

## **Что такое закомплексованность?**

Закомплексованность – психическое состояние человека, проявляющееся в излишней застенчивости, скованности или в постоянной угнетённости вследствие ощущения физического или иного недостатка (нередко внушенного себе комплекса неполноценности), недуга или слабости перед внешними неблагоприятными обстоятельствам. В отличие от таких положительных качеств, как сдержанность и скромность, закомплексованность носит характер душевного недуга. Закомплексованность препятствует проявлению внутренней свободы, естественности, раскованности в общении, заставляя человека скрывать свои истинные чувства. Несмотря на внешнюю безобидность, закомплексованность является главным «врагом» индивидуума: вследствие боязни «быть на виду» она мешает реализации лучших качеств личности, не позволяя ей развиваться и совершенствоваться. Неизменно сопровождающее закомплексованность внутреннее напряжение превращает умного, порядочного и достойного во всех отношениях человека в замкнутую, подавленную и угнетённую личность. Основная причина закомплексованности «родом из детства». Недостаток внимания, критика, негативная оценка, закладывают в характер ребенка комплексы под названием «я плохой», «я не достоин», которые в полную силу проявляют себя уже во взрослом возрасте. Закомплексованность - это привычка скрывать свои чувства, неспособность быть самим собой, зависимость от чужого мнения, боязнь критики и порицания, склонность считать себя плохим, никчемным, ни на что не годным, страх общения с окружающими, доходящий до абсурдности, патологическая форма застенчивости. В подростковом возрасте издержки воспитания начинают проявлять себя в полную силу. В результате дефицита родительского внимания комплекс самоуничижения становится причиной недовольства своей внешностью («синдром зеркала»), трудностей в общении со сверстниками, увлечения алкоголем и ранней половой жизни. Если не преодолеть закомплексованность в подростковом возрасте, негативное отношение к себе станет частью взрослой жизни, породив замкнутую, раздражительную, обиженную постоянными неудачами личность.

### **Преодоление закомплексованности**

Почувствуйте свою значимость. Изучите свои сильные и слабые стороны, оцените свои таланты и способности. Осознайте свою уникальность, непохожесть на других. Уделите время «знакомству с собой». В борьбе с закомплексованностью важно знать себе цену - чтобы никто не смог ее занизить. Действуйте вопреки страху. Страхи сопровождают

закомплексованного человека повсюду, заставляя «отсиживаться в тени», становясь препятствием для его самовыражения и роста. Однако «смелость - это не отсутствие страха, а умение его победить». Привычка действовать «через страх», усилием воли вытаскивая себя из зоны комфорта, раз за разом будет снижать влияние страха на человека, и со временем он просто исчезнет. Избавьтесь от зависимости от чужого мнения. Мнение окружающих людей для человека с комплексами - главный предмет его беспокойства. Однако источником проблемы служит не ваша мнимая никчемность, а ваши мысли о ней. Перестаньте заботиться об оценке вашей личности. Окружающим нет дела до того, как вы едите и что говорите - они, как и вы сами, больше заняты своей персоной. Относитесь к происходящему с юмором. Люди, склонные к самоиронии, редко обижаются и замыкаются в себе. Недаром говорят: «Посмеяться над собой - значит лишиться этой возможности других». Юмор и самоирония смягчают болезненность «эго», заставляя более здраво относиться к важности своей личности в глазах окружающих.

**ОБЩИЕ ПРАВИЛА.** Не стремитесь к абсолютному совершенству. Никогда не сдавайтесь - помните: даже у великих случаются неудачи. Доверяйте своей интуиции. Избегайте крайностей. Стремитесь к золотой середине между недостатком и избытком добродетели. Получайте удовольствие; работайте над выбранной программой с юмором и оптимизмом.

- Никто не может вызвать в вас чувство собственной неполноценности без вашего согласия

*Анна Элеонора Рузвельт*

- Ты сам ставишь себя на последнее место, поэтому и другие ставят тебя туда же.

*Владимир Войнович*

- В то время как один колеблется, чувствуя свою неполноценность, другой действует, совершая ошибки и поднимаясь на недостижимую высоту.

*Генри К. Линк*

- В комплексе неполноценности хуже всего то, что обычно им страдают не те, кому следовало бы.

*Автор: Жан Дюмур*