

Complexele ideoafective – bariere ale comunicării eficiente în organizația militară

Eul personal nu se prezintă niciodată direct. Imaginea fiecărei persoane are o configurație specifică, unică, complet diferită de cea a celorlalte persoane. C.G.Jung a introdus, în acest sens, conceptul de mască a persoanei, idee pe care o regăsim pentru prima dată la tragicii greci în relație cu trăsăturile specifice de caracter ale personajelor dramatice. În sensul acesta, masca (Enăchescu, 2002) este asociată cu un rol, asociere care exprimă de fapt forma și semnificația individului.

Conduita nu trebuie considerată numai în sensul manifestărilor pur exterioare și materiale, adică formale ale comportamentelor și actelor persoanei respective. Ea reprezintă un ansamblu de reacții fiziologice, mentale, verbale, emoționale și motorii prin intermediul cărora un subiect intră în relație cu semenii săi, căutând să rezolve tensiunile care îl motivează, realizându-și în acest fel propriile posibilități, propriile potențialități. Această exteriorizare are caracter pozitiv și semnifică afirmarea de sine, autorealizarea, satisfacerea pulsională inconștientă, dar și afirmarea propriului Eu.

Ceea ce vedem la o persoană în viața sa cotidiană nu sunt altceva decât elemente ale manifestărilor rezultate din experiențele anterioare de viață ale acesteia. Aspectele fragmentare sunt cele asupra cărora trebuie să se concentreze psihologul în înțelegerea subiectului, pentru că ele exprimă modul de a se comporta al acestuia, aspirații, interese, acțiuni, gusturi, alegerea partenerului, capacitatea de comunicare, adaptarea la realitatea situațiilor de viață etc. Aspectele la care facem referire țin de psiho-biografia individului.

Scopul analizei este ca plecând de la element să se ajungă la reconstrucția globală a imaginii sau a modelului de viață al individului, considerat ca stil personal, în care sunt înscrise elementele de experiență personală. De aici se poate trage o concluzie privind natura persoanei, a modului de a fi al acesteia, fie că este vorba despre aspecte normale sau patologice. Aceste date sunt de importanță majoră în înțelegerea și interpretarea subiectului, precum și în orice situație psihoterapeutică sau de consiliere.

Oricât ar dori o persoană să explice în totalitate comportamentul alteia, este greu să realizeze acest lucru, deoarece sunt implicate nu doar limitele metodologice existente în cazul psihologiei, ci și obiectivitatea celui care analizează. Comportamentelor trebuie să li se descifreze semnificațiile actuale în raport cu originea, precum și consecințele acestora, pentru că nu există activitate în care să nu intervină inconștientul subiectului, exprimat în cele mai variate forme.

Și în cazul faptelor banale, curente, ale vieții există un fond psihologic important care, analizat, reliefează valoarea persoanei și a relațiilor sale cu lumea, tendințele profunde și dorințele refulate ale acesteia. Fapte mărunte, stânjenitoare, situații penibile, expresii care „ne scapă”, cuvinte, nume sau date pe care „le uităm”, sau situații pe care le ratăm, gafele care ne scapă etc. sunt doar câteva dintre numeroasele aspecte cu caracter bizar ale vieții cotidiene pe care aparent nu le înțelegem și pe care nu ni le putem explica.

Psihanaliza a arătat că perturbarea activității Eului conștient se leagă de o motivație parazitară, adesea inconștientă sau sub-conștientă și deloc ușor de recunoscut de către subiect. În alte cazuri avem de-a face cu situații inconștiente și refuzate de Eu, dar care scapă cenzurii sub-conștientului, apărând în exterior sub

formă bizară. Acest fapt demonstrează că energia psihică latentă, pulsională, cantonată în inconștient are o mare încărcătură, reprezentând adevărate zone de tensiune intrapsihică, tensiuni care trebuie descărcate sau exteriorizate de către individ.

