

## SOCIEDAD

## El 'complejo' mundo de los complejos

La mayoría de casos que acuden a consulta psicológica lo hacen para tratar todo eso que les acompleja antes que por psicopatologías graves

20.05.13 - 02:40 - NOELIA S. LORCA | @noesanlor



De pie, frente al espejo, se mira de arriba abajo una y otra vez. Cada día las mismas sensaciones, cada día los mismos pensamientos negativos. No se siente a gusto con lo que ve. "Algo falla. Si no tuviera esto, si esto otro estuviera un poco más arriba y si esto se pudiese quitar, ¡malditos complejos!" Nada es suficiente. El bajo quiere ser más alto, al alto no le importaría ser un poco más bajo; el delgado querría unos kilos más, el corpulento perder peso; a la de piel clara, ser morena y a la morena no tener la piel tan oscura; el de ojos negros los quiere verdes, y el de verdes, ¿qué quiere el de los ojos verdes? En una sociedad donde prima el inconformismo y donde constantemente se intenta alcanzar esa perfección a la que difícilmente se puede llegar, los complejos físicos e intelectuales se convierten en el principal caballo de batalla para muchas personas.

Pero, ¿qué se entiende por complejo? Según la psicóloga de la salud y deportiva, Zoraida Rodríguez Vílchez, "los complejos son un conjunto de emociones, pensamientos y conductas relacionadas que puede tener aquella persona que siente que algo en ella es diferente y anormal cuando se compara con los demás. Todos tenemos pequeños complejos, cosas que no nos gustan de nosotros mismos: nuestra barriga, esa oreja que tenemos más separada de la cuenta, unas manos feas producto de comerse las uñas o un oído musical pésimo. El problema viene cuando ese complejo invade la vida diaria de la persona, de forma que la hace sentirse tan mal que perturba sus relaciones sociales, su trabajo y, en definitiva, su satisfacción en general".

### Todo es subjetivo

Los complejos suelen aparecer durante la infancia, hacia los seis años, y van unidos "a la necesidad de aprobación que tenemos del resto". "Si no la buscásemos -continúa la experta-, nuestro defecto nos molestaría pero los intentos por corregirlo serían muchos menos, ya que no pensaríamos que tenerlo podría implicar un alejamiento de los amigos, pareja o respeto de nuestros seres queridos. De igual forma, también va aparejado a una falta de autoestima, puesto que en numerosas ocasiones el supuesto defecto lo es solo para la propia persona que lo tiene. Todo es subjetivo. Lo malo es que en determinadas cuestiones, la sociedad ha establecido unos cánones. De ahí que queramos mujeres delgadas, hombres atléticos, personas que todo lo saben y sin defectos físicos. Un día se nos olvidó que lo que vale es lo de dentro", aclara Zoraida Rodríguez.

Pero hay que tener cuidado porque estas sensaciones negativas sobre uno mismo pueden llegar a obsesión "cuando la persona percibe que no deja de tener ese pensamiento desagradable y que no es lógico porque va más allá de una preocupación "sana". Es muy frecuente, aparece una y otra vez y perturba seriamente la vida y el bienestar de la persona. Aunque pueda resultar chocante, hay más gente que viene a consulta por este tipo de cuestiones que por psicopatologías graves. Dato que nos muestra lo habitual que es entre la población general", reconoce la psicóloga mientras reconoce que el complejo más usual "es el conocido por todos como complejo de inferioridad, así como los relacionados con el aspecto físico".

### ¿Cómo se puede dar carpetazo a todo eso que nos acompleja?

Para acabar con esos complejos la ayuda psicológica es fundamental. "Hay que trabajar el pensamiento, en el sentido de no dar por sentado que lo que evaluamos como motivo de complejo realmente lo es; entender por qué se produce ese complejo e identificar en la vida de la persona los motivos que le han llevado a eso; trabajar los pensamientos irracionales relacionados con su complejo; la autoestima; y fomentar la asertividad, habilidades sociales e independencia de la persona, entre otras", precisa Zoraida Rodríguez.

Un último 'aviso' a navegantes acomplejados: Cuando un ser querido nos habla de su complejo, tipo "estoy gorda, me veo fatal, desde que me quité de fumar no consigo bajar estos kilos, o es que yo no sé hablar en público, no tengo esa capacidad de saber comunicar, de saber llegar, me avergüenzo cuando estoy con los clientes y hasta tartamudeo de los nervios...", ¿qué le contestamos? Siempre rebajamos ese pensamiento, le quitamos importancia, lo convencemos con pruebas de que no tiene razón, que debe valorarse más, le recordamos sus logros diarios, su fuerza de voluntad por dejar de fumar, la admiración que le tenemos por seguir en ese trabajo, que lo fácil es rendirse. Cuando un ser querido nos habla de su complejo, somos benévolos. Entonces, pregunta la profesional, ¿por qué nos medimos nosotros con diferente rasero?

### TAGS RELACIONADOS

complejo, mundo, complejos