

STUDIUL PRIVIND COMPLEXUL DE INFERIORITATE / COMPLEXUL DE SUPERIORITATE



Prof. Psiholog
Doinița Ciobanu

DEFINIRE

SENTIMENTUL DE INFERIORITATE: neîncredere, timiditate, sfială, teama de a-și exprima punctul de vedere, autosubestimare sau apreciere sub nivelul real, neputință, incapacitate, introversiune exagerată, abandon.

COMPLEX: totalitate de trăiri și trăsături personale cu un fond afectiv foarte intens declanșate de evenimente, situații, relații umane, mai mult sau mai puțin generale, care au un caracter frustrant. Ansamblu de tendințe inconștiente care determină atitudinea unui individ, comportamentul și visele sale. Conflict interior mai mult sau mai puțin conștient. Este vorba de o combinație de trăsături personale, de dorințe, emoții, sentimente, atitudini afective contradictorii, practic întotdeauna inconștiente, totul organizat într-un ansamblu indisolubil, făcând parte integrantă din personalitate. În literatura de specialitate sunt inventariate în jur de 50 de complexe.

COMPLEX DE INFERIORITATE: sentiment de neîncredere în forțele proprii care se formează de obicei în copilărie, uneori în legătură cu o deficiență fizică sau psihologică.

Constă în sentimente de neputință, incapacitate deprimantă și se poate prelungi fie prin retragerea în sine și abandon fie prin acțiuni energice de depășire a deficienței în cauză sau de autorealizare într-un alt domeniu.

Apare în copilărie atunci când subiectul ia cunoștință de slăbiciunea sa naturală. Uneori se cristalizează în jurul unei infirmități reale (tulburări de limbaj, urătenie fizică) sau caracteristici personale considerate neplăcute (mic de statură). Subtilitatea acestui complex este că de multe ori ia forma complexului de superioritate cu care este înrudit. Atitudinile depresive sau exagerările și dorința de a fi în centrul atenției sunt simptome ale complexului de inferioritate.

COMPLEX DE SUPERIORITATE: ansamblu de atitudini și convingerea persoanei (mai mult sau mai puțin fundamentată) că ar dispune de trăsături care depășesc prin latura lor pozitivă, însușirile semenilor. Se manifestă prin: vanitate, excentricitate, aroganță, tiranie, cultul eroilor, tendințe de depreciere față de alții, relații strânse cu persoane importante, manipularea celor slabi etc. Este înrudit cu complexul de inferioritate și de putere.

ORIGINE

Constrângerile ce se exercită de adulți asupra copiilor și pe care aceștia atunci când nu le înțeleg le interpretează ca manifestări gratuite ale adulților cu care se află în raporturi de inferioritate fizică. Situația din prima copilărie: copiii pe care natura i-a tratat cu vitregie sunt înclinați să adopte o altă atitudine față de viață și oameni decât cei care au cunoscut de timpuriu bucuriile existenței. Aceștia se angajează pe negândite într-o luptă cu viața, ceea ce îi duce la o sugrumare a sentimentului comuniunii sociale și astfel adoptă un model egoist al grijii exclusive de sine și față de impresia pe care o produc asupra anturajului; sunt prea puțin înclinați să se simtă la fel de înzestrați ca alții.

De fapt, fiecare copil se situează pe o poziție de inferioritate în fața vieții datorat fizicului plătând și neajutorării lui precum și stării de dependență ce îi dă impresia că numai cu greu va fi capabil să viețuiască. **La începutul oricărei vieți psihice, se află mai mult sau mai puțin profund sentimentul de inferioritate.** Acesta este forța propulsivă, punctul de la care pornesc și se dezvoltă toate strădaniile copilului de a-și fixa un scop de la a cărui realizare el așteaptă liniștea existenței sale viitoare. De aici rezidă baza educabilității sale: scopul-dobândirea superiorității într-un domeniu social.

CAUZE

La drept vorbind, orice copil este expus acestui pericol.

