

COMPLEJOS DE AUTOVALORACIÓN (Autoestima)

Por: Dr. Jorge Flachier del Alcázar

Inferioridad

“Sentimientos de inferioridad suficientemente intensos para sugerir que se es incapaz de resolver los problemas de la vida presente”. (C.C. y M.S.)

“Un profundo sentimiento de inferioridad, que conduce a formas exageradas de compensación y lucha por lograr superioridad; un comportamiento que forma parte del estilo de vida de la persona”. (N. Sodi)

*El complejo de inferioridad es inconsciente o desconocido para el individuo. Puede implicar sentimientos de **menosprecio** de sí mismo, **timidez**, **agresividad** exagerada o también de **superioridad**, y sentimientos de inadaptación.*

*Como bien se puede reconocer en los conceptos expuestos sobre el complejo de inferioridad, este se podría definir como una **acentuación** de los sentimientos de inferioridad, los cuales son universales. Pero para hablar de complejo debe cumplir con las condiciones que hemos señalado antes.*

Lo que vamos a anotar a continuación son algunas conclusiones que hemos encontrado a través de nuestra práctica profesional.

- “El **desamor** de los padres contribuyen al apareamiento de los complejos de inferioridad, pero también los mimos y sobreprotección exagerados.”
- “A las personas que padecen de un complejo de inferioridad les es muy difícil aceptar que pueden ser **amadas** o **deseadas**.”
- “El complejo de inferioridad afecta al desarrollo de la **retroempatía**; esto es, de la capacidad de sentir lo que los demás sienten por uno mismo.”
- “Existe una relación directa entre el complejo de inferioridad y el **narcisismo**”.
- “Las **críticas negativas** frecuentes pueden generar un complejo de inferioridad”.

- *“Aunque pareciera aventurado decirlo: el complejo de inferioridad puede ser uno de los **auspiciadores** del complejo de Edipo”.*
- *“Las personas que padecen de un complejo de inferioridad se sienten menos inferiores cuando están con personas que sufren del mismo complejo”.*
- *“El complejo de inferioridad respecto a la mujer o al hombre pueden provocar una **supervaloración** del otro género o una idealización; pero también lo contrario, una **infravaloración**”.*
- *“Muchas personas refuerzan un complejo de inferioridad **autorrebajándose** o **autoagrediendo**”.*
- *“El complejo de inferioridad de los padres puede favorecer a la **instauración** del complejo de inferioridad en los hijos, o bien los hijos pueden **identificarse** con el complejo de inferioridad de los padres”.*
- *“Los padres que **castigan** severamente a sus hijos pueden **condicionar** un complejo de inferioridad en sus hijos y un **complejo de desamor**. Algunos hermanos mayores también pueden hacer lo mismo con los hermanos menores con similares resultados”.*
- *“El complejo de inferioridad puede conducir a quien lo padece a **desvalorizar** lo que les resulta más accesible y **sobrevalorar** lo que les cuesta más dificultad. Las personas debemos elegir lo que nos resulta más fácil y accesible y atractivo. Es una cuestión de aptitudes”.*
- *“Las personas con un complejo de inferioridad perseguirán metas compensatorias o supercompensatorias de **superioridad exageradas**; metas para las cuales difícilmente estarán preparadas. Pero por lo contrario, un complejo de inferioridad puede promover un proceso de **decompensación** y neutralizar o boicotear la motivación de crecimiento personal”.*