Starea de normalitate psihică trebuie considerată ca fiind un echilibru între factorii represivi și tendințele pulsionale. Frustrările individuale sau colective vor duce la reprimarea pulsiunilor, care, acumulate în inconștient, vor genera centre de tensiune din care se vor dezvolta complexe, cel mai frecvent cele de culpabilitate și inferioritate, raportate la autoritate și instituțiile sociale care gestionează un model cultural. Am putea raporta aceste frustrări la următoarele situații de viață care le generează sau le întrețin:

- frustrări repetate;
- lupta pentru existență;
- nesiguranța vieții;
- alienarea individului;
- slăbirea cenzurii și creșterea violenței;
- refugiul în consumul de alcool sau droguri;
- pierderea sensului vieții, recurgerea la suicid;
- modificarea statutului și rolurilor individuale;
- schimbările rapide din viața socială;
- înlocuirea valorilor tradiționale prin mode perisabile;
- dificultăți de comunicare și relaționare interpersonală etc.

Toate acestea vor genera stiluri de viață fragile, instabile, inconstante, suprasolicitante, la care individul nu mai poate face față, nu se mai poate adapta.

Complexele apar ca o achiziție a individului în sfera inconștientă și se manifestă în exterior într-o manieră simbolică, semnificația lor îmbrăcând aspectul formal, superior ca organizare instinctelor. Orice complex are un caracter individual, aparține inconștientului personal și se exprimă în manieră simbolică; prin descifrarea semnificației simbolice a actelor inconștiente, se realizează o veritabilă hermeneutică psihologică.

C.G.Jung (1933) definește complexul ca fiind un „element nuclear” purtător al unei semnificații; sustras voinței conștiente, el este inconștient și incontrollabil. O serie de asociații din acest nucleu provin în parte din dispozițiile personale înnăscute și în parte din experiențele individuale condiționate de mediul extern. În primul caz avem de-a face cu o stare potențială a complexului, pe când în cel de-al doilea cu o stare actuală a complexului.

În sens curent, înțelegem prin complex un sentiment de inferioritate. De fapt, complexul este mai mult decât atât. El reprezintă o stare psihică pe care o trăiește foarte intens subiectul și care determină, conștient sau inconștient (cel mai adesea), anumite atitudini din partea acestuia. Din perspectivă psihanalitică, complexul desemnează un conflict afectiv marcat legat de situația oedipiană. Complexul poate fi înțeles și ca un segment de conduită marcat din tendințe, reprezentări despre propria persoană, segment decuplat de la Eul conștient reflexiv și fără o semnificație unitară prin raportare la existența actuală a subiectului.

În funcție de natura informației primite și prelucrate, subiectul poate resimți complexe în unul sau mai multe din planurile: intelectual, social, afectiv, constituțional.

Pe baza unor criterii subiective (stabilite de către subiectul însuși) sau receptate din mediul social, individul poate dezvolta stări de tensiune care în final duc la constituirea unui *complex ideo-afectiv*. În raport cu nivelul dezvoltării intelectuale și al inteligenței afective, o persoană poate atinge doar stadiul de *sentiment de inferioritate, de culpabilitate, de abandon, de rivalitate etc.* sau poate ajunge la nivelul unui complex ideo-afectiv.

De regulă, complexul reprezintă o barieră pusă în calea exercitării plenare a personalității. El se integrează în structura personalității și dirijează manifestarea

acesteia. Este evident că nu toate persoanele reușesc să depășească sentimentele sau complexe și de aceea ajung sisteme de conduită constant prezente.

În decursul vieții, cu ocazia unei experiențe pe care subiectul o resimte puternic, el trăiește o situație pe care nu a putut să o depășească sau a făcut un efort extraordinar pentru aceasta. Situația respectivă va deveni factor declanșator pentru un constituirea unui complex. Există, de asemenea, un fel de scenarii pe care individul le joacă și rejoacă în permanență, pentru că ele îi solicită acele tipuri de comportamente influențate de complexul dezvoltat. În aceste scenarii, individul participă intens și din punct de vedere afectiv.