- **Integrat în societatea adulților, fiecă copil este îndemnat să se considere mic și slab, neisprăvit, inferior.** Astfel îi va fi cu neputință să se creadă capabil de a se achita de sarcini ușor și impecabil așa cum i se pretinde.
- **Intervin și greșeli în educație.** Cerându-i-se copilului prea mult, se determină încolțirea în sufletul lui a unui acut sentiment al nulității sale. Ba chiar sunt cazuri în care unor copii li se atrage în permanență atenția asupra insignifianței, imaturității și capacității lor modeste.
- **Unii sunt tratați ca jucării, ca obiecte de amuzament, sau sunt priviți ca bunuri ce trebuie păstrate, când nu sunt considerați un balast supărător.** Adesea, toate aceste tendințe se întâlnesc laolaltă iar copilului, în consecință, i se va atrage atenție fie în sensul că el constituie o **bucurie pentru adulți** fie, dimpotrivă **motiv de decepție.**
- **Obiceiul de a nu-i lua pe copii în serios,** de a le vârî în cap ideea ca sunt un nimeni, că nu au niciun drept, că niciodată nu trebuie să o ia înaintea adulților, că trebuie să stea la locul lor. Aceasta le stârnește iritarea.
- **Răul obicei de a-l ridiculiza pe copil** este extrem de dăunător pentru dezvoltarea lui. De teama de ridicol nu pot scăpa uneori nici la bătrânețe.

ALTE CAUZE

Sarcina majoră a adolescenței este **reevaluarea personală.** Folosind experiența trecutului, precum și mesajele pe care le primește de la părinți, profesori, prieteni și societate, combinate, îi afectează 3 domenii funcționale ale estimării de sine:

- **Domeniul înfățișării:** incapacitatea de a trece prin fața oglinzii fără a se opri și a vedea cum arată părul, înfățișarea, hainele, greutatea. Orice imperfecțiune dobândește o importanță uriașă.
- **Domeniul performanței:** dezvoltarea capacităților, a înzestrărilor, a inteligenței: „nu mă pricep la matematică”- cred că-s cam prost, „nu mă pricep la sport”- sunt un mototol, „am căzut la examenul de la școala de șoferi”- nimic nu-mi iese bine.
- **Domeniul statutului:** structura socială: tinerii sunt judecați în funcție de cine le place, de cine îi place, dacă sunt bine crescuți, de ce fel de mașină au, de ceea ce sunt părinții lor, de zona în care locuiesc.

IMAGINEA DE SINE este alcătuită din 3 elemente esențiale:

1. **Apartenența** - sentimentul că ești dorit și acceptat, că ți se poartă de grijă și că prezența ta produce bucurie. Acesta se formează în copilărie prin îngrijirea nevoilor de către părinți.
2. **Vrednicia** – sentimentul că ești bun, că tu contezi, că ai avut dreptate, că faci ce trebuie făcut. Acesta se formează când ceilalți aprobă deschis acțiunile tale.

3. Competența – sentimentul suficienței, al curajului, încrederii, tăriei de a te achita de sarcinile cotidiene, conștientizarea atât a posibilităților cât și a slăbiciunilor. Acesta se formează la ieșirea din adolescență și este afectat pozitiv de succese și negativ de eșecuri.

Fiecare – copiii, tinerii, adulții, doresc să fie acceptați, să fie considerați vrednici și competenți. Adevărul este că tinerii trăiesc un declin în privința stimei de sine.

În vederea determinării imaginii de sine, puteți accesa site-urile următoare:

<http://psychologytoday.tests.psychtests.com/bin/transfer?req=MTF8MzIwN3wxMDAzODA4NnwxfDE=&refempt=>

http://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Self-Esteem_ROSENBERG_SELF-ESTEEM.pdf