- “En algunas personas el complejo de inferioridad interfiere en la creatividad, en otras, puede ser lo contrario, pero a un alto costo de bienestar, especialmente si el **sentimiento comunitario** ha sido sacrificado”.
- “La **ambición económica** puede ser una compensación de un complejo de inferioridad, y más específicamente de un **complejo económico**”.
- “Las **ofensas**, especialmente proferidas por los padres, y si son reiterativas, pueden entre otras causas, conducir a la instauración de un complejo de inferioridad, puesto que las **ofensas** son desvalorizadoras”.
- “Los **castigos físicos** que a su vez también son morales pueden provocar el apareamiento de un complejo de inferioridad que incluye una necesidad **vindictiva** mediante un **éxito abrumador y ostentoso**, puesto que los castigos físicos (y morales) son humillantes, o a lo contrario opacar (castrar) la necesidad de realización”.
- “El **criticismo** o **criticomania** del o de los padres contribuyen a la construcción de un complejo de inferioridad”.
- “El complejo de inferioridad puede provocar una **supercompensación fantástica**”.
- “El complejo de inferioridad puede dar lugar al apareamiento del **temor a la vida**”.
- “Un **discernimiento** frecuente de alguien que padece de un complejo de inferioridad es el siguiente: “si ella (o él) está enamorada(o) de mí significa que no vale, porque alguien que vale no se fijaría en mí”.
- “Las personas que padecen un complejo de inferioridad se sienten con demasiada frecuencia inferiores y deprimidas, especialmente cuando se dan cuenta de que otra persona tiene una cualidad que es superior a la de ellas, pero generalizar suponiendo que en todo son inferiores (el todo por la parte), es un pensamiento silogístico, por lo tanto ilógico; es como si eso que descubre (la parte) es una prueba más de que es una persona inferior en todo”.

- *“El complejo de inferioridad conduce a estimar que lo propio es lo peor y lo ajeno es lo mejor”.*
- *“No es raro que una persona con un complejo de inferioridad diga algún momento: mi padre (o mi madre) me decía que era bobo, un tonto, un tarado. Todo lo que decía y no estaba de acuerdo con él, era estúpido”.*
- *“En el psicótico el complejo de inferioridad es muy, muy profundo, y por lo tanto difícil de superar, es **anulador**”.*
- *“El complejo de inferioridad puede ser una de las causas de la **“ineptitud social”**. Esa incapacidad para desempeñarse en la vida.”.*
- *“Las personas con un complejo de inferioridad le temen al rechazo, a la crítica, etc..., pues éstas develan su baja autoestima que está encubierta con sentimientos de superioridad”.*
- *“Una de las ideas neuróticas de quien **carga** un complejo de inferioridad es que todos los demás llevan la mejor parte”.*
- *“Muchas veces el complejo de inferioridad y el de culpa están asociados”.*
- *“Las personas con un complejo de inferioridad son escépticos en lo que concierne al amor”.*
- *“El **sentimiento de inferioridad acentuado** del hombre hacia la mujer es una de las causas del **machismo**, o sea la necesidad de dominarla y desvalorizarla. Lo mismo puede suceder con la mujer que se siente inferior al hombre, buscando la manera de rebajarlo. En ambos géneros, el complejo de inferioridad puede conducirlo a la sumisión”.*
- *“El **complejo de pene chico** (pequeño) es un reflejo del complejo de inferioridad respecto a la mujer con el consiguiente temor a no complacerla”.*

- “*El complejo de inferioridad en los hijos últimos luego de varias mujeres o hijas últimas luego de varios varones, es frecuente, más aún si el hogar es matriarcal o patriarcal, según el caso*”.

Superioridad – P. I.

“Resultado de una compensación o supercompensación de un sentimiento anterior de inferioridad.

Su principal síntoma neurótico es la tendencia a considerarse igual a Dios.

Antes de la **psicología individual** de Adler el “complejo de superioridad” fue descrito por el filósofo inglés Thomas Hobbes (1588-1697) con el nombre de **libido dominandi**. Hobbes puede ser considerado como el profeta de la voluntad de poder”. (J. M. Lo Duca)

Si queremos tener una definición breve y precisa:

“Esfuerzos exagerados por sobresalir que tienen el propósito de compensar los sentimientos profundos de inferioridad”. (C. C. y M. S.)

El complejo de superioridad es por lo tanto un derivado del complejo de inferioridad.

Complejos de desvalorización y sobrevalorización

(Derivados del complejo de inferioridad).

