***Теслюк П.В., доцент кафедри, кандидат психологічних наук, доцент;***

 **Чому заклик «просто будь собою» не завжди працює?**

Видатний швейцарський дослідник Карл Юнг в результаті психологічних експериментів з асоціативними тестами прийшов до відкриття, що за межами усвідомлення існують психічні утворення, здатні час від часу захоплювати свідомість проти волі людини. Він назвав ці утворення «комплексами».

Комплекс – це сукупність однаково емоційно забарвлених ідей, змістів чи образів в особистому несвідомому людини.

Дія комплексу ірраціональна, вона створює відчуття, що наша воля захоплена якоюсь невидимою (несвідомою) силою, якій ми не здатні протидіяти.

Коли людина перебуває в стані «захопленості» комплексом (Юнг називає це «констеляцією», від лат. сузір’я), вона приречена реагувати на ситуацію цілком певним чином. У всіх нас є «кнопки», при натисканні на які ми з неминучістю видаємо характерну емоційну реакцію чи паттерн поведінки.

Наприклад, якщо чоловік нагадує жінці її батька, з яким у неї були конфліктні стосунки, її негативний батьківський комплекс мимовільно активізується, і вона видає реакції, начебто перед нею був її батько.

Можна сказати, що комплекси – це «субособистості», що живуть в нас і мають свою автономну волю, свої цілі і бажання. К. Юнг називав комплекси «акторами наших сновидінь, яким ми не маємо змоги протидіяти».

Афективна дія комплексу може тривати як годину, так і декілька днів чи місяців. Під дією комплексів можуть відбуватися неочікувані зміни в поведінці, наприклад, людина, що здавалася уважною і турботливою, раптом проявляє безжальність і байдужість, оскільки її комплекс «рятівника» змінився на «агресора».

Саме тому, коли у науково-популярних книжках чи статтях з психології пишуть про те, що треба «бути собою», слід розуміти, що це «собою» має дуже варіативний характер, в залежності від того, під владою якого комплексу ми зараз перебуваємо.

Міра залежності нашого Его від комплексів може бути різною, все залежить від того, наскільки комплекси усвідомлені та інтегровані в структуру Его.

Одним з конструктивних наслідків психокорекції є те, що дія комплексів скорочується у часі і послаблюється, відбувається більш швидке поновлення психічної гармонії, підвищується сила Его і його здатність до інтеграції.