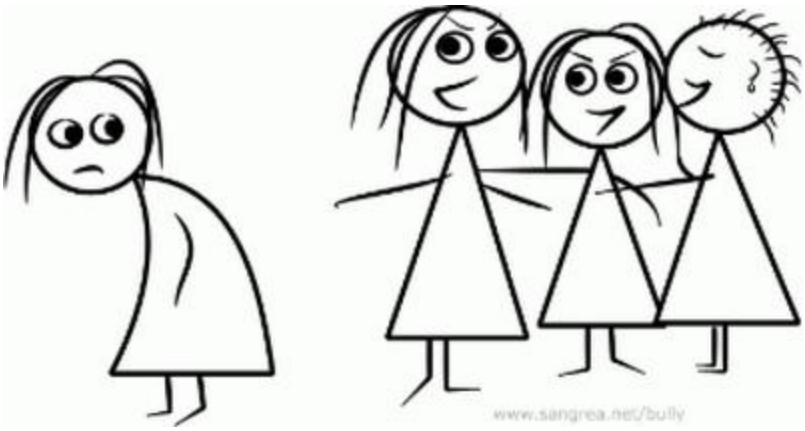
LOS COMPLEJOS

Felipe Santos, SDB

Hay en muchos complejos y clases. Aquí veremos los principales parta que, conociéndolos, luches por ser un ser alegre y equilibrado.



El complejo de inferioridad hace que una persona de la que no se preocupa en un momento determinado, se sentirá rechazada, excluida y se replegará sobre sí misma.

Hay un complejo cuando el YO se ha estructurado por una manera que será repetitiva. La persona que no tiene conciencia de su complejo puede afectarle con diferentes malestares que van hacerla evolucionar pero también puede no darse cuenta completamente y así integrarlo, racionarlo, lo que es el caso de los perfeccionistas.

Los complejos no resueltos llevan a un malestar psicológico. Se encuentran los orígenes del complejo en la historia de la persona, en su constitución (temperamento) y en los acontecimientos que ha vivido. El complejo se autoalimenta ella misma. Los diferentes complejos se asocian a menudo entre sí.

Los diferentes complejos:

El complejo de Edipo y de Electra:

En psicoanálisis, el **complejo de Edipo**, a veces también denominado **conflicto edípico**, se refiere al agregado complejo de emociones y sentimientos infantiles caracterizados por la presencia simultánea y ambivalente de deseos amorosos y hostiles hacia los progenitores. Se trata de un concepto central de la teoría psicoanalítica de Sigmund Freud, expuesto por primera vez dentro de los marcos de su primera tópica. En términos generales, Freud define el complejo de Edipo como el deseo inconsciente de mantener una relación sexual (incestuosa) con el progenitor del sexo opuesto y de eliminar al padre del mismo sexo (parricidio). El Complejo de Electra es el equivalente femenino del

complejo de Edipo.

El complejo de abandono: sentimiento de rechazo, de mal amado. Miedo excesivo de la separación corresponde a un estado depresivo. La persona no está nunca segura del afecto que se le da, se convierte en mala, agresiva, etc. Deseo de amor absoluto y pruebas de afecto constantes así como la fusión en la pareja.
Reacción posible de rechazo de toda afectividad por miedo a amar y perder al otro u otra. Tendencia a intelectualizar todo.
Personas muy pasionales pueden centrar su pasión en una sola persona.
Posibilidad de rechazo de compromiso con una persona.
Otra reacción posible es sacrificarse, ayudar siempre a los demás con el fin de ser amado. Estas personas son a menudo invasoras para los otros.
Este complejo proviene o de una ausencia de amor en la infancia (ausencia de contacto con la madre) o una concentración demasiado importante del amor de los padres en un único hijo. Este último querrá ser el centro de los seres que lo amarán, lo que no es fácil para un partenaire.

Complejo de rivalidad fraterna: complejo engendrado por el nacimiento del hermano o hermana. El niño siente un complejo de abandono y tenderá a ir hacia atrás. Llegado a adulto, sentirá un sentimiento de rivalidad respecto a muchas personas.

Complejo de inseguridad: corresponde a una falta de confianza en la vida y en sí. La persona puede sufrir fobias. Puede construirse todo un sistema de seguridad (por ejemplo conservando cosas en abundancia). Si la inseguridad se niega, va a transformarse en temeridad excesiva. Este complejo provine de una ausencia de amor, de la existencia de vínculos difíciles con los demás, etc.