Autodivinización (Jehova) P.I

“Alfred Adler define este complejo diciendo que es la tendencia a querer parecerse a Dios”. Ahora bien; entre la voluntad de parecerse a Dios y nuestro ser humano se produce una ruptura que, en algunos casos, resulta dramática. El surrealismo sería la expresión de este drama, según **Claude de Edmonde Magny**, que ha señalado esta tendencia a la autodivinización, como también **Jules Monnerot** en su ensayo titulado *La Poesie moderne et le Sacré* (1945). Paul Valery (1871-1945), poeta y escritor francés, simbolista de la llamada “Tercera generación” y representante máximo de la poesía pura, dijo: “Un hombre que jamás ha intentado parecerse a Dios es menos que un hombre”. (J. M. Lo Duca)

El complejo de autodivinización es la máxima expresión del complejo de inferioridad, que como ya conocemos es un subproducto del complejo de inferioridad. Algunos consultantes

me han confesado su dolor de no ser un Dios, sino un ser humano, una partícula en el cosmos. ¡Oh! Que envidia, me dijo uno de ellos. Otro me dijo: “y pensar que me creía un Dios y ahora debo reconocer que soy nada más que un hombre al cual debo querer y apreciar”. Otro: “no creo en Dios, yo soy Dios”.

Automotriz – Psa. P. I.

“Este complejo ha sido observado muy a menudo en numerosos enfermos obsesionados por el volante. Franz Alexander y Pfister (Psicoanalistas) han analizado las manifestaciones de este complejo y **Adler** ya había afirmado con anterioridad, que el delirio de la velocidad era la expresión de un afán patológico de “**superioridad**”. Se ha observado después que los **introvertidos** conducen más lentamente que los extrovertidos (términos de Jung).

Pfister: “la tendencia excesiva al desplazamiento en automóvil indicaría el deseo del individuo de salir rápidamente de una situación aburrida psíquicamente desagradable.

También se ha dicho que la **manía** de llevar el automóvil a grandes velocidades equivale a la huida de un malestar ante la madre que le está observando”. (J. M. Lo Duca)

*Un consultante me decía que la única forma en que se **destacaba** de los demás y de sus hermanos era por la **velocidad** y la destreza en el manejo de cualquier auto. Pero curiosamente él era introvertido. En realidad era un piloto sumamente rápido.*

*Otra **anotación** que deseo hacer a propósito del complejo de automóvil que apunta a la **velocidad**, he observado en ciertas personas que compensan su sentimiento de **debilidad** manejando vehículos de mucha **fuerza** y así mismo personas que adquieren carros de **lujo** para demostrar que están en una posición de superioridad frente a los demás, generalmente superioridad económica, de estatus, y graciosamente existen personas de **medianos recursos** que han adquirido autos caros, como demostración de éxito económico, y que sin embargo, llevan una vida austera en lo demás. Sin que debamos dejar de reconocer que existen personas de dinero que son agradables, sencillas, de buen gusto, que adquieren vehículos de muy buenas marcas.*

Podríamos concluir que existen tres tipos de complejos automotrices:

- *Por la velocidad.*
- *Por la fuerza del motor.*

- *Por el lujo del automotor.*

Se observa en todos estos complejos la necesidad de compensar un complejo de inferioridad.

Censura – P. I.

Es un complejo bastante frecuente; nace en la “atmosfera familiar humillante” que según Michael Titze: “se trata de una atmosfera familiar que está definida por la tendencia de los padres a rebajar, despreciar o desalentar a los hijos con una crítica negativa persistente”.

“Se admiten solo los éxitos, mientras se sancionan negativamente el bajo rendimiento o los fracasos”.

*“Las personas que tienen a rebajar y **desvalorizar** a los demás suelen alimentar una autoimagen negativa, que se expresa a nivel emocional en forma de sentimientos de inferioridad. El método elegido para alcanzar el objetivo de superioridad personal o la compensación de los sentimientos de inferioridad consiste en empequeñecer a los demás, según el principio: **Si rebajo a los demás, no pueden ser superiores a mí.** Las personas que se sirven de este método son muy sensibles a las faltas que cometen los otros; lo ven todo con malos ojos”. (M. T. pg. 98)*

*Las personas con **complejo de censura**, son altamente sensibles a la crítica, a la observación, así como también a la aprobación, a la alabanza. Un simple comentario puede ser tomado como **censura**, y provocan acres discusiones. Tampoco debe extrañar que las víctimas de este complejo sean también criticómanos. (Ver **criticomanía** y **complejo de no.**)*

*El **antagonista** del que sufre de **complejo de censura** es el que padece de **complejo de no.** Personas sensibles a la censura pueden emparejarse con personas apegadas a la crítica negativa.*

Diana – Psa. – P. I.