CAUZE ALE UNEI ȘTİMĂ DE SINE SCĂZUTE

- **Abuz** – gravitatea abuzului e singurul factor care determină estimarea de sine. 50-60% dintre copiii de azi manifestă un anumit tip de stres ca urmare a tratamentului emoțional de la școală, și anume, remarci sarcastice din partea colegilor și a profesorilor.
- **Respingerea din partea părinților** – duce la depresie, imagine săracă de sine, critici exagerate, desconsiderare, ocară sau neglijență și nepăsare.
- **Gândire defectuoasă** – prezumpții și concepte dăunătoare:
 - **„Pentru a putea fi mulțumit de mine, trebuie să ating anumite standarde”**. Ale părinților, ale profesorilor, ale prietenilor și astfel, fie devin sclavi ai perfecțiunii, fie ajung la disperare din pricină că nu reușesc niciodată să realizeze ceva bun și că nu vor fi satisfăcuți de ei înșiși.
 - **„Pentru a fi mulțumit de mine, trebuie să obțin aprobarea din partea anumitor persoane”**. Astfel vor ceda presiunii grupului în încercarea de a fi acceptați. Vor începe să consume alcool și droguri.
 - **„Cei care greșesc nu sunt vrednici să fie iubiți și merită să fie pedepsiți”**. Când părinții fac uz de presiune: intimidare, rușinare sau învinovățire ca să ne motiveze, noi dezvoltăm o presupunere falsă care spune: „atunci când sunt lipsit de țeluri și așteptări, trebuie să fiu presat, muștrat, intimidat sau pedepsit” - efect devastator.
 - **„Asta sunt eu. Nu mă pot schimba. Nu mai e nici o speranță pentru mine”**. Dacă ne scuzăm prea des eșecurile timp mai îndelungat, vom descoperi că personalitatea noastră este înneacă în ele...

Reevaluarea de sine este rezolvată cu succes de trecerea timpului și prin dezvoltarea capacităților, a îndemănrilor și a inteligenței personale.

Imaginea de sine reprezintă un element de o importanță crucială pentru sănătatea fizică, mentală și spirituală.

COMPENSAREA SENTIMENTULUI DE INFERIORITATE. ASPIRAȚIA SPRE A SE PUNE ÎN VALOARE ȘI DE A DOBÂNDI SUPERIORITATEA

Sentimentul de inferioritate, de insecuritate și de insuficiență, este acela care constrânge la fixarea unui țel în viață și la realizarea lui. Încă din primele zile de viață, se face observată pornirea copilului de a se situa pe primul plan, de a atrage în mod coercitiv asupra sa atenția părinților, de a se pune în valoare, atitudine care se dezvoltă sub influența sentimentului de inferioritate și care îl obligă pe copil să-și fixeze un scop cu care el pornește spre cucerirea superiorității asupra mediului său.

Fixarea scopului cu privire la dobândirea superiorității, va fi făcută prin intermediul mărețului sentiment de comuniune socială. Urmărirea scopului domină viața psihică spre a obține o orientare în haosul vieții, astfel încât viața să-i apară demnă de trăit.

Dacă sentimentul de inferioritate este deosebit de apăsător, apare pericolul ca, din cauza fricii de a rămâne handicapat pe toată viața, copilul să nu mai fie mulțumit cu o simplă compensare, ci cu o supracompensare. Aspirația la putere și la superioritate se va exacerba și va atinge patologicul: se vor avânta în acțiuni mărețe, uluitoare, fără a se sinchisi de cei apropiați, căutând să-și asigure propria poziție. Astfel, ei devin bizari, provoacă perturbații în existența altora, sunt contra tuturor și toți sunt contra lor, declară un conflict deschis cu ceilalți și va deveni incomod pentru ceilalți oameni. Mai târziu apare ostilitatea, infatuarea, aroganța, năzuința de a-i învinge pe toți cu orice preț, satisfacția fiind obținerea puterii prin doborârea altora.

Un copil timid, pe care părinții încearcă să-l împingă în față prin replici de genul: „fii și tu mai îndrăzneț, ești prea mototol, ia uite-l pe Gigel ce băgăcios este...”, dezvoltă un întreg complex de inferioritate. Comparația exagerată cu alți copii poate avea efecte dezastruoase asupra unui copil timid, rezervat, rușinos. Însă, și copilul care este lăudat excesiv, care este ridicat în slăvi, se află în pericol. Un astfel de copil ajunge să se creadă un mic Dumnezeu. Din rândul acestor mici Dumnezei se recrutează viitorii adulți megalomani.