Un subiect care are conștiința complexului său, încearcă o stare de jenă, o inhibiție mai ales în anumite situații, ceea ce îl împiedică să reacționeze într-o manieră adaptată, eficientă. Chiar dacă rațional, logic, individul apreciază corect o problemă, el se poate gândi că este capabil să o rezolve, dar este împiedicat de o reacție apărută fără controlul voluntar al persoanei. Ceea ce simte subiectul sunt senzații de jenă, de indispoziție, de dezgust, dorința de a fugi, imposibilitatea de a vorbi etc. Persoana nu are cunoștință de complex ca atare, ci doar de simptomele lui, a căror tonalitate afectivă nu poate fi clar definită. Este posibil totuși ca individul să conștientizeze care situații îi provoacă sentimentele respective.

De regulă, spune C.G Jung, complexe apar în urma unor experiențe dureroase ale vieții subiectului, dar altele pot avea surse diferite. O clasificare interesantă a complexelor o realizează I.Popescu-Sibiu (în Enăchescu, 1998), care distinge următoarele tipuri:

➤ Complexele ideo-afective ale inconștientului:

- complexe obiectului: complexul Oedip/complexul Electra, complexul Cain/complexul Oreste, complexul spectacular (a fi văzut, a ști tot, a vedea, a ascunde);

- complexe Eului: complexul de inferioritate/ complexul de superioritate, complexul de castrare/complexul Diana, complexul lui Narcis;

➤ Complexele spirituale (ale conștientului sau ale conștiinței morale).

Cele mai întâlnite complexe sunt (după R. Mucchielli):

1. Complexul de abandon
2. Complexul de rivalitate fraternă
3. Complexul de insecuritate (nesiguranță)
4. Complexul castrării sau al afirmării de sine în plan sexual
5. Complexul de vinovăție
6. Complexul de inferioritate

1. *Complexul de abandon*

Sub acest nume sunt reunite alte complexe: de frustrare afectivă, de excludere, de respingere. Sentimentele direct exprimate ale complexului sunt:

- ❖ certitudinea de a fi respins, de a fi antipatizat;
- ❖ sentimentul de a fi marginalizat, de a nu interesa pe nimeni;
- ❖ impresia lipsei posibilității de a fi înconjurat de afecțiune, de a fi iubit, recunoscut etc.

Toate acestea creează o stare depresivă, de gol existențial.

Forme:

- 1) *Tipul care cerșește* - Cererea neîntreruptă de dragoste, de afecțiune (oricum, ceilalți sunt bănuți de nesinceritate sau infidelitate). Simte nevoia unei „mame ideale”, indiferent de sex, vârstă.;
- 2) *Tipul insensibil* - „Abandonatul” face să înceteze în el orice formă de afectivitate, pentru că aceasta este cea care îi provoacă atâtea tensiuni. El neagă orice emoție și orice manifestare de tandrețe. Se ține departe de afecțiune, se pune la distanță, se apără astfel, dar în exterior se prezintă ca un observator insensibil, care ridiculizează orice exprimare emoțională sau afectivă;

- 3) *Tipul filozof* - Individul ajunge la o concepție filozofică despre condiția omului aruncat și abandonat în lume, pradă însingurării;
- 4) *Tipul activ* - Individul este foarte activ, caută permanent și exagerat afecțiunea, printr-o activitate care să provoace dragoste. Subiectul se concepe pe sine ca fiind „mama ideală”, se dăruiește, se sacrifică pentru alții, în speranța obținerii în schimb a dragostei acestora.

Cauze ale apariției complexului:

- îndepărtarea de mamă sau lipsa ei de afectivitate (mai ales în primul an de viață);
- nașterea altor copii;
- separațiile majore: intrarea la școală, internatul, spitalizarea, plecarea sau moartea ființei iubite.

2. *Complexul de rivalitate fraternală*

Mai este cunoscut și sub denumirea de „complexul lui Cain” sau „complexul de intruziune”. Face referire la gelozia copilului, care este foarte precoce și naturală, fiind întâlnită și la animale. Gelozia față de nou-născut poate duce și la părăsirea domiciliului.

Sentimentele direct exprimate (la vârsta adultă) ale complexului sunt:

- ❖ gelozia agresivă față de tot ceea ce este susceptibil de a intra în competiție pentru obținerea unui beneficiu;
- ❖ atitudini revendicative;
- ❖ ironie, dispreț afișat față de rivalul social.

