

# Psychologiczne kompleksy – Drs. Claudio Sinotti oraz Iris Sinotti

## **Czy uważasz się za osobę z kompleksami?**

Bazując na teorii Carla Gustava Junga, twierdząca odpowiedź na to pytanie nie powinna niepokoić.

Jest tak, ponieważ „kompleksy” są „zgrupowaniami treści psychicznych naładowanych emocjami”. Zatem są one ważną częścią naturalnego świata psychiki. Psyche rejestruje wszystkie nasze doświadczenia a emocje ubarwiają i „nadają smak” tym doznaniom. To połączenie formuje kompleksy, które uzyskują siłę i intensywność nadawaną przez emocjonalną zawartość, z którą są połączone.

## **Skoro w naszej naturze leży posiadanie kompleksów, to w czym jest problem?**

Gdy emocjonalne doświadczenia są pozytywne i zdrowe, nie ma problemu i kompleksy będą współistnieć w harmonii ze świadomością danej osoby. Problem rozpoczyna się, gdy doświadczone emocje są interpretowane jako negatywne poprzez ego, które ma tendencje do odrzucania, zaprzeczania i powstrzymywania tych doświadczeń i emocji. Ponieważ te siły nie znikną dlatego, że ego tego pragnie, każde kolejne doświadczenie przyniesie straszne wspomnienie tego faktu, nawet jeśli dzieje się to nieświadomie, a konsekwencje przenikają do świadomości, prowadząc nas do Freudowskich przejęzyczeń, gaf, impulsywnego nastawienia itd. W tym momencie, Jung powiedziałby, że nie posiadamy kompleksów, lecz to one posiadły nas.

Wyobraź sobie, że ktoś spaceruje ulicą i widzi następującą reklamę: „Dzień ojca – oferujemy specjalną zniżkę”. Jeżeli doświadczenia tej osoby w stosunku do ojca były negatywne, cofnięcie się we wspomnieniach do momentów, w których odczuwał opuszczenie, krzywdę lub lęk kastracyjny spowoduje, że to zwyczajne codzienne wydarzenie może być wystarczające, by uruchomić indywidualny kompleks i zmienić stan emocjonalny tej osoby, choć ona nie będzie sobie z tego zdawać sprawy.

Inne doświadczenia, takie jak zwykłe słuchanie muzyki może sprawić, że zaczniemy wspominać przeszłość, jak również specyficzne zapachy z naszego dzieciństwa lub inne doświadczenia. Być może będą one emocjonalnymi wyzwalaczami, które aktywują kompleksy.

### **Jakie są nasze podstawowe kompleksy?**

Nie ma ostatecznie określonej liczby kompleksów, gdyż są one tak liczne, jak nasze archetypiczne doświadczenia, lecz dla celów dydaktycznych możemy przytoczyć kilka z tych, które się najczęściej pojawiają:

**Kompleks matki:** Początkowo Freud używał mitu Edypa do zobrazowania jednego z aspektów kompleksu matki, który stanowi fiksję syna na punkcie zakochiwania się w matce. Z pewnością relacje z matką pełne są wyrazistych doświadczeń od czasu ciąży, nie wspominając o naszej duchowej przeszłości. Z tego powodu Joanna de Angelis rozwijając freudowską analizę stwierdza, że w „kompleksie Edypa” zauważamy odziedziczone przez dusze relacje, gdy syn i matka zakochani dzisiaj byli małżonkami wczoraj, w której to relacji zawiedli katastrofalnie[1].

Jung pogłębił swoje studia nad innymi aspektami kompleksu matki, które poza odniesieniem do relacji matka-syn lub matka-córka, są połączone z kwestią miłości, akceptacji, tożsamości, z łącznością z życiem, naturą, estetyką i ludźmi. Dlatego

emocje, które „nie zadziały” poprawnie w tym kompleksie mogą spowodować między innymi następujące efekty:

- trudności z radzeniem sobie z instynktem macierzyńskim lub znaczne przecenianie tego aspektu;
- zależność, brak poczucia bezpieczeństwa i przerażające uczucie bezsilności, by stawić czoła światu i budować samodzielne życie, ciągłe utrzymywanie siebie w pozycji syna lub córki;
- rozdrażnienie lub tłumienie swojej seksualności;
- problemy z ustanowieniem zdrowej relacji z Animą, kobiecym aspektem psychiki mężczyzny lub z prawdziwą wewnętrzną kobiecością w przypadku kobiety.

**Kompleks ojca:** Oprócz relacji z ojcem, ten kompleks obejmuje kwestie związane z władzą, dyscypliną, prawem, porządkiem, pracą i stawianiem czoła światu. Psychiczną ojcowską rolą jest dokonanie odcięcia w odniesieniu do uzależnienia od rodziców i przygotowanie dziecka do uzyskania autonomii, by mogło stawić czoła światu. Gdy ta przemiana nie jest odpowiednio przeprowadzona albo ze względu na traumatyczne przeżycia albo wskutek zaniedbania, kompleks ojca zaczyna być negatywnie konstruowany. Jesteśmy w stanie potwierdzić, że w opisach przestępczych indywidualności jest wielu ludzi, którzy zostali opuszczeni przez ojca lub mieli negatywne doświadczenia z ojcem. Teraz sprzeciwiają się prawu i porządkowi panującemu na świecie. Także męski archetyp w psychice kobiecej – Animus – tworzy się bazując na relacji z ojcem. W przypadku kobiety ten kompleks znacząco wpływa na jej relację z płcią przeciwną i osiągnięcia związane generalnie z „męskim światem”.

