**Роли, которые мы выбираем**

**Как часто мы действуем неосознанно и под влия­нием собственных комплексов? Намного чаще, чем может показаться поначалу...**

Быть закомплексованным сегодня — ужасно немод­но, этого клейма боятся сильнее, чем очередного вируса гриппа, укладываю­щего в койку самые широкие массы общественности. Уж впору психоло­гам начинать изучать новоявленный комплекс — Комплекс Казаться

Закомплексованным (такой Д вот каламбур). И потому мы все прячемся за маской ус­пешности и внешней ком­фортности, но действия и стиль жизни подчас выдают нас "с головой". Посему пред­лагаем вам азбуку современ­ной (и не очень) женской комплексологии. Ведь женщина, будучи по природе своей более эмоциональной, более подвер­женной сомнениям и самоко­панию, нежели мужчина, страдает от тлетворного вли­яния оного гораздо сильнее.

Сам по себе комплекс... позитивен, вернее, в осно­ве его лежит заблокиро­ванная позитивная энер­гия. Это когда естествен­ное поведение или про­явление чувств ребенка встретило негативную эмоциональную реак­цию взрослых, и в ре­зультате малыш усво­ил, что эти его ощуще­ния — не иначе как не­хорошая бяка и некра­сивая бука, которых нужно бояться и всяче­ски скрывать. Отсюда и заползают "тараканы в голову" и помещаются "скелеты в шкаф".

Например, вот вам ре­альная история: двою­родные сестричка и бра­тишка (9 и 10 лет), назовем их условно Даша и Саша, после долгой разлуки встретились у бабушки на каникулах, провели вместе день игра­ючи, а после, утомившись, улеглись вместе же да еще (какой кошмар!) об­нявшись спать в одну кровать. Впос­ледствии были обнаружены родителя­ми, осмеяны и отруганы, потому как НЕЛЬЗЯ. Но ведь это мы, взрослые, с высоты своего предвзятого "полового отношения" друг к другу можем так ду­мать о себе же подобных. А детям было непонятно, в чем их вина, обидно и стыдно, хотя вроде бы не за что. Да и почему год назад было можно, а теперь ой как некрасиво? Так родился у девоч­ки комплекс, вылившийся в дальней­шем в неприятие собственной привле­кательности и негативное отношение к сексу вообще. А в основе-то что? Не­винные радость встречи и естественное стремление быть с любимым братом (без доли эротики).

**Айсберг неполноценности**

Скажем сразу, что все комплексы - родом из детства! Там, в самом юном возрасте, они были "пойманы", подхва­чены и развиты до размеров КОМПЛЕ­КСА в уязвимый период максимализма, отшлифованы в молодости и приняты за "вторую натуру" в зрелом возрасте.

О нем психологам петь-не перепеть, лечить-не перекалечить, это, можно сказать, самый популярный женский комплекс, на который нанизываются все наши беды и несчастья. Он популя­рен настолько, что является отцом и прародителем более мелких и не менее каверзных "бяк". В основе же положено, как явно вырисовывается из названия, тотальное ощущение собственной не­полноценности, неважности, ненужно­сти, недостаточной красоты и гармо­нии, когда ценность личности подверга­ется вечному сомнению и требует посто­янной сатисфакции. Причем для удов­летворения необходимости признания человек включает всех окружающих, требуя чуть ли не ежедневного поглажи­вания по головке. "А ну-ка вы мне быст­ренько докажите, что я хороший (ум­ный, красивый, талантливый, достой­ный самого лучшего)".

Подводным же камнем бессознатель­ного преткновения является то, что в глубине души человек все равно уверен, что это "он — плохой", иначе не было бы причин для беспокойства и необходи­мости подтверждения. Посему, как бы вы мне все тут дифирамбы ни пели, как бы яро ни доказывали, как бы пламенно ни любили — яблочко-то все равно с червоточинкой, а в конце тоннеля мая­чит темнота разочарования, в котором человек с комплексом неполноценно­сти готов винить либо себя, либо тех са­мых окружающих, дорогих и близких. "Ну я же тебе говорила, что ничего не получится (не дадут повышения в зар­плате, не удастся достать путевку, не бу­дешь мне верен)" — в зависимости отто­го, в каком месте "болит", комплекс тре­вожно телеграфирует из зоны бессозна­тельного в мозг: "я недостойна любви зпт благосостояния зпт счастья тчк".