Forme:

- 1) *„Învingătorul”* - Situațiile sociale și afective obișnuite sunt percepute în termeni de rivalitate. Se dezvoltă exagerat de tare spiritul de competiție, fără a afecta corectitudinea. În general, este preferată munca de unul singur celei de grup. Persoana dorește oriunde și oricând să fie pe primul loc, multiplică situațiile care îi oferă posibilitatea de a fi mereu pe primul loc.
- 2) *„Protectorul”* - Individul manifestă o protecție activă și exagerată față de cel considerat rival, o protecție paradoxală, supradeterminată.

Cauze ale apariției complexului:

- atitudinile părinților, care constau în protejarea unuia dintre copii și o atenție mai redusă acordată celuilalt;
- inducerea unor stări de tensiune determinate de sentimente de vinovăție sau inferioritate;
- eșec ;
- complexul spectacular.

3. *Complexul de insecuritate (nesiguranță)*

Psihologii sunt de acord că sentimentul de securitate constituie baza unei dezvoltări normale. După cum am văzut deja într-un alt curs, trebuința de securitate, de siguranță este una esențială pentru om, fiind situată foarte aproape de bază în „piramida trebuințelor” elaborată de Maslow. Imposibilitatea satisfacerii acestei trebuințe duce la anxietate, la izolare și chiar depresie. Sentimentele direct exprimate (la vârsta adultă) ale complexului sunt:

- ❖ impresia de pericol iminent și care nu poate fi depășit;
- ❖ lipsa de încredere în sine și în alții;
- ❖ hiperemotivitate anxioasă.

Forme:

- 1) *Hiperemotivitatea anxioasă și tremurul permanent* - permanent tensionat, subiectul izbucnește din orice, dramatizează.

- 2) *Fobiile* - anxietatea se cronicizează și apar fobiile, iar conduitele de evitare se organizează. Pot să apară tulburări psihosomatice (spasme, dureri etc.), care devin, într-un cerc vicios, surse de neliniște (frica de cancer, de orice boală).
- 3) *Precauția exagerată* - pentru a fi la adăpost de orice lucru care i-ar putea amenința liniștea și securitatea, precum și frica de a nu avea, de a-i lipsi ceva, îl determină pe individ să devină precaut și zgârcit, să acumuleze resurse mult peste nevoile sale.
- 4) *Concepția filosofică* - intelectualizată și sublimată, anxietatea duce la o concepție filosofică particulară : „Viața este pentru moarte”.

Cauze ale apariției complexului:

- insecuritatea afectivă din primii trei ani de existență sau din perioada 5-8 ani ;
- instabilitatea reperelor;
- instabilitatea locului de muncă;
- anxietatea părinților;
- efectul traumatizant al catastrofelor;
- informații anxiogene din emisiunile TV, ziare etc.

4. *Complexul castrării sau al afirmării de sine în plan sexual*

Nu este același complex la care se referă Freud. Aici este înțeles ca o dificultate a individului de a se afirma personal, în mod autonom și responsabil în plan sexual , din cauza mediului castrator, cel mai adesea reprezentat de părinți.

Sentimentele direct exprimate (la vârsta adultă) ale complexului sunt:

- ❖ stingerea spontaneității și inițiativei în scopuri personale;
- ❖ supunere (derivată dintr-o securitate afectivă supravvalorizată) ;
- ❖ dependență;
- ❖ afirmare de sine dificilă, anxioasă, cu sentimentul vinovăției.

