

Los seres humanos y los complejos

Mujeres y hombres, de diferentes edades, con características particulares y modos de vida distintos se han enfrentado a un mundo donde las exigencias de los estilos de vida, las formas de interacción, los comportamientos y los espacios socializadores les han generado problemáticas emocionales y psicológicas con respecto a su persona: los complejos.

Resulta ser que cuando se miran al espejo no encuentran agradable lo que ven, que cuando seleccionan una ropa para vestirse no se sienten a gusto con ella, cuando viajan no les gusta el lugar a donde fueron, cuando se relacionan con otras personas no se sienten a gusto y esto está muy relacionado con dos tipos de complejos: la inferioridad o la superioridad, y ambos son dos extremos en los que el ser humano no debe caer. Tanto para aquellos que se sienten minimizados en su forma de vida y sus expresiones como para aquellos que consideran que el mundo no los merece.

Los seres humanos tenemos un valor particular, nuestras características nos hacen únicos e irrepetibles y no pueden vivir con sentimientos que los aflijan; todos tenemos características positivas y negativas, la perfección humana no existe y el campo de la felicidad es una búsqueda constante; sentirnos apagados o rechazados por los demás no es una forma de vida.

Jóvenes y adultos pueden enfrentarse a muchos complejos, sin embargo, el reto es superar los complejos que nos atan a paradigmas sociales, el miedo en exceso es una forma de complejo, la soberbia es otra cara del complejo, la ira y la violencia son disfraces que el ser humano se coloca para camuflajear aquellos sentimientos de represión que no lo hacen sentirse libre y a gusto con lo que los rodea.

La autoestima de un ser humano con complejos siempre está en constante daño, la aceptación personal es uno de los ingredientes cruciales para vivir plenamente y en armonía con los demás seres humanos, y dentro del entorno en el que estamos sumergidos. El reto es iniciar cada día aceptándolo positivamente y tratar de mejorar lo que se puede mejorar, lejos de las obsesiones y las frustraciones, siempre tenemos una oportunidad para ser mejores, el desafío es aprovechar tal oportunidad.

Por: María Velázquez Dorantes.