**Колобок, колобок,**

**Я тебя съем!**

Это когда недолблёное в детстве дитя считает, что недостойно любви в принципе и выносит во взрослую женскую жизнь правило колобка: я и от медведя ушел, и от волка, и от зайца, и от вас убегу. Ведь как бы вы ко мне ни обращались: с лаской ли, с угрозой ли — вы хотите меня съесть. Девушка всячески и, как правило, успешно создает во­круг себя соответствующее комплексу окружение, чтобы снова и снова озвучи­вать сказку.

Не надо предлагать мне цве­ты и конфеты, райскую жизнь и счаст­ливую семейную ячейку — Я ЗНАЮ, все будет плохо. Поэтому хорошего поря­дочного парня мы скорее всего отверг­нем (по вроде как объективным причи­нам: "что-то не срослось", "какой-то он настолько правильный, что аж против­но"), а вот мерзавца, кутилу и бабника — пригреем и замуж пойдем, если позовет, конечно, а то ведь можно и так — нам по комплексологии кровь из носу надо, чтоб гулял, не любил, а в особо тяжелых случаях — бил и пил. Знакомые вокруг сочувствуют и не устают удивляться: ну такая ж девочка хорошая, добрая, кра­сивая, почему же ей одни волки да лисы попадаются? А счастье было так воз­можно... если бы чуток любви к себе, уважения да планку самооценки повы­ше поднять — они позволили бы "ко­лобку" отсеивать хищников уже на пер­вом этапе знакомства.

**Марья – искусница,**

**или «Я сделаю все сама!»**

Я его слепила из того, что было", — поется в песне. А было, судя по всему, немного. Что же заставляет хорошо об­разованных, умных, красивых, интелли­гентных женщин выходить замуж за не­дотеп и двоечников? Он самый, комп­лекс неполноценности. И вот она, ум­ница и красавица, теперь носится с ним, обучает, "растит", как ребенка, содер­жит, пока он учится и в периоды частой в его жизни безработицы, краснеет за скабрезные шутки и отсутствие манер во время семейных застолий на высшем уровне ее родственников. Самым не­приятным моментом в этих строитель­ных отношениях является то, что небла­годарный это труд, Марь Ванна. В итоге мужчина "вырастает", становится на но­ги—а заодно и лакомой добычей для молодых красавиц. Ее сердце полнится справедливыми упреками: "Я тебе луч­шие годы отдала, я ли тебя, соколик, не любила, не кормила, не обстирывала, а ты...". Получается, растить-то вырасти­ла, да не для себя. И если вы, дорогие читатели, уж бросились защищать нашу искусницу, сетуя на то, что дескать, "лю­бовь — зла, а... мужчины этим пользуют­ся", остановитесь! Потому как если бы наша героиня не встретила этого "персонажа", за углом ее ждал бы точно такой же, только с другими именем и фамилией. И тут уж менять все надо не в паспорте, а "в консерватории".

Потому что есть такой закон: в осно­ве любого "благого" намерения осчаст­ливить кого-то вопреки собственным интересам (да и желаниям объекта) ле­жит неумение быть счастливой, любить и уважать себя. Базируется сей "фено­мен" сразу на двух фундаментальных женских комплексах, дополняющих один другой: неполноценности (посвя­тила себя ему, потому что себя не счита­ла достойной приложения усилий) и ма­теринский (когда женщина окружает своей гиперопекой все, что видит: муж­чин, детей, внуков, невесток - зятей, со­бачек-кошечек, соседей по лестничной клетке, движимая христианской запове­дью: "Возлюби ближнего своего как са­мого себя". Вот только Марья-искусница вносит в эту богоугодную фразу одну маленькую, но очень важную поправку: смещает акценты с "как самого себя" на "возлюби ближнего").

**Ночь с Клеопатрой,**

**или секс во имя комплекса**

Эту женщину вы узнаете сразу: она яркая, красивая эдакой пестрой красотой, сексуальная и пользуется бешеной популярностью у мужчин.

В ее постели что ни ночь — новый любовник, и с каждым она ненадолго, ведь ночь с ней — уже бесценный дар.

Она никого не любит, эмоционально ни к кому не привязывается, любовников складирует, как охотник — трофеи. Мужским вариантом этого является комплекс Дон Жуана.