Forme:

- 1) *Timiditate și dependență* - dificultăți în afirmarea de sine în viața afectivă, socială, profesională. Atitudini de timorare, frică, teamă de a dispăcea adulților. Individul își caută securitatea în preajma persoanelor capabile și care trebuie să aibă conducerea.
- 2) *Ascetismul* - negarea sexualității este frecvent asociată cu ascetismul ca ideal și sublimarea energiei sexuale. Atunci când nevoile sexuale sunt imposibil de realizat în mod normal, viața sexuală devine anormală și poate duce la frigiditate, impotență sau chiar tendințe homosexuale.
- 3) *Autoritarismul* - afirmarea de sine este căutată în realizarea valorilor sociale care îi permit individului manifestarea autorității, până la a face abuz de puterea pe care o deține. În această zonă întâlnim personalități hiperautoritare, rigide, care caută un mod de a-și justifica acest aparent acces de bunăvoință printr-un statut care să permită aceste manifestări. Anumite forme de obsesie sexuală, asociate cu căutarea de permanente „cuceriri” și dominări sexuale având aparențele unei hipervirilități, sunt, de fapt, compensări ale complexului castrării. Afirmarea de sine rămâne veleară și imposibilă.
- 4) *Agresivitate* - de multe ori se manifestă comportamente agresive sau chiar sadice.

Cauze ale apariției complexului:

- dificultăți de relaționare cu părinții mai ales în perioada adolescenței târzii ;
- părinți excesiv de autoritari;
- părinți excesiv de anxioși.

5. Complexul de vinovăție

În literatura de specialitate, vom întâlni și alte denumiri: „nevoia de pedeapsă”, „autopedepsă” sau „complexul eșecului”. Sentimentele direct exprimate (la vârsta adultă) ale complexului sunt:

- ❖ subiectul este incapabil să-și asume o responsabilitate personală reală;
- ❖ de regulă, individul se consideră vinovat pentru orice greșală ;
- ❖ pentru orice greșală, reală sau imaginară, subiectul simte nevoia de a se autopedeși;
- ❖ pe fondul unei anxietăți continue, se instalează frica de responsabilitate și inhibiție în acțiune (grija constantă de a medita, de a prevedea totul, de a calcula totul pentru a evita eroarea și consecințele ei neprevăzute);
- ❖ subiectul consideră că nu își permite să se odihnească, să se relaxeze, iar dacă o face totuși, se culpabilizează;
- ❖ individul nu poate fi liniștit și nu poate lăsa lucrurile să meargă de la sine, datorită unui simț al datoriei exagerat.

Forme:

1) *Teama de greșală* - subiectul face eforturi susținute pentru a nu comite erori/greșeli, pentru că îi este teamă să nu facă greșeli. Are tendința de a justifica exagerat ceea ce face, pentru a obține acordul celorlalți, din două motive (inconștiente): pentru ca ceilalți să își dea seama că el face bine, că nu a greșit și pentru că are nevoie să fie recunoscut, aprobat. Se poate vorbi chiar despre un gen de tendințe masochiste, în măsura în care subiectul nu își permite nici o plăcere personală mai intimă, nici un moment de odihnă, resimțind în același timp în mod dureros lipsa de relaxare.

2) *Complexul de eșec* - frica de orice solicitare a lumii devine un gen de fobie generalizată. Se întâlnesc mai ales următoarele șase fenomene:

- i. minimalizarea oricărui succes sau a oricărui eveniment fericit care privește subiectul;
- ii. intensificarea și dramatizarea oricărui eșec personal;
- iii. abordarea oricărei situații ca fiind în mare măsură sortită eșecului;
- iv. acuzarea de sine, voința de a se pedepsi se finalizează cu autofrustrări, autopersecuții și chiar automutilări;
- v. conduite conștiente organizate în jurul sentimentului datoriei;
- vi. provocarea unei sancțiuni exterioare și bucuria sau ușurarea paradoxală datorate pedepsei primite.

3) *Puritate* - complexul este legat de puritatea morală, de umilință, de concepția despre „păcatul umanității” care se încearcă a fi răscumpărat prin comportamentul personal.

4) *Necunoașterea/nerecunoașterea existenței complexului* - individul nu își trăiește dramatic sentimentul vinei proprii, ci consideră responsabilă pentru toate relele lumii o altă persoană, asupra căreia se declanșează un val de agresivitate. Subiectul e gata în permanență să vâneze viciul și să pedepsească fără milă greșelile altora. Nietzsche considera că trebuie să ne ferim de oamenii care îi pedepsesc mereu pe alții. Sunt persoane complexate și sadice. Sadismul lor provine din respingerea defensivă a masochismului.

