо вам это чувство бессилия по отношению к собственным эмоциям?

Оно знакомо каждому. И часто подобное происходит в минуты, когда вроде бы все в порядке. Но извне или внутри нас появляется раздражитель, и все переворачивается с ног на голову. Мы раздражаемся, выходим из себя, возмущаемся!

Ответственность за это возлагается на раздражитель. Начальник действительно несправедлив, любимый человек мог бы быть и повнимательнее, а подруга — не столь эгоистичной. Раздражителями могут послужить жесты, слова, поступки, слухи.

Но что же происходит на самом деле? Что означает, когда внешний раздражитель наталкивается на комплекс и вызывает бурную реакцию? И вообще — что такое «комплекс»? Как нам с ним обходиться при внезапных вспышках эмоций? Можно ли предотвратить такую вспышку?

Я хотел бы вплотную заняться этими вопросами. Потому что комплексы могут серьезно осложнять и ограничивать жизнь человека, а часто еще и жизнь окружающих. Испытываемые чувства, например страх, парализуют нас и искажают наше самовосприятие. Но, утратив возможность адекватного самовосприятия, мы реагируем уже не так, как было бы естественно по ситуации, а так, как велит комплекс. Нами управляют извне.

То, что беспокоит нас, беспокоит и многих других. У всех есть комплексы, и всем они нужны. Комплексы имеют общественный, коллективный уровень. Если у нас получается принимать себя и показывать это окружающим, то мы становимся к ним ближе. Мы проявляем больше понимания в отношениях с другими людьми. Общаемся друг с другом более искренно.

Как уже упоминалось, я выступаю против подавления и вытеснения комплексов. Но, к сожалению, очень часто встречается и другая позиция. Как раз в том мире и обществе, где люди запрограммированы на то, чтобы функционировать и добиваться успеха. Порой кажется, что легче просто отключить элемент, создающий помехи, вытеснить его и двигаться дальше.

Однако комплексы крайне трудно просто отключить или полностью стереть, поэтому более здоровый и разумный вариант — признать их и интегрировать проблемы в область осознанного.

Кто знает себя лучше, у того есть шанс прожить жизнь более полноценно. Разумеется, узнать о себе больше довольно трудно. Но ведь проблемы внутри нас никуда не делась. И гораздо умнее повернуться к ним лицом, чем делать вид, будто их нет.

После многолетних занятий глубокой психологией и психотерапевтической практикой я могу только предполагать, какие тайны скрыты в нас, людях.

Даниэль Райнемер

«Что случилось? — часто думают окружающие, когда кто-то под влиянием комплекса реагирует не так, как ожидалось. — Ведь только что все было хорошо». Без видимых причин комплекс пробился на поверхность и проявился в том, что человек занял оборонительную позицию, взорвался или ушел в себя.

Я объясню вам, как определить, какие комплексы предположительно развились у вас или ваших близких, как с ними справляться и как говорить с окружающими о неожиданной реакции. Я дам вам рекомендации, как, несмотря на комплексы, попытаться счастливо обустроить профессиональную и личную жизнь.

В Институте К. Г. Юнга в Цюрихе у меня была возможность познакомиться с аналитической психологией и вникнуть в нее. Очень скоро я заметил, какое важное

место в нашей душе занимают комплексы, как они влияют на нашу жизнь.

Комплексы формируют и структурируют психику человека. Они могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие. Они могут «перегибать палку» и выходить из-под контроля. На многочисленных лекциях по теории комплексов я обнаружил, как увлекает слушателей погружение в этот мир, как происходит переосмысление прежнего негативного представления. Из общения с другими людьми становится ясно, что слово «комплекс» понимают и используют только в отрицательном смысле. Без лишних разговоров выносится вердикт: «Да у него комплексы», — после чего на человеке ставят крест и оставляют на произвол судьбы. А ведь с ним можно обойтись и по-другому.

В этой книге я хотел бы показать вам, насколько важно не перекладывать ответственность за собственные реакции на внешние факторы, а исследовать, почему и, возможно, с какой целью вы реагируете на ту или иную ситуацию именно так, — и в итоге узнать, что с вами происходит.

Такой образ мышления помогает справиться со сложными внутренними проблемами и научиться жить с ними. Это помогает принять перемены, почувствовать облегчение, вернуть надежды и жизненную силу.

Возможно, книга позволит вам наладить контакт с вашими внутренними проблемами и пробудит желание встретиться лицом к лицу с тем, что определяет жизнь вашей души. Я очень благодарен людям, с которыми работаю, за то, что многое узнал и понял: в том числе насколько ценно переосмысление; почему не стоит торопиться отбрасывать то, что нас тяготит; какой значительный результат может дать встреча с собственным внутренним миром

и открытость перед самим собой. Я привожу много примеров из своей практики, чтобы вы увидели, как проявляются комплексы в реальной жизни, блокируют нас и как мы можем с ними обходиться.

Но что же такое комплекс? Посмотрим, как он возникает и действует. Давайте составим карту психики, на которой я хотел бы обозначить комплексы. Однако, если вы человек практического склада, просто пролистайте книгу на несколько страниц вперед. В последующих главах я привожу примеры классических бытовых стрессовых ситуаций и предлагаю первые способы их разрешения — так называемые рефлексии.

Эти основы психологических знаний помогут вам лучше анализировать и понимать чувства.

Итак, будьте моим гостем, располагайтесь на кушетке психотерапевта поудобнее. Ведь самое увлекательное и активное путешествие — это путешествие к самому себе.