Complejo de castración: símbolo de la castración de su personalidad. Dificultad en afirmarse personalmente. Proviene de padres posesivos que dirigen al hijo por miedo a perderlo, lo que hace que llegado a adulto, el niño tendrá miedo de dejar a sus padres, de llegar a autónomo y tener una relación duradera. Desarrollará con sus padres sentimientos ambivalentes de amor y odio.
Este complejo se manifiesta por una supercompensación, un deseo de querer superar a su padre para probarle algo, sentimientos de donjuanismo, autoritarismo, sadismo, etc.
Se repite a menudo la actitud de sus padres.

Complejo de culpabilidad: muy frecuente. Debido a la rigidez de la conciencia moral, idea del deber. Dramatización de las pequeñas faltas o errores. Se traduce por el autocastigo. Busca la justificación. Va con el perfeccionismo. Miedo al juicio de los demás. La persona no se siente a veces digna de ser amada (desprecio de sí mismo).
Algunos sentimientos de culpabilidad son necesarios cuando se daña a alguien.
El origen de este complejo es la culpabilización excesiva, una educación demasiado estricta (el bien / el mal), la comparación continua con los demás, etc.

Complejo de inferioridad: El niño desarrolla un sentimiento de inferioridad frente al adulto (voluntad de poder para compensar este sentimiento), este sentimiento es normal en el niño El complejo d inferioridad proviene de una falta de confianza en sí. Un niño demasiado mimado por sus padres una vez adulto no comprenderá por qué el mundo no lo ama y desarrollará un complejo de inferioridad.
La compensación se hará por sueños de grandeza, por una megalomanía, etc.
El sentimiento de inferioridad provine de una mala compensación de la infancia.
Algunas personas no se atreven a expresarse por miedo a hacer el ridículo. Devienen dependientes de la autoridad. En las mujeres puede existir un sentimiento de inferioridad en relación con los hombres (origen cultura), la reacción a este sentimiento se traducirá por una conducta de chico fracasado.
El sentimiento de inferioridad se puede compensar por el de superioridad (vanidad, ironía, etc.).
Las causas de este complejo son el sufrimiento de una discapacidad real, el sufrimiento que no está conforme con las normas sociales, la educación inferior, etc.

Complexe de Narciso: concentración sobre sí e incapacidad de amar. Hecho de hallar natural ser amado sin retorno.
Es también el hecho de autoanalizarse y hablar sólo de sí. Hecho de no interesarse por el otro si no se reconoce en él. El narcisismo es una prolongación del YO (familia, amigos, etc.), va asociado a los complejos de abandono, inferioridad y culpabilidad.

La sociedad exalta el culto del YO.

Conclusión

Hay grados variable en los complejos. La toma de conciencia del modo como se forman los complejos permite remediarlos.
Los complejos son peligrosos cuando impiden la comunicación, el contacto y la escucha de los demás.

Disculpen... Soy gordo... Las mentiras sobre la gordura

Soy gordo. Sí. Oficialmente gordo según el dictamen inquisitorial de la balanza. Soy gordo, lo asumo, aunque en el mundo postmoderno la gordura sea "políticamente incorrecta" tanto como las ideas. Soy gordo, aunque suene tan chocante en estos tiempos de abdominoplastia, liposucciones, 'liftings', siliconas, dietas peligrosas y bronceados a la mala.

Ser gordo en estos tiempos es un gran problema. Es motivo de vergüenza y de complejos, y es que a la gordura se le atañen un sinnúmero de

complicaciones, enfermedades y padecerse. Tanto así, que caminar por las calles siendo gordo, o "gordito" (utilizando un sospechoso diminutivo), suele motivar en el inconsciente del "afectado" un complejo de culpa que parece hacer necesario pedir perdón por estar peleado por la balanza.

"Estás gordo". Así me decía un amigo cada vez que me encontraba por la calle. No me preguntaba por mi trabajo, ni por mi familia, ni por mis proyectos, nada de eso. De frente al asunto: "Estás gordo". Y es que se puede ser ladrón, corrupto, abusivo, vulgar, pero ¿gordo?

La sociedad ha dado su veredicto: La gordura es una enfermedad. Los gordos unos apestados, estéticamente feos y por lo tanto hay que combatirlos (léase desaparecerlos).

Pues bien, estimado lector, lamento tener que informarles que en esta oportunidad voy a ir contra el mito que nos venden los medios de comunicación, la industria de la delgadez y una cofradía de médicos sin sustentos científicos reales.

Empecemos por el mito más radical. La gordura es una enfermedad y de ella se derivan varias enfermedades.

Existe una muy reveladora investigación, publicada en el año 2000, del Doctor argentino Cesáreo Rodríguez, titulada "El Secreto de la Obesidad" y que para mala suerte de los que desinforman a la gente también tiene su versión digital.