*Según la **mitología** romana “Diana es hija de Júpiter y de Latona, hermana de Apolo y diosa de la caza. Su padre le otorgó permiso para no casarse nunca y le concedió un séquito de ninfas y un arco, haciéndola reina de los bosques. Es la*

divinidad romana de las doncellas, de los bosques y de la caza. Los griegos le llamaron Artemisa”.

La flecha y la caza se encuentran reunidas en el mito.

Para el psicoanálisis: “Es la exaltación de las tendencias psíquicas masculinas en una mujer y, por lo tanto, el equivalente del “deseo de pene” y de la homosexualidad de la mujer. Los temas sobre la **castración femenina** – no casarse jamás – y el deseo de los atributos masculinos”. (J. M. Lo Duca)

“Charles Baudouin, psicoanalista, denomina al complejo de Diana como “el intento por parte de una mujer de aparecer varonil en sus actuaciones”. (B. Sz.)

“En la psicología individual corresponde al concepto adleriano de **protesta viril**”. (B. Sz.)

Sin embargo, la psicología individual en su evolución ha emitido varios conceptos de protesta viril:

“Originalmente este concepto hizo referencia a las **actitudes** de compensación del sentimiento de inferioridad de las mujeres y algunos hombres mediante métodos extremos de rechazo de los roles femeninos, a menudo relacionados con determinados trastornos emocionales (por ejemplo **anorexia**)” (J. J. R. – U. O. – A. Q.)

“La expresión **protesta viril** inventada por Adler a propósito de esa clase de virigos o **amazonas** que rechazan sus funciones, y en especial el embarazo, rechazo del que algunas formas se presentan como un intento de desempeñar el papel del hombre y suelen llevar hasta el amor lésbico. También aquí se trata de un **complejo de superioridad** que tiende a superar el complejo de inferioridad”. “No es cierto que yo no sea más que una joven.” (A a la Z – pg. 324)

Nótese que nuevamente el complejo de castración de Freud se choca con el complejo de inferioridad de Adler.

“Actualmente los psicólogos adlerianos dan un matiz positivo a este concepto y lo entienden como la reivindicación activa y legítima de la mujer de condiciones de igualdad social ante situaciones de discriminación por razones de género”. (J. J. R. – J. O. – A. Q.)

Inteligencia – J. F.

El complejo de inteligencia consiste en el deseo de brillar intelectualmente como una **compensación** de sentimientos de inferioridad de la capacidad intelectual.

Las humillaciones intelectuales pueden dar lugar a un desarrollo superlativo de capacidades cognitivas por compensación, que se observa en personas que aportan significativamente al campo científica, literario, artístico, etc.

El complejo intelectual de grado superlativo es el “**complejo de genialidad**”, quien lo sustenta aspira a ser todo un **genio**, pero algunos de ellos no son lo suficientemente inteligentes para lograrlo. Otros **presumen** de genios sin sustentarse en una buena inteligencia, ni hacer el menor esfuerzo por sobresalir intelectualmente.

Algunas personas son inteligentes pero un **complejo de inferioridad** intelectual los hace actuar como si fueran tontos, cumpliendo el **principio** de que actuamos en función de nuestra **autopercepción** y **convicción**.

El alardear es una técnica de **manipulación** – “les voy a hacer creer que soy un genio o muy inteligente”.