Cauze ale apariției complexului:

- nerezolvarea situației oedipiene (vinovăția se leagă de unele dorințe sexuale a căror satisfacere este imposibilă, din considerente de natură morală, și a căror simplă existență declanșează trăirea unor stări tensionate și sentimentul de culpabilitate, adică subiectul dezvoltă fantezme erotice cu o persoană cu care nu poate avea în mod real o relație) ;
- culpabilizarea parentală ca metodă de educație;
- culpabilizarea exagerată a primelor interese sexuale;

- dramatizarea traumatizantă a micilor greșeli făcute de copil;
- impregnarea precoce cu angoasa păcatului și culpabilizarea gândurilor;
- autoacuzările și autopedepsirile;
- stabilirea unui ideal moral de puritate morală sau ascetism;
- coincidența fatală traumatizantă.

Complexele care, de regulă, îl însoțesc pe cel de vinovăție sunt următoarele: de abandon, de insecuritate, de castrare, de inferioritate.

6. *Complexul de inferioritate*

Sentimentele direct exprimate (la vârsta adultă) ale complexului sunt:

- ❖ frica de a fi ridicol;
- ❖ „privirea” altuia nu este asemuită cu cea a unui judecător care știe și condamnă, ci cu o privire batjocoritoare ;
- ❖ (din considerentul anterior apare și cel prezent) dificultatea de a vorbi în public, de a vorbi cu cineva important;
- ❖ sensibilitate foarte mare, sentiment de neputință, de slăbiciune, certitudinea unui eșec personal, care va stârni hohote de râs;
- ❖ tendința de a fugi, de a evita încercările, de a se „resemna la inferioritate”;
- ❖ comportamentul, ținuta generală, îmbrăcămintea, vocea, privirea, toate exprimă dorința de a trece neobservat.

Forme:

- 1) *Forma banală a complexului* - la bază poate fi un defect fizic, estetic: strabism, purtarea ochelarilor, un nas mai mic/mare, un tic etc. Se poate întâmpla ca inferioritatea să se generalizeze în timp , astfel încât subiectul să ajungă să se considere inferior din punct de vedere social, să aibă certitudinea că este obiectul de râs al celorlalți, că nu va fi plăcut vreodată de cineva etc.;
- 2) *Obsesia* - elementul inferiorizant, real și/sau imaginar (în același timp), devine obsesional, blocând sectoare întregi de activitate și putând genera adevărate fobii, mai ales sub formă de dismorfofobii (obsesia urâteniei fizice trăită ca o stricăciune iremediabilă și ca o rușine).
- 3) *Formele compensate ale complexului de inferioritate* - compensația este căutată într-o valorizare personală pe un alt teren, ales în funcție de aptitudini, pentru a contrabalansa inferioritatea și a evita eșecul total al Eului. Înverșunarea către superioritate este direct proporțională cu inferioritatea de origine.
- 4) *Formele supracompensate*:
 - i. *Complexul de superioritate* - este o formă de apărare a Eului, prin afișarea unei personalități opuse celei reale, pentru a anula, a șterge, a ascunde orice fel de inferioritate. Astfel, individul afișează o încredere nemăsurată în sine, certitudinea succesului, aere de importanță, o falsă modestie, agresivitate și rivalitate față de rivali etc., toate au înlocuit desconsiderarea de sine și timiditatea.
 - ii. *Complexul de inteligență* - accentul este pus pe propria valoare intelectuală și vasta cultură, implicând aroganța de a-i considera pe ceilalți inferiori.
 - iii. *Complexul spectacular* - supracompensarea ia formă teatrală: individul simte nevoia de a fi văzut, privit, admirat, își etalează corpul, fotografiile personale etc. La un anumit grad de intensitate, complexul apare ca o combinație între narcisism și exhibiționism.