En esta publicación hay una serie de estereotipos que son demolidos de manera didáctica, detallada y con sólidos argumentos científicos que humildemente él llama "hipótesis". La explicación más importante del Dr. Rodríguez se encuentra en su segunda "hipótesis" donde señala claramente que "la gordura no es una enfermedad".

Explica que el principal factor del rechazo a la gordura se debe, en primer lugar, a un factor cultural y refiere, con justa razón, como en el renacimiento los delgados eran discriminados puesto que la delgadez estaba relacionada con enfermedades como la sífilis o la tuberculosis. Hoy los cánones de belleza han cambiado y los males atribuidos a la delgadez han migrado hacia la gordura y la obesidad.

El Dr. Rodríguez señala: "La gordura no es más que un proceso fisiológico y normal. Naturalmente hay una mayor predisposición genética en unos que en otros para acumular más o menos grasas ante la misma cuota alimentaria (esa es la causa primordial para que algunos tengan más conflictos que los otros). La grasa –la gordura no es más que portar un mayor o menor exceso de ella es un tejido muy especial, creado para resolver el problema de guardar energía para cuando falte.

El fin teleológico del tejido graso es que quien posea una abundante cantidad de tejido adiposo, si no tuviese nada para alimentarse durante un tiempo más o menos prolongado, en sus grasas encontrará la energía necesaria que le permita tener fuerzas suficientes como para ir a buscar los

alimentos indispensables para su subsistencia.”

Otro error fundamental que se comete adrede, por tradición o ignorancia es la definición de sobrepeso, gordura y obesidad. Existe una arbitrariedad tan simple que si uno la analiza con detenimiento se puede sorprender. Y este es el famoso IMC (no, no es INMENSAMENTE COJUDO) sino Índice de Masa Corporal.

Y este hecho ha sido denunciado por Paúl Campos en su libro “El Mito de la Obesidad” en el cual señala que en EEUU el gobierno define “obesidad” y “sobrepeso” no de una manera médica o científica, sino arbitraria y exagerada originando que se incluya en esta clasificación a personas con un peso adecuado.

Con esta clasificación tradicional basada en el IMC personas como Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger, Brad Pitt, Michael Jordan y Mel Gibson serían “obesas”. Y Russell Crowe, George Clooney y Sammy Sosa tendrían “sobrepeso”. Es decir buena parte de Hollywood tendría que estar a régimen.

Y por si fuera poco, hace poco un grupo de científicos de Gran Bretaña y EEUU han señalado que los gordos resisten mejor los ataques cardíacos que los delgados y, coincidiendo con el estudio de Campos, señalan que las personas con “exceso de peso” viven más tiempo que las de “peso normal”.

Vincent Marks, profesor emérito de bioquímica de la Universidad de Surrey sostiene, junto a otros colegas suyos, que no hay suficientes pruebas de que la obesidad cause problemas como presión alta, males cardíacos y cáncer.

Eric Oliver, autor de Política de la Gordura y profesor de ciencias políticas en la Universidad de Chicago, afirma que no hay pruebas de que la gordura en sí resulte peligrosa. “Responsabilizar a la obesidad por la diabetes y los ataques cardíacos, sostiene Oliver, es como atribuir el cáncer de pulmón al mal aliento y no al cigarrillo. El exceso de peso puede ser engañoso, ya que hay otros factores como el ejercicio, la dieta o una predisposición genética a ciertas enfermedades que son más difíciles de medir que el peso.”

Y así como estas investigaciones, hay muchas otras que rompen aquella histeria colectiva por la obesidad. El asunto es muy sencillo y hay que ser claro en decirlo: todo el mundo repite como corderito el discurso oficial: cuidado con estar subido de peso, cuidado con el colesterol, cuidado con la diabetes, cuando en el fondo la razón de peso por la que todo el mundo quiere ser flaco se reduce a una sola: La estética.

Sí, es que ser flaco es estar de moda. Y el barajo más grande y más hipócrita que te puede dar un gordo (y quien no lo haya escuchado o dicho que tire la primera piedra) es el famoso: “quiero bajar de peso por salud”. Ñanga cuñao, eso es más falso que billete de 3 soles; el 80% de los que se someten a dietas cojudas y cremitas mágicas lo hacen sencillamente para que ya no les digan: estas gordo (a).

Y si la publicidad y los medios impulsan el mito de la obesidad y sus consecuencias, no es solo por que les da la gana, sino, porque es un negocio sumamente rentable. Solo en EEUU el lucrativo mercado de ventas de suplementos para adelgazar, dietas y equipos de ejercicio, supera los 50 mil millones de dólares al año.