En los complejos relativos a la inteligencia encontramos cuatro tipos:

1. *El que aspira a **brillar** intelectualmente, tenga o no, el suficiente talento.*
2. *El que aspira a ser un **genio**, tenga o no, el suficiente talento.*
3. *El que **presume** ser muy inteligente o genial sin tener el suficiente Talento. Es un jactancioso manipulador.*
4. *El que cree que es una persona de baja inteligencia, sea cierto o falso, pero que actúa como si así lo fuera.*

*Lo que anotamos a continuación son conclusiones relativas al **complejo de inteligencia** constatado en nuestra práctica profesional:*

- *Muchas personas que padecen un “**complejo de inteligencia**” sobrevaloran la **inteligencia** por sobre otras cualidades personales. Han sucumbido en el **mito de la inteligencia**.*
- *La dedicación excesiva al **estudio** es una compensación de un “**complejo de inteligencia**”, o sea de un sentimiento de inferioridad intelectual muy acentuado y permanente.*
- *Los que sienten o creen que son tontos sin serlo pueden actuar como verdaderos tontos.*
- *Las personas que tienen un complejo de inteligencia se sienten humilladas ante personas más inteligentes o supuestamente más inteligentes.*
- *El complejo de inteligencia podría estar ligado al complejo de desamor.*
- *Cuando se supera el **complejo de inteligencia** el comportamiento es más espontáneo, el individuo se encamina por sus intereses, sin preguntarse si es o no inteligente.*
- *Puede existir una relación entre el **complejo de genio** y la dependencia materna o el complejo de Edipo.*
- *El **complejo de genio** está ligado al pensamiento o ficción mágico infantil de omnipotencia.*
- *En el **complejo de genio** se observa en el fondo un sentimiento de auto rebajamiento e incluso un **delirio de superioridad** que trata de supercompensar un complejo de inferioridad. El complejo de **genialidad** es similar al complejo de Jehová o de Dios, el cual es una fantasía megalomaniaca de identificación con Dios. (ver complejo de autodivinización)*

Líder – P.I.

“Es la tendencia a actuar permanentemente como líderes. Día y noche intentan estar a la cabeza. Se sienten mal en otro papel. Son personas que siempre están dirigiendo.

Este complejo se observa desde la niñez... se observa en hijos mayores, segundos y menores. En los mayores cuando no han sido destronados. El complejo de Líder es el resultado del ejercicio, del adiestramiento.

A estos niños no les gusta ser perdedores en el juego o ser el caballo en lugar del cochero. Todos los **genios** tienen el complejo de líder, pero desgraciadamente

otros lo tienen sin la suficiente capacidad de liderazgo, y su ineficiencia puede producir situaciones arriesgadas”. (A. A. S. E. I. S. – pg. 76)

Predestinación – P. I.

“Es una **actitud** frente a la vida, como una creencia en que nada puede sucederle a uno. El complejo de predestinación da a la persona en cuestión un gran apoyo y seguridad en sí mismo. Esto por supuesto es un engaño y un autoengaño puesto que no existe ni personas ni pueblos elegidos o predestinados. Es el complejo más peligroso cuando alguien en la vida pública cree que puede llevar a cabo las realizaciones más extraordinarias, que nada puede pasarle, de algún modo prevalecerá.

Las personas con este complejo fueron niños muy mimados, estaban acostumbrados a que su madre los ayudara en las situaciones difíciles.

La persona mimada con este **complejo de predestinación**, pasará por alto los reveses, los fracasos o derrotas o se derrumbará posiblemente haciendo una **psicosis esquizofrénica** o **bipolar**, una **melancolía**, un **crimen**. Pero existen personas que se inclinan a realizar lo posible con optimismo y confianza en sí mismas, estas personas **valerosas** cuando tienen fracasos permanecerán socialmente activos y responderán con una recuperación rápida después de la derrota”. (A. A. – S. E. I. S. – pg. 75)

Redentor – P. I.

“Caracteriza a las gentes que de una manera conspicua, pero sin saber, toman la **actitud** de que **tienen** que salvar o redimir a alguien.

Hay miles de grados y variantes, pero siempre es clara la posición de la actitud de una persona que encuentra su **superioridad**, su posibilidad de éxito, en resolver las complicaciones internas y externas de los demás”. (A. A.)

El complejo de redentor puede alentar vocacionalmente a estudiar carreras tales como la medicina, el sacerdocio, incluso la psicología.

