

Глеб Иванович Черниговцев

**100 способов избавиться
от комплексов
или тренинг уверенности в себе**

УДК 159.923.2
ББК 88.50
Ч-49

Черниговцев, Г. И.

Ч-49 100 способов избавиться от комплексов или тренинг уверенности в себе / Г. И. Черниговцев. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 158 с. — (Эффективные тренинги).

ISBN 978-5-521-76377-1

Комплексы... А у кого их нет? Редкий человек может смело заявить, что комплексы не мешают ему жить и радоваться жизни по той простой причине, что их у него просто нет. Зато наверняка каждый знает, что тот или иной вредный комплекс мешает ему в жизни. На комплексы взваливают вину за неудачи и провалы, не пытаясь, однако, бороться с ними. А это обязательно надо сделать, особенно сейчас, когда вы держите в руках это издание. Автор подробно рассматривает все известные комплексы и предлагает свои методы борьбы с ними. Не упустите шанс обрести радость в жизни, пока борьба с комплексами возможна.

BIC VS
BISAC PSY000000

ISBN 978-5-521-76377-1

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Комплексы... А у кого их нет? Редкий человек может смело заявить, что комплексы не мешают ему жить и радоваться жизни по той простой причине, что их у него просто нет. Зато наверняка каждый знает, что тот или иной вредный комплекс мешает ему в жизни. На комплексы взваливают вину за неудачи и провалы, не пытаясь, однако, бороться с ними. А это обязательно надо сделать, особенно сейчас, когда вы держите в руках это издание. Автор подробно рассматривает все известные комплексы и предлагает свои методы борьбы с ними. Не упустите шанс обрести радость в жизни, пока борьба с комплексами возможна.

Хотя в заглавии громко заявлено о ста способах, я полагаю, что это излишняя роскошь, вполне достаточно будет и одного, если он поможет вам почувствовать себя полноценным и уверенным в себе человеком. Поэтому в своей книге я не буду заострять внимание на ста способах избавления от комплексов – лучше подробнее остановлюсь на самих комплексах и причинах, их порождающих. Как избавиться от ста комплексов, что делать, чтобы снова ощутить радость жизни? Что ж, ответ на этот вопрос вы отыщете в книге!

Важное замечание: комплексы не появляются на ровном месте, их появление всегда чем-то обусловлено. Поэтому, если вы хотите задушить в себе «дракона», не кидайтесь слепо в бой; вам надо отыскать его логово, понять его природу, только тогда вы сможете победить его! Комплексы можно сравнить с сорняками, вырастающими из семечка... именно эти семена вы должны будете отыскать в себе и избавиться от них! В моей книге в алфавитном порядке представлены причины, приводящие к возникновению комплекса неполноценности у человека. Для того чтобы узнать, как избавиться от своей проблемы, вы должны отыскать «свой» комплекс и

прочитать все, что к нему относится. Надеюсь, мои советы помогут вам наладить свою жизнь!

Бездарность

Из-за бездарности комплексуют, как правило, талантливые люди, хотя это звучит парадоксально. Все дело в том, что талант всегда сомневается в себе, и одаренному человеку все время кажется, что он бездарен, что его стихи (картины, скульптуры и прочие произведения искусства) не заслуживают внимания. Когда такие мысли посещают талантливого человека изредка, это нормально; иной раз сомнения и переживания такого рода постепенно перерастают в комплекс неполноценности, и в этом нет ничего хорошего. Нельзя недооценивать себя, заниженная самооценка не способствует творчеству. Подумайте сами – если вы все время будете думать о том, что вы бездарны, разве сможете создать что-нибудь по-настоящему прекрасное? Вряд ли... Вы должны верить в то, что любой плод вашей деятельности обязательно будет шедевром! Это совершенно не значит, что вы должны умиляться собой и не замечать собственные недостатки. Вы можете быть художником, творцом, но в то же время трезво оценивать жизнь.

Существует один немаловажный момент: кто вам сказал, что вы бездарны? Ведь с чего-то начались ваши сомнения, кто-то заронил их вам в душу? Возможно, это некто из вашего ближайшего окружения; в этом случае вам надо внимательно посмотреть на людей вокруг вас, скорее всего, кто-то не хочет, чтобы вы добились успехов в своем творчестве. Может быть, вам просто завидуют менее талантливые соперники? Тогда сомневаться в своем

таланте неразумно – вы должны гордиться тем, что стали предметом чьей-то жгучей зависти! Может быть, все ваши друзья и близкие заняты тем делом, которое вам неинтересно, и потому вполне естественно, что на их фоне вы смотрите бесталанным человеком. Но это не так – вам просто надо найти ту область деятельности, в которой вы сможете проявить себя наилучшим образом. И вовсе незачем переживать из-за того, что вы не хотите делать то, к чему вас призывает ваше окружение. Вы имеете право жить своей собственной жизнью, не забывая об этом!