Y el Perú no es la excepción, a quien no se le han acercando a ofrecerles las maravillas de omnilife o herbalife, o quien no ha visto los atosigantes comerciales de los productos dietéticos en la tele ferias. Negocio, puro negocio a costa del sufrimiento de los gordos y las gordas que se miran al espejo y se repelen absurdamente pensando que no estarán a la moda.

Soy gordo. Pero no lo he sido toda la vida. Durante casi 20 años de mi vida fui más flaco que una tabla, y entonces recuerdo que mi hermano me molestaba porque se me notaban las costillas… Ahora soy gordo y tampoco la sociedad esta contenta. No me fastidien pues, la conclusión es simple, la gente nunca estará contenta con nada…

Por lo tanto solo nos queda asumirnos como somos, mirarnos al espejo y esbozar una sonrisa y darnos cuenta que, flacos, gordos, altos o chatos, lo más importante es procurar no adelgazar ni nuestra alma, ni nuestra mente, y que antes de aceptar una dieta descabellada y morir de hambre recordemos lo que dice el genio de Woody Allen en uno de sus brillantes artículos:

"Cuando perdemos diez kilos, querido lector ¡quizás estemos perdiendo los mejores diez kilos que tenemos! Quizás estemos perdiendo los kilos que contienen nuestro genio, nuestra humanidad, nuestro amor y nuestra honradez.". Para qué más. A comer se ha dicho.

Colaboración de Anddy Landacay
Perú

Complejo de Adonis": cuando el estado físico se vuelve una adicción

hagal

20-oct-2007, 19:47

La llamada vigorexia o "Complejo de Adonis" es un desorden emocional que afecta al 1 por ciento de la población. Se ubica en las antípodas de la anorexia y la bulimia. Afecta a los hombres, especialmente adolescentes y preadolescentes.

Mariana Nisebe, De la Redacción de Clarín.com.

En los gimnasios de Buenos Aires son fácilmente identificables. Están obsesionados por verse musculosos, no dejan de mirarse en cuanto espejo encuentran y suben y bajan de la balanza repetidas veces. Además, están mañana, tarde y noche haciendo aparatos. Casi ninguno lo sabe, pero más allá de sus figuras esculpidas, muchos de estos obsesivos gimnastas padecen de un trastorno llamado vigorexia o "Complejo de Adonis", un desorden emocional que afecta al 1 por ciento de la población.

Hace ya una década, el doctor Harrison Pope, hablaba de un nuevo Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA). Lo ubicaba en el extremo opuesto de la anorexia, la bulimia y ciertos tipos de obesidad que afectan principalmente a las mujeres. Pero que, en este caso, es más común en hombres, especialmente entre los adolescentes y preadolescentes. "Los cambios radicales en la dieta, la automedicación (anabólicos, complementos...), el carácter introvertido e irritable, el cuidado obsesivo de la imagen corporal y una preocupación excesiva por la composición química y calórica de los alimentos" son, según explicó el nutricionista Gabriel Franco a Clarín.com, algunas de sus características más evidentes.

La trastienda de este cuadro no difiere de otros TCA en cuanto al grado de distorsión con que los individuos afectados interpretan la realidad, el deterioro de su autoestima y el entorno familiar y afectivo en los que se encuentran o creen encontrarse. "La apariencia física se distorsiona por el exceso de actividad física, y se deterioran progresivamente los huesos, músculos y tendones, los aparatos cardiocirculatorio, gastrointestinal y hormonal acusan el golpe de los anabólicos y esto puede afectar, incluso, la actividad sexual", explicó Franco, que preside la Asociación Argentina para la Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (http://www.iacn.com.ar/).

Para la doctora Mabel Carrera, presidenta de la Sociedad Argentina de Nutrición (http://www.sanac.org.ar/) lo principal es tener cuidado con los suplementos vitamínicos y minerales. "Los excesos son malos y producen enfermedades", dijo. Aunque no hay datos concluyentes, en España, por ejemplo, algunos cálculos hablan de 20.000 pacientes afectados por la vigorexia, frente a más de 700.000 afectados por la anorexia.

Quienes sufren este desorden siempre se ven débiles y carentes de cualquier atractivo físico. Un cuadro obsesivo-convulsivo los lleva a abandonar sus actividades sociales e, incluso, laborales. Sólo quieren entrenar y lo hacen sin descanso. Como la bulimia y la anorexia, la vigorexia puede acarrear la muerte. "Lamentablemente amparada en la actividad física y la vida sana, tiene una mejor imagen social y por esto el inicio del tratamiento se posterga" explicó Franco, avisando sobre la necesidad de alertar a padres, profesores de educación física y fisicoculturismo, entrenadores y cualquier persona que tenga a su cargo la guía de los gimnastas.