En casos extremos pueden las personas con el complejo de redentores pensar que han sido enviadas por Dios y capacitados para curar todos los males de la humanidad.

Lo que estos redentores “deben” redimir por “devoción”, en realidad pueden resolverse por medios más pragmáticos, más eficaces, y no tanto por empeño y por buenas intenciones.

Observamos en ellos una “huida de los problemas normales, una búsqueda de posibilidades de éxito que pueden satisfacer la vanidad. El afligido se siente obligado a hacer el papel de redentor.

Este complejo se encuentra frecuentemente en las neurosis y psicosis”. (A. A. – superioridad e interés social – pg. 72)

“NO” – P. I.

“Hay gente que no puede evitar la oposición, que encuentra difícil estar de acuerdo con alguien, que considera de valor estar en desacuerdo con los demás.

Puede consistir en una **inclinación** a criticar a los demás, a menudo sin justificación. Hay personas que tienen un **“no”** en sus labios aún antes de que alguien haya abierto la boca. Están esperando poder pronunciar el **“no”**.

Las personas con el complejo de **“no”** se encuentran entre los criticones y pesimistas.

Si esta inclinación está combinada con **interés social**, es fructífera.

El complejo de **“no”** es una pugna por no arriesgar el propio sentimiento de dominio sobre otro, estando de acuerdo con él. Se ve la posibilidad de éxito en no ser influido por el otro, en no permitirle que se sienta superior.

En el desarrollo de la **ciencia** se constata que personas con este complejo se **oponen** a los hallazgos nuevos. Defienden de esta manera su vanidad y amor propio”. (A. A. – S. E. I. S. – pg. 77)

Algunas personas padecen del complejo de censura, del complejo de “no” y de criticomanía. En todos estos problemas psicológicos se comprueba el afán de inferiorizar y dominar para conservar el sentimiento de valía.

Rechazo – J. F. (P. I.)

Me refiero con este título al temor que sienten algunas personas al **rechazo**. Son susceptibles al **rechazo**, tienen intolerancia al rechazo, pero **paradójicamente** ellas mismas **se las arreglan** para ser rechazadas.

Siempre les explico a las personas muy sensibles al rechazo que este es ineludible, que se dará a lo largo de su vida, que es inevitable; que el hecho de ser **rechazado** debe ser tomado como algo normal, que los demás están en el derecho de **hacerlo**... Pero esta explicación es insuficiente, exploraremos el origen de este complejo. Fomentaremos además el valor de la simpatía, examinaremos las **actitudes** que pueden inducir al rechazo y cuales pueden fomentar el nivel de aceptación y cuál puede ser el comportamiento si es rechazado con hostilidad. Cuáles fueron sus ventajas al sentir que los demás le rechazaban. Hacerle entender que si bien fue rechazado... en el presente las cosas han cambiado; que si en la actualidad es rechazado con hostilidad, eso no alterará su autoestima, etc.

Algunas anotaciones:

- La persona con **complejo de rechazo** adopta **actitudes** que provocan rechazo, e incluso pueden desagradar hasta con su manera de vestir, de arreglarse en general.
- El complejo de rechazo puede haber surgido por actitudes de los padres hacia el niño o niña o descuidarlo en sus necesidades. Pueden provenir de padres excesivamente ocupados en otras cosas. Puede provenir también de la falta de comunicación con los padres o con uno de ellos. Niños que no llegan a sentir que no son algo especial o **poco significativos** para uno o ambos padres.
- Pero, aunque sorprenda, puede provenir el **complejo de rechazo** de excesivos mimos. De todas maneras siempre se constatará que el sentimiento de “**autoaceptación**” es pobre.

Inferioridad Familiar – J. F.

Es el complejo que sufren algunas personas que sienten que su familia es inferior a las otras familias, y además este sentimiento va acompañado de una sensación de vergüenza.

Otras personas sienten que su familia es superior a cualquier otra, y como sabemos el sentimiento y complejo de superioridad nacen de un sentimiento o complejo de inferioridad.

El complejo de inferioridad familiar puede sufrir un miembro o más de la familia o toda la familia.