Бездетность

Этот комплекс возникает из-за физической невозможности иметь детей или из-за того, что один из супругов не желает заводить ребенка, тогда как второй ужасно этого хочет. Как правило, страдают женщины, так как в глазах общества единственное предназначение женщин – материнство, и если в семье нет детей, жены чувствуют себя неполноценными. Это происходит даже в том случае, если с репродуктивной функцией у супругов все в порядке, а детей они не заводят сознательно. Парадокс, но так оно и есть – если к определенному возрасту женщина не родит ребенка, она будет чувствовать себя ущербной; правда, в последние годы этот возрастной предел несколько сдвинулся, «подарив» дамам несколько лет спокойной жизни.

Честно говоря, этот комплекс, на мой взгляд, выведенного яйца не стоит; раз у вас пока нет детей, пользуйтесь свободой, наслаждайтесь ею, а не создавайте себе искусственные комплексы! Ну и что, что каждый встречный считает своим долгом спросить у вас, когда вы собираетесь заводить ребенка? С милой улыбкой отвечайте

этим бесцеремонным людям: «Не раньше, чем мы сочтем это нужным!» И чтобы больше не приставали, задайте в ответ какой-нибудь столь же нетактичный вопрос, например: «А что у вас с лицом? Может быть, вам стоит обратиться к косметологу?» или «Вы, кажется, опять располнели?» Ваша цель – ужалить человека; пусть он потом триста раз подумает, прежде чем полезет к вам с глупыми расспросами о детях.

Иной раз от комплекса бездетности страдают мужчины – в тех случаях, когда они хотят стать отцами, но у них ничего не получается; еще хуже, когда мужчине поставлен официальный диагноз – бесплодие. Конечно, не все мужчины так сильно переживают из-за неспособности иметь ребенка, как женщины, но все же это печально. Избавиться от комплекса можно только с помощью врачей – лечиться до тех пор, пока не появится результат (ребенок); никогда не опускайте руки, боритесь за свое счастье до последнего! Сколько в жизни случается чудес, кто знает, может быть, с вами приключится нечто подобное? Главное – настроиться на победу!

Безответная любовь

О, да, ситуация до боли знакомая: вы его (ее) любите, а он (она) вас – нет. И что тут поделаешь? В жизни всякое случается, и любовь еще не самое страшное бедствие! Однако безответная любовь приносит куда больше страданий, чем радости. И в результате любовных переживаний у вас в душе может зародиться комплекс неполноценности – особенно в том случае, если объект вашей любви совершенно не обращает на вас внимания («Я такой серый и неинтересный человек, что на меня и смотреть-то противно!») или влюблен в кого-то другого

(«Конечно, моя соперница (мой соперник) намного лучше меня, я понимаю!..» – об этом также читайте в разделе **соперничество**). Разумеется, наилучшей почвой для роста комплекса является ваша неуверенность в собственных силах (смотрите раздел **неуверенность в себе**), но даже если вы достаточно уверены в себе, тот факт, что вас не любит дорогой вам человек, не сделает вас сильнее и счастливее.

Как избавиться от этого комплекса? Можно попытаться завоевать любовь предмета ваших воздыханий: ухаживать за этим человеком, оказывать ему различные услуги, заниматься вместе с ним общим делом и так далее. Может быть, вам удастся привлечь к себе внимание того, кого вы любите, но это, к сожалению, происходит не всегда. Если ухаживания не помогли, действуйте в обратном направлении: внушайте себе, что ваш любимый человек – сборище пороков, регулярно перебивайте ему косточки, старайтесь поверить в то, что утверждаете. Правда, этот способ помогает редко – из противоречия, что ли, но страсть разгорится в вас с еще большей силой. Так что, возможно, вам придется воспользоваться третьим способом: срочно смените обстановку и загрузите себя делами сверх всякой меры, заведите массу новых знакомых и общайтесь с ними как можно чаще. В этой суеде вам некогда будет думать о предмете своей безответной любви и страдать, изнывая от неутоленной страсти; а там, глядишь, ваше чувство заплесневеет от времени. Можно постараться влюбиться в кого-нибудь еще, как говорится, вышибить клин клином, но это удастся далеко не всем. Пробуйте, пытайтесь, только чтоб на этот раз любовь была взаимной!