Cauze ale apariției complexului:

- suferința unui handicap real sau a unui defect vizibil ;

- inferiorizarea prin educație (mai ales părinții spun : „ești un imbecil”, „nu ești bun de nimic” ș.a.);
- discriminările făcute de părinți în ceea ce-i privește pe copii (unul este apreciat, altul este sau se crede disprețuit);
- eșecurile suferite ;

Există sentimente de inferioritate normale: un student se simte inferior profesorului său, copilul se simte inferior adultului, pianistul debutant se simte inferior în fața maestrului etc. Acestea sunt temporare și nu au caracterul decât al unor sentimente de inferioritate, deci nu se constituie ca și complexe.

↳ Reacții și comportamente frecvente ale indivizilor complexați

- ⊗ *senzații și sentimente de nesiguranță, de teamă și neputință;*
- ⊗ *încearcă să elimine aceste stări devenind agresivi;*
- ⊗ *dacă se simt inferiori, caută să-și afirme superioritatea;*
- ⊗ *dacă se simt neputincioși, caută să obțină puterea;*
- ⊗ *dacă se simt dominați, vor încerca să domine;*
- ⊗ *dacă se simt neglijați / abandonați, încearcă să atragă mereu atenția asupra lor sau / și să ofere exagerat de multă atenție / afecțiune;*
- ⊗ *indivizii tensionați, anxioși, au tendința de a dramatiza orice;*
- ⊗ *dacă nu se simt în siguranță, au tendința de a acuza diferite tulburări somatice (uneori, acestea sunt reale, alteori sunt doar resimțite ca atare) sau / și de a deveni zgârciți;*
- ⊗ *persoanele nesigure pe ele caută alăturarea de persoane influente, de conducere, dominante sau devin hiperautoritare, tiranice*
- ⊗ *dacă se simt nesiguri sau vinovați, au tendința de a justifica exagerat ceea ce fac, pentru a obține acordul celorlalți, din două motive (inconștiente): pentru ca ceilalți să își dea seama că fac bine, că nu au greșit și pentru că au nevoie să fie recunoscuți, aprobați;*
- ⊗ *se laudă cu tot felul de realizări, pentru a demonstra ce „tari” sunt, ce deștepți, ce inteligenți, ce virili etc.;*
- ⊗ *unii care se simt vinovați , îi culpabilizează pe ceilalți pentru orice;*
- ⊗ *obsesia de a arăta fizic impecabil, cu un corp „bine lucrat”, în speranța că acesta va compensa vreun defect inferiorizant.*

↳ Soluții de rezolvare a unor stări conflictuale ale Eului (determinate de complexe):

- ⊙ *Conștientizează realitatea și accept-o așa cum este!*
- ⊙ *Caută-ți liniștea interioară!*
- ⊙ *Caută mecanisme eficiente de compensare, care să nu îi „lovească” pe ceilalți!*
- ⊙ *Găsește puterea interioară de a-ți manifesta propriile trăiri, de a-ți exprima propriile puncte de vedere și gânduri!*
- ⊙ *Destinde-te, găsește-ți preocupări care să nu îți permită să te mai gândești la problemele tale, reale sau imaginare!*
- ⊙ *Afirmă-te, învață să spui „EU”, să îți spui ideile, să îți asumi răspunderea, să faci lucruri originale!*
- ⊙ *Creează ceva care să te reprezinte!*
- ⊙ *Acceptă / suportă incertitudinea, nesiguranța, nu te speria de noutate, de necunoscut, de risc, învață să îndrăznești, să înfrunți, să experimentezi etc.!*

Fii realist și privește lucrurile și oameni așa cum sunt; nimic nu este perfect, totul este relativ!

Gianina - Athala Gândea

Bibliografie:

Enăchescu, Constantin (1998) - *Tratat de psihanaliză și psihoterapie*, EDP, București

Enăchescu, Constantin (2002) - *Tratat de psihologie morală*, Editura Tehnică, București
Jacobi, J. (1961) - *Complexe, arhetype, symbole*, Déchaux et Niestlé, Neuchâtel
Jung, C.G. (1933) - *L'inconscient*, Payot, Paris
Roco, Mihaela (2001)- *Creativitate și inteligență emoțională*, Ed. Polirom, Iași