EXISTĂ DOUĂ CATEGORII DE MANIFESTĂRI ALE COMPLEXULUI DE INFERIORITATE

- I. MASCA SUPERIORITĂȚII.** Persoane ce vor să pară altfel decât sunt, afișând o stare de superioritate, tocmai pentru a ascunde neîncrederea, nesiguranța și timiditatea. Au o atitudine neîntemeiată prin care urmăresc intimidarea celor din jur. Își construiesc o mască prin comportamente de genul: „nu ascult de nimeni, eu știu cel mai bine, voi ascultați de mine”; sau: „faci așa pentru că așa vreau eu”. Sunt oameni care își găsesc acoperire în realizarea din ce în ce a mai mari numai pentru a-și dovedi că sunt cei mai buni, ca și cum își caută puncte de sprijin prin obținerea unor bunuri materiale, case, mașini sau funcții de conducere. Ei încearcă să clădească în jurul lor un fel de fortărețe, astfel încât să se simtă protejați, tocmai pentru că în interior resimt nesiguranța și neîncrederea specifice complexului de inferioritate. Persoanele cu o ambiție excesivă, cu o perseverență care ajunge la încăpățănare, care se dedică vieții profesionale în mod excesiv, suferă de un complex de inferioritate. În viața de zi cu zi, îi recunoaștem pe cei cu un complex de inferioritate printre persoanele care vorbesc mult, care simt nevoia să intervină în orice discuție fie că știu despre ce este vorba fie că nu știu, care au înclinația de a da sfaturi, care se pricep foarte bine să găsească soluții pentru ceilalți tocmai pentru a se arăta cât de pricepuți sunt.
- II. MASCA TĂCERII.** Arată exact ceea ce se întâmplă cu persoanele respective: neîncredere, nesiguranță, timiditatea resimțită în interior, ies la suprafață. Persoanele sunt tăcute, se tem a deschide gura, se tem să își spună punctul de vedere. Cel care tace crează de multe ori senzația de persoană cumpătată. Însă în momentul în care rupe tăcerea, emotivitatea excesivă cu care își susține discursul poate trăda sentimente de inferioritate. Sentimentul de inferioritate nu are nicio legătură cu capacitatea intelectuală, cu cunoștințele dobândite sau cu coeficientul de inteligență. Poate fi un om foarte inteligent cu potențial și resurse interne bine conturate dar nevalorificate care nu se poate afirma din cauza complexului de inferioritate. Aceste trăiri îi produc un fel de „paralizie” internă care îl determină să adopte postura „ghiocel”, cu capul plecat, în relații cu ceilalți.

COMPLEXUL DE INFERIORITATE DEFORMEAZĂ CARACTERUL.

Compensarea este necesară pentru că uneori contribuie la echilibrarea interioară. Compensația este un instrument special al tendinței de afirmare proprie. Există patru tipuri de compensație:

- 1. COMPENSAȚIE DIRECTĂ** – tinde spre înlăturarea defectului prin manifestări în direcția inferiorității respective; efortul de a depăși o inferioritate prin ea însăși: ex. Cel lipsit de simț muzical perseverează totuși în a face muzică instrumentală sau vocală.
- 2. COMPENSAȚIA INDIRECTĂ** – persoana depășește un eșec printr-un succes obținut în planul altor activități decât cel în care s-a înregistrat eșecul. Depășirea inferiorității prin activități de alt ordin, care să umbrească defectele simțite.
- 3. COMPENSAȚIA DEVIATOARE** – nevoia de realizare va fi satisfăcută prin mecanisme în care își va câștiga stima și prețuirea celor din jur, adică va recurge la mască pentru a-și crea iluzia că este ceea ce ar vrea să fie.
- 4. COMPENSAȚIE CONSOLATOARE** – crează mai mult satisfacții fictive. Cel care se laudă, în general, nu e prea sigur de sine însuși. El simte nevoia să își mențină echilibrul interior printr-o imagine măgulitoare privind propria lui persoană, ceea ce reprezintă într-o măsură o compensație a lipsei sale de încredere în sine, lipsă în urma căreia suferă. A trăi pentru alții, prin alții, prin impresia și atitudinea lor, căci dacă ei te respectă și te consideră superior, atunci te simți așa chiar dacă nu ești. Multe dintre aceste persoane nu cred, de obicei, în aceste false compensări, produse într-un plan pur imaginativ, dar recurg totuși, în mod deliberat la ele, din nevoia de a se fortifica și echilibra sufletește.