Причина та же: неполноценность, неспособность по-настоящему любить и дарить себя', потому что в детстве эту девочку (мальчика) недолюбили.

И теперь она, как стрекоза, порхает по жизни, стараясь сесть на как можно большее количество цветов, доказывая, что я, однако, чего-то стою, если "под каждым под кустом мне готов и стол, и дом".

**Мальвина**

**Невеста моя…**

В этом варианте комплекс неполноценности принимает очертания: "Я красива, и этим все сказано!

Мужчины, под знамена моей беззащитности и хрупкости становись!". Этот комплекс чаще всего выражается в таком поведении, когда девочка с младых ногтей холит и лелеет в себе Барби в ожидании прекрасного Кена с розовым игрушечным домиком и белым мерседесом. Работа — найн, образование — ну можно чем-то себя занять, пока не появится он, мозги — ну что вы, мужчины любят глупеньких, поэтому мы "прелесть ка­кие дурочки", не приспособленные к жизни. Сопутствующие материалы: ин­фантильность, озабоченность внешним видом (диета, фитнес, косметолог, ма­никюр-педикюр), тотальный страх пе­ред старостью, некрасивостью и увечья­ми. А она-то (старость) все равно при­дет, а от несчастий никто не застрахо­ван Да и мужчины долго играться с ку­клами не любят, раздражает, знаете ли..

**Вечная девочка,**

**которой далеко за…**

Когда другие в 45 уже давно сочные и спелые ягодки, она все еще цветочек. Одета и накрашена, как старше­классница, не в меру кокетлива, все еще ждет принца на белом коне, но уже согласна и на пони. Абсолютно не­адекватна. Разговаривать не умеет — сюсюкает и чуть что, обиженно наду­вает губки, накрашенные яркой пома­дой.

Требует, чтобы подули на паль­чик, если она его прищемила или уко­лола. Совершенно искренне считает себя красивее Клаудии Шиффер. Очень обижается, если кто-то это ос­паривает. Момент, когда она из мило­го розовощекого пупсика преврати­лась в здорового пупса "кровь с моло­ком", лет эдак 30 назад, пока ею не за­мечен.

Это скорее проявления уже не комплекса, а руин, оставшихся после него.

Вечная девочка — это постарев­шая Мальвина с так и несложившейся женской судьбой.

К сожалению, лече­нию не подлежит.

**Пупкина а – ля**

**Шереметьева**

Выше мы говорили о вариантах пре­ломления комплекса неполноценности в любовно-эротическом срезе жизни, теперь на очереди социальная сфера.

Мадам Пупкина (как вариант — комплекс провинциалки) обязательно упомянет в разговоре, что в ее жилах те­чет благородная кровь знатных предков или известных людей, потому как без этого флера собственной значимости не ощущает. Если она покупает кварти­ру, то непременно на Крещатике, оде­вается — "от-кутюр", знакома и дружит со "звездами" и видными деятелями, отдыхать ездит — только за границу, ну или хотя бы в Ялту. Окружает себя офомным штатом домашнего персона­ла, чтобы никто не подумал, что когда-то она сама этим занималась.

Если средства не позволяют комп­лексу раскрыться в полную силу — ог­раничивается гордостью за столичную прописку и замалчиванием провин­циального прошлого. Ну а если обла­дательница данного комплекса живет в глубинке, то тут уж разрушения поз­начительней, а сам комплекс выража­ется в стыде и предании анафеме соб­ственного маленького городка ("ну, коне-е-е-е-чно, у вас там, в сталице и вороны по-заморски каркают, а наши все по-простому: карда кар"), подобо­страстное отношение к столице и славной загранице.

**Фи, вы не читали Канта**

**в оригинале?!**

Обратная сторона предыдущей гла­вы — комплекс интеллектуалки, подо­плека та же: гордость и бравирование вещами, заслуги в достижении которых она не имеет (столичная жительница в 3 поколении, дедушка — доктор наук, папа — кандидат, мама — филолог). При слове "народ" она презрительно морщит носик. Если в ее присутствии сказать "дожить" вместо "класть", "сред­ствами" с ударением на "а" — она. по­жалуй, оскорбится, а особо впечатли­тельные тургеневские барышни могут брякнуться в обморок. Будучи корен­ной жительницей (заметьте, не по ее "вине"), сторонится приезжих. "Понае­хали тут", "лимита", "Киев для киев­лян" — она может не говорить об этом вслух, воспитание не позволит, но по­думает обязательно и не преминет под­черкнуть разницу между нею и ими. Читает много, зарабатывает мало. Как правило, служит наемным работником на небольшой должности у "лимиты".

