

LOS COMPLEJOS

Es muy posible que hayamos pronunciado mil veces y otras tantas escuchado el término “Complejo” referido a nosotros mismos o a quienes nos rodean. Si, pero es más probable que si nos preguntamos por lo que significa nos quedemos “un tanto acomplejados”.

Mucho tienen que ver los Complejos con el pensamiento racional, la aceptación de uno mismo y la percepción correcta de la realidad. Si nos preguntamos **¿Quién soy? ¿Cómo soy? ¿Cómo me ven? ¿Cómo me veo?**, y la respuesta es correcta, nuestra coherencia personal habría alcanzado cotas muy satisfactorias.

Conocernos. Plantearnos ¿quién soy? es consecuencia de nuestra racionalidad y, cuestión clave, para la sabiduría y la felicidad.

En segundo lugar, **¿cómo soy?**. Conviene hacerse la pregunta **con plena conciencia de que somos dinámicos y con el tiempo evolucionamos para bien o para mal. Buena cosa es “mirar el álbum de fotos de las sucesivas etapas de nuestra vida”**. Y, mejor aún, esbozando una sonrisa o quizá, alguna carcajada destensadora.

Y después, **¿cómo me veo?** Procurando ser conscientes del subjetivismo que nos amenaza y que tiende a hacernos creer que las “cosas son como me están pasando” y no cómo realmente son. **¡Hay que ponerse “las gafas” adecuadamente! Para huir de imágenes deformadas que llegan a agriar, tantas veces, la vida propia y la ajena.**

Finalmente, **¿cómo me ven?** Sabiendo **relativizar suficientemente** este aspecto, que a mi parecer, es la principal base constituyente de los Complejos.

Por otra parte, **hemos de saber que pensamiento, sentimiento y emoción son las tres fases que se van a suceder en cada uno de los cuestionamientos y reflexiones autorrealizados.** Por eso, **para abordar y sanar los Complejos, hemos de seguir el orden inverso tratando de rectificar los errores.** Es decir, **ante una emoción que experimentamos hemos de buscar el sentimiento que lo provoca. Y detrás de ese sentimiento tendremos que esforzarnos por encontrar el pensamiento o idea que lo ha provocado.** Porque es bien sabido que el origen del proceso cognitivo-emocional son las ideas surgidas desde el entorno que observamos o del “baúl” de nuestros recuerdos.

Un Complejo es un sentimiento negativo ¡pero falso! Así como suena, **erróneo y sin fundamento.** Desde la Psicología Cognitiva se afirma que **son conclusiones irracionales acerca de quién es uno o de lo que uno vale.** Y, desde el Psicoanálisis se define como una experiencia traumática y dolorosa, reprimida al inconsciente, como mecanismo defensivo, que pugna por salir a la conciencia generando malestar o angustia frecuentes.

Que gran tarea la de “pasearse”, mejor acompañados de una buena mano amiga, por nuestro pasado para liberarnos de esos Complejos molestos o devastadores.¡Haz la prueba!

Y como final una consideración venida de buena mano, de la de CARL ROGERS: **“Cuando me acepto como soy, cambio a mejor. Cuando acepto a los demás, son ellos los que cambian”.**

Dr. Manuel Álvarez Romero
Sevilla, 14 de septiembre de 2009