EFECTE:

1. DEPRESIA: stări obsesivo-fobice, teama de necunoscut, de viitor, lipsă de conștientizare a propriei valori, autoînvinuire, pierderea energiei, convingerea că nu poți reuși acolo unde alții reușesc cu ușurință, frica de a mai încerca, inhibiții-refuză sarcina pentru că îi pare irealizabilă, teama de insucces, stare de anxietate, se simte inferior, fără valoare, slab, confuz, preferă izolarea, suferință personală, își trăiește îndelung amintirile reale sau modificate, dându-le o notă gravă și deprimantă, exagerarea greșelilor și a eșecurilor proprii, descurajare, teamă pentru viitor. Introspecția profundă și repetată creează un cerc vicios în care cauzele se transformă în efecte și efectele în cauze.

2. HIPERMOTIVAREA: acțiuni energice de depășire a deficienței, hiperemotivitate-reacții intense la evenimente și situații nesemnificative pentru alții, emoție puternică cu caracter negativ, fără șanse în condiții de competiție.

3. DEFORMAREA CARACTERULUI: complexul poate deforma caracterul înspre egosim, invidie, răutate. Poate fi vorba de o mască compensatoare, un fel de schimb la nivelul personalității, un mod de echilibrare a sentimentului de inferioritate prin tendințe de superioritate și dominație. Dacă persoana suferă de nevoia compensării inferiorității ei fizice sau sociale prin „setea după superioritate” și este cu instincte agresive puternice, atunci tendința de superioritate este însoțită și de voința de putere.

4. ATITUDINI DE NEÎNȚELES: privesc lumea cu teamă și pesimism, se văd incapabile să facă față provocărilor ei. Situațiile noi și neașteptate sunt privite drept amenințări la adresa fericirii și a siguranței. Văd lumea închizându-se deasupra lor, apăsându-i și strivindu-i. Se consideră victime, captivi fără speranță într-un mediu ostil. Pesimism, lipsă de încredere, sensibilitate exacerbată față de părerile altor oameni, considerarea oamenilor drept concurenți care trebuie învinși și nu prieteni de care să te bucuri. Strădania de a deveni ceva sau cineva în loc de a se odihni și bucura de cine sunt; o privire critică și plină de judecată asupra celorlalți, o atitudine defensivă, bosumflare, mânie, incapacitate de a primi laude, teama de a fi singur, incapacitatea de a-și exprima emoțiile, îngrijorarea că li se va întâmpla ceva rău, tendința de a evita comportamentul independent, perfecționism la detalii, considerarea lumii în care trăiesc ca fiind ostilă și copleșitoare, o conștiință hipersensibilă.

5. CALITATEA RELAȚIILOR: oamenii cu o imagine negativă de sine preferă persoanele – chiar le caută – care îi evaluează la rândul lor negativ.

6. PROBLEME ÎN INTIMITATEA CĂMINULUI: cei care nu se acceptă așa cum sunt nu pot aștepta ca partenerul să îi accepte.

7. REALIZĂRI, SATISFACTII ȘI ÎMPLINIRI LIMITATE: stânjenește plăcerea de la școala/serviciu, din timpul liber, plăcerea căsătoriei și a altor relații.