Белая ворона

Этим комплексом, как правило, страдают инфантильные люди (читайте про это в разделе **инфантильность**) – по какой-то причине они чувствуют себя не такими, как окружающие их люди, и это их очень печалит. Это следствие внутренней незрелости этих людей – они могут всю жизнь страдать от своего комплекса, но так и не дойти до простейшей мысли: чтобы не чувствовать себя белой вороной, нужно найти других таких же альбиносов! Несколько белых ворон – это уже стая единомышленников! И чем бы ни была обусловлена эта особенность (физическими отличиями или внешним видом), всегда можно найти людей со сходными чертами внешности или характера, надо только сознательно их искать. Обычно белым воронам помогают сочувствующие им «черные» (например, родители подыскивают подходящую компанию своему ребенку). Но если вы взрослый человек и всерьез хотите избавиться от своего комплекса неполноценности, займитесь «подбором друзей» самостоятельно: дайте объявление в газету, сходите туда, где могут оказаться подобные вам люди. И помните о том, что в стае белых ворон вы станете своим, а вот черная ворона там будет чужаком!

Болезненность

Есть немало людей, болезненных от рождения, поэтому они вынуждены проявлять повышенную заботу о своем здоровье. Кто-то из этой категории комплексует, считая себя неполноценным и ущемленным, не таким, как все вокруг, хуже всех. Разумеется, у них есть веское основание ставить себя на особицу, однако разве болезнь (реальная или мнимая) – это повод для комплекса? Да, я согласен,

жить с врожденным пороком сердца или хромотой труднее, чем со здоровым сердцем и одинаковыми конечностями, но вы ведь можете не демонстрировать затрачиваемые вами усилия, тогда все вокруг будут относиться к вам, как к обычному («нормальному») человеку. Другое дело, что люди часто используют свою болезнь как средство своеобразного шантажа, вынуждая окружающих ухаживать за собой, оберегать себя от малейших волнений и так далее. Это не ваш случай?

Конечно, болезнь – это серьезная причина чувствовать себя не в своей тарелке, но если вы хотите избавиться от своего комплекса неполноценности, то перестаньте же, наконец, сравнивать себя с другими, здоровыми и лишенными ваших забот людьми! Ведь кое-кому на свете приходится еще хуже, чем вам, и если на то пошло, сравнивайте себя с этими бедолагами – может быть, после этого вы поймете, что ваши дела еще не так плохи! Это во-первых. А во-вторых, не сидите со своими переживаниями в четырех стенах, найдите тех, кто сможет понять вас и разделить с вами ваши страдания (подробнее об этом написано в разделе **белая ворона**). Замкнуться в себе проще всего, а вот выбраться из своей скорлупы и, несмотря ни на что, начать жить полноценной жизнью смогут только сильные люди. Я надеюсь, что вы справитесь со своей проблемой. Главное – перестаньте говорить о том, какой вы несчастный, сделайте тему собственной болезни если не запретной, то нежелательной для разговора, и получайте от жизни максимум удовольствия! Уверяю вас, ваша болезнь – это не самая важная проблема мироздания!

Веснушки (конопушки)

Как правило, из-за милых веснушек на носу и щеках комплексуют девочки среднего и старшего школьного возраста – почему-то им страшно хочется избавиться от этой особенности, хотя, на мой взгляд (и не только на мой!), веснушки на девичьем личике смотрятся очень даже привлекательно.

Девочки-подростки причиной всех неудач на любовном фронте считают эти маленькие пятнышки и, разумеется, всеми силами пытаются их вывести. Если вы находитесь в этом нежном возрасте и переживаете из-за веснушек, попробуйте регулярно смазывать лицо соком петрушки, лимоном, купите себе отбеливающий крем, тогда причина ваших переживаний со временем потускнеет, а потом и вовсе исчезнет (хотя мне ужасно жалко ваши веснушки!). Если же вы давно вышли из школьного возраста, но по-прежнему не любите свои веснушки, ваша проблема гораздо серьезнее, чем кажется на первый взгляд, – вы просто неуверенный в себе человек (читайте раздел **неуверенность в себе**), и скорее всего, веснушки служат прикрытием другим вашим комплексам. Чтобы перестать комплексовать, вам нужно поверить в себя; сделать это, конечно, не так просто, как хотелось бы, но возможно!

Другая причина, заставляющая комплексовать женщин всех возрастов и комплекций, – это так называемые конопушки. В отличие от веснушек, которые появляются только весной и преимущественно на лице, конопушки даются человеку от рождения и сопровождают его всю жизнь. Но это полбеды: ведь конопушки покрывают не только лицо, но и грудь, спину, плечи...