**Kompleks niższości i wyższości:** Niektórzy ludzie czują, jakby byli owładnięci poczuciem niskiej własnej wartości lub niskiej samooceny. Odnoszą wrażenie, że wszystko, czego się podejmą będzie przebiegać nieprawidłowo. Dzieje się tak, ponieważ wierzą, że na to nie zasługują lub brakuje im kompetencji.

Wiele razy te kompleksy są budowane w rodzinnym środowisku poprzez systematyczne krytykowanie i obniżanie poczucia wartości w trakcie procesu uczenia. Ego staje się kruche i osoba zaczyna czuć się niezdolna do większych osiągnięć, ponieważ jest stale konfrontowana z kompleksem niższości.

Z drugiej strony, niektórzy ludzie uważają się za lepszych i zawsze wymagają dla siebie specjalnej uwagi, nierzadko narzucając własne zachcianki i nie zdając sobie sprawy, że są na łasce kompleksu wyższości. To może prowadzić do wypaczenia sposobu życia i relacji z innymi. Kompleks wyższości jest także rezultatem nauki w przypadku, gdy brak jest ograniczeń, a osoba ta spotyka się z nadmiernym pobłażaniem, które szkodzi tworzeniu się zdrowej osobowości.

Z pewnością doświadczenia poprzednich wcieleń sumują się do obecnych, ingerując w emocjonalny ładunek kompleksów. Wypada zaznaczyć także następującą zależność: im większa emocjonalna reakcja na naturalne wyzwania życia, tym większa będzie siła kompleksów. Dzieje się tak w odniesieniu do spraw rodzicielskich, seksualnych, do kwestii władzy i innych niezliczonych kompleksów, które istnieją w świecie psychiki i stają się konfliktogenne, ponieważ wzrastają w nierozwiązanych sytuacjach. Jeżeli decydujemy się na ignorowanie istnienia kompleksów, wówczas „te konflikty które drzemały, przejmą kontrolę nad osobowością powodując u pacjenta trudności w budowaniu konstruktywnej relacji pomiędzy ego i własnym Ja” – jak stwierdza Joanna de Angelis [\[2\]](#).

## **Jaki jest sposób, by przezwyciężyć kompleksy?**

**1)** Przede wszystkim fundamentalne znaczenie ma znajomość własnych kompleksów. Jest to podstawowy krok do ich przekształcenia. Dlatego ważne jest, by być świadomym swoich emocjonalnych stanów, które nam przeszkadzają i spróbować zidentyfikować sytuacje, które do nich prowadzą. Jeśli potrafimy odkryć powiązanie pomiędzy wydarzeniami, jakie

powodują w nas pewien niepokój, możemy też dotrzeć do sedna kompleksów. Ciągłe ćwiczenie samo-observacji, skupiania uwagi na swoim zachowaniu i na naszych ekscesach jest także dobrym sojusznikiem przy identyfikacji kompleksów.

**2)** Od tego momentu stawiamy przed sobą zadanie łagodzenia intensywności emocji, których doświadczamy. Jedną z metod, dzięki którym możemy tego dokonać, jest sięgnięcie pamięcią do przeszłych doświadczeń. Należy więc zidentyfikować i wyrazić emocje, które były tłumione, a w wielu przypadkach przekształcane w urazę.

Joanna de Angelis uczy nas, że „największe wyzwanie ludzkiego istnienia leży w zdolności do eksplorowania nieznanego i wydobyć stamtąd całego potencjału, który może przynieść szczęście i osobiste spełnienie” [31]. Gdy doświadczenia są bardzo bolesne i trudne do zaakceptowania, duchowe spojrzenie oferuje nam szansę, by rozszerzyć zazwyczaj ograniczony obszar widzenia ego. Nie możemy zaprzeczyć, że pewne doświadczenia są bolesne i wstydlive, lecz nigdy nie powinniśmy postrzegać siebie jako ofiary życia, ponieważ życie przynosi nam rezultat naszych wcześniejszych działań.

Powinniśmy bezustannie analizować i pracować nad naszymi traumatycznymi doświadczeniami do czasu, aż stracą one swoją negatywną intensywność. Prawdą jest, że nie możemy zmienić przeszłości, lecz nasze spojrzenie na przeszłość może być przekształcone, dodając jej nowego kolorytu, nowego emocjonalnego tonu, który da nam możliwość zdrowej koegzystencji z naszymi kompleksami, tak byśmy mogli kontrolować je i nie pozwolić im kontrolować naszej osobowości.

Źródło: „The Spiritists Magazine”, wydanie angielskie nr 21 kwiecień-czerwiec 2013, [www.thespiritistmagazine.com](http://www.thespiritistmagazine.com), oryginalny tytuł „Psychological Complexes”

---

[\[1\]](#) Vida: Desafios e Soluções. Salvador: LEAL, 1997

[\[2\]](#) Encontro com a Paz e a Saúde. Salvador: LEAL, 2009

[\[3\]](#) Vida: Desafios e Soluções. Salvador: LEAL, 1997