PERSPECTIVA BIBLICĂ

Mulți creștini refuză categoric ideea de a se iubi sau de a se accepta pe ei înșiși. Ei se consideră invariabil niște viermi care merită călcați în picioare, niște păcătoși nevrednici, pentru care numai iadul este bun.

Romani 12, 3: „Prin harul, care mi-a fost dar, eu spun fiecăruia dintre voi, să nu aibă despre sine o părere mai înaltă decât se cuvine; ci să aibă simțiri cumpătate despre sine, potrivit cu măsura de credință pe care a împărțit-o Dumnezeu fiecăruia.”

Dacă noi ne urâm sinele, eul, putem să îi iubim pe ceilalți cu speranța evidentă că ei ne vor iubi pe noi, creaturile oribile care suntem? Sau cu cât ne urâm mai mult, cu atât îl iubim mai mult pe Dumnezeu care a făcut greșteala, într-un moment de neatenție, să creeze această creatură vrednică de dispreț, eu?

Atunci când ne formăm o părere despre noi, să fim realiști.

Omenirea are o mare valoare în ochii lui Dumnezeu. Această valoare nu provine din ceea ce am făcut noi din noi înșine, ci din ceea ce a făcut Dumnezeu pentru noi și în noi. Noi suntem păcătoși căzuți, dar am fost făcuți după chipul lui Dumnezeu. Noi am fost, în fond, coroana creației sale – ceea ce acordă întregii omeniri o valoare intrinsecă. Creștinii sunt „lucrarea lui Dumnezeu”, poemul Său, capodopera Sa. Fiecare la modul individual are valoare în ochii lui Dumnezeu.

Cel care ne-a cumpărat cu un preț știe adevărata noastră valoare. Prețul pe care l-a plătit pentru noi este Isus Hristos.

1 Petru 1, 18-19: „Căci știți că nu cu lucruri pieritoare, cu argint sau cu aur, ați fost răscumparați din felul deșert de viațuire, pe care-l moșteniseră-ți de la părinții voștri, ci cu sângele scump al lui Hristos, Mielul fără cusur și fără prihană.”

Noi avem valoarea lui Isus pentru că acesta este prețul pentru păcatele noastre.

- **Cum te-ai descrie pe tine?**
- **Ce crezi, ai valoare?**
- **Îți găsești vreodată porecle?**
- **Crezi că semenii tăi te simpatizează?**
- **Te placi pe tine însuși?**
- **Ce părere crezi că au părinții tăi despre tine? Dar profesorii? Dar prietenii? Dar ceilalți oameni?**
- **Ce anume te face să fi mulțumit de tine însuși? Ce anume te face să nu fi pe deplin satisfăcut de tine?**
- **În ce domeniu ești mai priceput decât ceilalți?**

REMEDII

- 1. Nu te eticheta negativ. Vei tinde să devii așa.**
- 2. Fii categoric, hotărât.**
- 3. Când dai greș, recunoaște și mărturisește.**
- 4. Poartă-te cu tine cum te porți cu orice altă persoană.**
- 5. Nu te compara cu ceilalți. Ești unic!**

6. Concentrează-te la dragostea și acceptarea lui Dumnezeu și nu la criticile celorlalți.
7. Găsește-ți prieteni de caracter, care te simpatizează și care se bucură de viață.
8. Ajută-i pe alții să se accepte iubindu-i și încurajându-i.
9. Învăță să râzi, caută hazul în viață și experimentează-l.
10. Nu aștepta de la alții mai multe decât se cade.
11. Relaxează-te și nu te grăbi. Dacă Isus care a fost desăvârșit s-a pregătit 30 de ani pentru o lucrare de 3 ani, probabil că Dumnezeu nu se grăbește cu tine atât de tare pe cât crezi tu.
12. Fă ce este bine și plăcut.
13. Gândește pozitiv, fără să spui nimic negativ despre o altă persoană sau situație.
14. Iubește *agape* și echilibrează-ți dragostea prin limite.

ACCEPTĂ-TE! CUNOAȘTE-TE! FII TU ÎNSUȚI! IUBEȘTE-TE! UITĂ DE TINE!