**Бедная Лиза,**

**или страсти по копеечке**

Бедность — конечно, не порок, пока вы не начинаете делать из нее комплекса и всячески этого стыдиться. Как пр*а*вило, внешние (видные) затраты этого

человека намного больше, чем внутрен­ние (на себя).

Женщину с комплексом бедности можно узнать по... подаркам. Все знают, что она еле сводит концы с концами, но в подарок вам она препод­несет дорогостоящий предмет, чтоб "пыль в глаза пустить", а потом будет пе­ребиваться с хлеба на воду все оставшее­ся до зарплаты время.

Собираясь в гости на чай, она потратит ползарплаты на конфеты и дорогое вино по тем же при­чинам. Опять же комплекс неполноцен­ности во всей своей красе.

Вообще то, что касается комплексов вокруг денег, — тема отдельного матери­ала, ибо тут считать их-не пересчитать. Вот, например, другая грань товарно-де­нежных "бук" — стыд за то, что ты зара­батываешь, посему доходы прячутся от окружающих или, наоборот, всячески выпячиваются, в этом случае купюры компенсируют ущербность.

**Бизнес –леди,**

**или комплекс менеджера**

Это вам не "цацки-пецки", а топ-ме­неджмент. Она знает 5 языков, назубок помнит "Экономикс" и даты дней рож­дений жен и любовниц президента компании.

Предана фирме и добровольно следит за всем: наличием салфеток в ту­алете, использованием подчиненными телефона в рабочих целях, целостно­стью помещения и офисного оборудова­ния, собственноручно составит новые "Правила внутреннего распорядка" и потребует их соблюдения, ибо интересы компании воспринимает как свои соб­ственные.

Личной жизни нет.

Детей нет.

Часто тайно влюблена в шефа, но нико­гда в этом не признается. Когда-то мама ей сказала: "Ты не красавица, тебе нуж­но учиться и работать".

Она так и делает, заполняя пустоту неполноценности об­разованием. "Любите меня, — кричит ее резюме, — я же знаю 5 языков и помню "Экономикс" назубок!".

**Виновата ли я?**

**Виновата!**

Еще одним монстром, поедающим поедом чувствительную женскую ду­шу, является комплекс вины, на кото­рый нас поймать пытаются все, кому не лень: бабушки на скамейке ("Чего это она так вырядилась на работу-то? Ишь ты, как глазенки намазюкала!"), наши руководители ("Могли бы под-напрячься да сделать отчет раньше времени, о работе надо думать!" — по большому счету начальству это даже выгодно, чувствующий себя винова­тым сотрудник вряд ли придет про­сить повышения зарплаты или каких-то причитающихся ему льгот), случай­ные прохожие ("Посмотрите на эту мать, на улице ветер, а она ребенку шапочку не одела, это ж не мать, а ехидна"), любимый муж ("Нормальная женщина все должна успевать: и по­стирать, и еду приготовить, а ты..." — то, что жена работает и устает в расчет не принимается, должна — и хоть ты тресни над тарелками и нестираными носками) и даже наши дорогие и лю­бимые родители ("Какая же ты дочь, я заболела, а ты уехала в командиров­ку" — и неважно, что у мамы — про­студа, а у дочки — испытательный срок на работе). Вот так и получается, что женщина кругом без вины винова­тая. Здравый смысл подсказывает, что это не так, нет тут криминала и точка. А эмоции и стыд захлестывают через край, заставляя бояться, чувствовать себя виноватой и оправдываться. И превращается она в марионетку (невротичку, истеричку), дергаемую десят­ками кукловодов, потому что куда ни плюнь — всем должна.

И все бы было так печально и тоск­ливо, если бы не знали мы, что из лю­бой, даже самой тупиковой, ситуации всегда есть как минимум 3 выхода: ос­тавить все как есть, принять ситуацию, не принять и изменить либо себя, либо свое отношение к установившемуся порядку. Если вам по душе последнее, значит, кричим себе ура, немного уси­лий, и комплексы будут успешно пре­одолены.