El tratamiento de la vigorexia, como el de otros desórdenes de la alimentación, es complejo pero posible. Aunque no cabe duda que en el desarrollo de esta enfermedad factores socioculturales como el culto al

cuerpo y los cánones de belleza juegan un rol central, también están relacionados con desequilibrios de diversos neurotransmisores del sistema nervioso central, y más concretamente de la serotonina. Por ello, se puede recurrir para el tratamiento de esta enfermedad a fármacos que actúen sobre estas sustancias. Sin embargo, la terapia fundamental es de tipo psicológico. El objetivo es modificar la conducta del sujeto, recuperando su autoestima y superando el miedo al fracaso.

Suiken

La verdad es que cualquier cosa, por sana que sea, en exceso es mala. Creo que ú últimamente muchas personas no parecen tener límites, bien sea cuidando su cuerpo o con adicciones de todo tipo.
Habría que pararse a pensar en la razón. ¿Tal vez el modo de vida actual no nos hace felices?¿Será algún defecto en la manera de educar a las últimas generaciones? A saber...

Doiha

o.0 hombres anorexicos, waooo, tanto chico en la universidad que quieren super cuerpo musculoso y son re flacos no pueden subir de peso ¬¬ y estos niños matandose de hambre, ¬¬ deberia hacer algun deporte como natacion, o box, y ahi si les da hambre ¬¬ XDDDD mi mama dice que la vaguedad hace que se dediquen a esas cosas, es un ocmentario de ella -_____- no me responsabilizo

---

merce

Tanta obsesión por el cuerpo no es bueno, aqui se habla de chicos anoréxicos y tambien hay esas personas que no pueden parar de hacer gimnasia porque tienen que verse con los músculos muy desarrollados.
Las cosas en excesos siempre son malas (como bien dice suiken)

KITANA

21-oct-2007, 11:59

Las cosas deben hacerse en su justa medida, cualquier exceso es malo para la salud (bueno algunos no, jejeje), pero tanta obsesión por el físico es contrapoducente, no hace falta matarse de hambre ni asistir al gym 8 horas, creo que deberían mejorar su personalidad y aceptarse como son, a todos nos gusta cuidarnos pero no hay que pasarse

Miniemat

21-oct-2007, 12:14

coincido con kitana esta bien cuidarse pro sin llegar a esos extremos y creo que los responsables de esto son los prototipos de hombres y mujeres que hay actualmente que hacen que viendolos a ellos en la televisión, anuncios, etc. algunos se acomplejen con su fisico.

kOnguii_

21-oct-2007, 19:02

esta claro , qe es bueno acer deporte... pero sin pasarse de la raya.
muxa de la gente qe va al gimnasio a acer pesas i movidas de esta,
se suele tomar vitaminas, i batidos porqe lleva no se qe bueno pa...
en fin , son movidas pero son cosas qe de una forma u otra afectan.
a veces me da miedo la gente qe va super puesta x la calle, con
sus camisetas de tirantes, enseñando musculitos porqe piensan qe
son lo mas... van fardando i no se para qe les sirve xD

koonguii :x ... se creen qe les sirve para ligar...

Lyla_Shadows

23-jul-2009, 22:29

madre mia... jops xq la gente no se kiere tal y como es??? es este mundo en el q vivimos...jouuu nosep ... todo esta en la cabeza... jouuu t.t...

sendaimehokague

11-oct-2009, 22:20

jmmmmmmmmmmmmmmm
me gusto el post buen dato

toxic_darknes

11-oct-2009, 22:38

ps si es verdd todo en exeso esn malo.. pero valla ke se pasan
todo esta en sus cabezas pero ke miedo = todo es culpa de la sociedad
ke les lava el cerebro haciendolos pensar ke solo seran guapos si logran
versen como supermodelos D: .....

van

12-oct-2009, 02:33

yo tengo eso junto con disformia XD y no es broma ahora mismo hago
pesas mietras estoy en una bici estatica aunque mi vigorexia no es muy
profunda XD
no tomo anabolicos odio que sean deformemente musculosos y musculos
falsos XD

Cahen

12-oct-2009, 03:26

!!! XD parece ke esta enfermedad se esta haciendo popular ahora!!! XD
siempre surge una nueva obsecion mental !!"""!!! nunka estamos
konformes con nuestro kuerpo!!!"""!!!
:rolleyes::rolleyes::rolleyes::rolleyes::rolleyes: