

## **Complejo Inferioridad - Prurito Superioridad**

Hemos mencionado como parece que todos tuviéramos la necesidad de demostrar tener razón, que nuestra opinión es la correcta, que nuestra postura es la acertada.

Pero, muy a menudo, parece ser que no es tanta la necesidad de demostrar nuestra superioridad, sino demostrar la inferioridad de los demás con respecto a nosotros.

Son más las veces que tratamos de demostrar cuan equivocados están los demás que el demostrar cuan acertados estamos nosotros; tal vez porque es más fácil señalar<sup>1</sup> los errores que los aciertos, tal vez porque todos, en general, estamos más cerca del error que de la verdad.

A veces, para demostrar como nosotros estamos por encima de la mayoría, preferimos adoptar la aptitud reaccionaria, la de llevar la contraria. Hacemos por unirnos a quienes están dispuestos a apoyarnos o a quienes podemos manejar para adoptar la postura de estar en contra de lo que diga el Director de la Empresa, lo que diga el Gobierno o lo que diga quien sea que esté respaldado por una mayoría; pues ya *sabemos* que la mayoría es estúpida e ignorante dado que el único que realmente tiene las ideas claras soy “Yo”; bueno, no voy a ser egotista: *Yo y todos los que piensen como yo*.

Por una razón u otra, estemos con la mayoría (nos interesa la fuerza del número) o con la minoría disidente (pretendemos ser más listos que el resto de los humanos), en ambos casos actuamos con soberbia, imposición, afán de dominio y control (a veces incluso con maldad); pero realmente estamos escondiendo una debilidad que no queremos reconocer conscientemente.

A pesar de que todo esto es cierto, estoy convencido de que los humanos son buenos; de que todos nacen buenos. Tal vez alguno nazca enfermo, pero una cosa es estar enfermo y otra es ser malo.

Es posible que la enfermedad pueda llevarte a ser malo, por errada reacción ante el rechazo social o la situación de dependencia o incapacidad, pero eso no quiere decir que hayas nacido malo, es comprensible esa conducta, aunque nunca justificable.

Todos nacemos buenos, pero el *Homo Sapiens* no sabe quién es, no tiene un buen conocimiento de sí mismo y salir adelante por en medio de la selva urbana colectiva, que el propio *Homo Sapiens* ha creado, no es nada fácil.

Ese desconocimiento de sí mismo, de las verdaderas reglas del juego y su consecuente dificultad para avanzar en la vida, hacen que el humano sea un ser inseguro; un ser que, al tener que dar un paso, duda, se llena de temor y miedo y muchos incluso se complejan, se sienten o se creen inferiores a los demás.

Fue Alfred Adler quien detalló las consecuencias de esos sentimientos de inferioridad. Alfred Adler, psicólogo y psiquiatra austriaco que se formó con Sigmund Freud, pero abandonó la escuela psicoanalista tan fuertemente basada en la libido para crear una escuela de psicoanálisis fundamentada en los sentimientos de inferioridad.

Adler consideró que estos sentimientos de inferioridad son la motivación básica subyacente de la conducta humana.

A estos sentimientos (sean conscientes o inconscientes) los denominó como Complejos de Inferioridad, los cuales, combinados con mecanismos compensatorios de defensa,

---

<sup>1</sup> O inventar y hacer creer.

principalmente los deseos reactivos que él llamó Pruritos de Superioridad, son la causa básica de la conducta de la mayoría de los humanos.

Los seres humanos tienen la manía de estar siempre comparándose con los demás. Tal vez la culpa la tengan nuestros padres que (como proyección de sus propias insatisfacciones personales) nos están continuamente destacando en que cosas tu hermano, tu primo o tu vecino es superior a ti y hay que superarlos. La Psicología nos muestra cuánto nos influye en nuestra niñez el entorno familiar y social.

Mi hermano no tiene por qué hacer las cosas mejor que yo, mi compañero (compañera) de estudios o de trabajo no debiera tener una novia (novio) con mayores atractivos que mi pareja, mi vecino no tiene por qué comprarse un vehículo mejor que el mío. Sentimos la necesidad de superarlo o... despreciarlo y destacar sus defectos, reales o inventados.

Comparar situaciones desde una perspectiva de inferioridad no es sano. Compararse con los demás no es sano. Desar tener lo que otro tiene, conseguir lo que otro ha conseguido, ser lo que otro es, todo ello, es malo, es enfermizo.

No hemos nacido para competir con los demás, ese es un gran error que mucha gente considera equivocadamente sinónimo de sana ambición, de competitividad, de progreso y no lo es. Solo y exclusivamente debemos compararnos con nosotros mismos. Yo soy el único ser al que debo vencer y superar.

Cuando nos comparamos con los demás podemos tener el sentimiento de que somos inferiores en algún aspecto.

Eso es normal, pues nadie es superior a todo el mundo en todo, ni nadie es inferior a todo el mundo en todo; siempre encontraremos personas a las que superaremos en algo y siempre encontraremos personas ante las que somos inferiores en algo.

Todo el mundo es superior e inferior a los demás en algo. Lo malo está en que nos quedemos bloqueados por alguno de esos sentimientos de inferioridad y ello se nos convierta en un complejo.

Según Alfred Adler, quien tiene Complejo de Inferioridad siente una desazón o Prurito de Superioridad por superar esa diferencia y solo tiene dos maneras de hacerlo:

- o se esfuerza y logra niveles iguales o superiores al ser con el que se está comparando,
- o disminuye a éste con palabras, calumnias, chismes o acciones.

El primer camino significa trabajar en uno mismo, estudiar más o hacer las cosas mejor, lo cual implica un esfuerzo que la mayoría de la gente no está dispuesta a cumplir y soportar. Por tanto, es más cómodo y fácil lo segundo: disminuir la imagen del oponente, del rival, del que pudiera parecer mejor que nosotros; por tanto, la mayoría de la gente opta por este camino.

Lo primero es valentía y claridad de ideas. Lo segundo es cobardía, pereza, incapacidad de autodominio, dudas sobre las propias fuerzas y posibilidades.

Es decir, tal vez consigas disminuir la imagen de la otra persona, tal vez consigas engañar y convencer a los demás de que eres una persona maravillosa, pero en definitiva tú sigues igual de porquería porque no has hecho nada por mejorarte.

Habrás logrado una efectiva publicidad del producto que ofreces como persona, pero no dudes que más tarde o más temprano la gente se dará cuenta y no querrán comprar más ese falso producto y si lo hacen será porque obtienen algún beneficio de tu vanidad y estupidez.

Hay muchas personas, familias, grupos, empresas e incluso gobiernos que cuando sienten o creen que pueden ser señalados como inferiores, como equivocados, como tramposos o cualquier otro calificativo de esencia o conducta inadecuada, gastan su tiempo y esfuerzos en destacar la inferioridad, equivocación o conducta del otro o los otros, para así desviar o disminuir la posible atención sobre ellos mismos.

Mientras se fijen en los demás no se fijan en mí; por tanto, señalo o invento defectos ajenos y resalto o invento mis virtudes.

¡Qué triste! ¡Qué infantil, superficial, vulgar y mediocre actitud en un ser que ya tiene casi 20.000 años de existencia consciente y todavía no ha madurado!

Qué inteligentes somos para avanzar en ciencia y técnica y que inmaduros en nuestro

propio conocimiento, en nuestras propias acciones y creencias.

Se me antoja que somos como niños de cuatro años suficientemente inteligentes para ser capaces de abrir la puerta del automóvil de papá, hemos sido capaces de arrancar el motor y estamos dispuestos a poner en marcha el vehículo, pero solo tenemos y seguimos teniendo cuatro años. ¡Qué inteligentes, pero inmaduros e inconscientes somos! Eso sí, en el supuesto de que algo salga mal, la culpa la tienen los demás... los demás niños, obviamente.

Sin embargo, por mucho que disminuyamos la imagen de nuestro rival, quien realmente se está hundiendo más y más es uno mismo, pues el segundo camino (calumniar a otro) de una u otra manera implica mentir, y la mentira es muy difícil de mantenerse siempre igual, con lo cual nuestra imagen de chismoso, mentiroso y calumniador será cada vez más conocida y nuestra persona más despreciada, por mucho que nos sigan sonriendo.

Esa actitud de debilidad, ya conocida por los demás, nos hace víctimas de sus manejos, pues saben de nuestra necesidad de sentirnos más grandes y nos adulan para conseguir de nosotros lo que ellos necesiten.

Si alguien está contigo y te alaba solo porque, en caso contrario, puede perder algún beneficio económico, empleo o incluso la vida, tú eres una basura; pero lo eres porque vives feliz con la sumisión de quienes te odian y eres una basura porque prefieres esa falsa adulación antes que sacar de ti mismo todo lo bueno que hay en ti y te aseguro que lo hay, pero tú mismo no te autovaloras lo suficiente y por eso buscas la falsa valoración que interesadamente te ofrecen los demás ¡despierta, se realmente valiente y saca de ti todo lo bueno que ciertamente hay!

Si leyendo esto piensas "No, yo, evidentemente y sin ninguna duda, soy un buen gobernante, gerente, amigo, camarada, etc. pero no puedo evitar que algunos se dediquen a adularme para conseguir algún beneficio".

Es posible que sea cierto, pero si alimentas o simplemente permites esas adulaciones en vez de buscar relaciones o colaboradores más sinceros (incluso en su admiración) y efectivos o funcionales, estás cayendo en una autovaloración vanidosa.

Que nosotros disminuyamos a los que nos superan y que los demás nos ensalcen incluso en lo que no somos, crea una falsa plataforma sobre la que caminamos engañosamente satisfechos sin darnos cuenta de que lo hacemos sobre tierras pantanosas e inseguras.

Vivimos sobre fantasías, falsedades e irrealidades. Nuestro ego se sentirá satisfecho, pero siempre hay algo en nuestro interior que no estará conforme.

Nuestro ser interno sabe muy bien cuál es la verdadera realidad y cuál es la base tan frágil e insegura sobre la que nuestra vida transcurre y, en sueños, mal durmiendo por las noches, irritándonos y enfermándonos, nos estará avisando de nuestra equivocada actitud, pero casi nunca le escuchamos porque no entendemos esos mensajes y avisos.

Las cosas no suceden tal como esperábamos y nos sorprendemos y preguntamos "¿Por qué me pasa esto a mí?" sin comprender ni admitir que está simplemente sucediendo lo único que puede resultar de un proceso tan equívoco.

¿Por qué no tomamos la primera (algo incómoda por el esfuerzo) pero más sabia actitud de igualar o superar a aquel con quien nos hemos comparado? O, mucho mejor todavía ¿por qué no buscamos sencillamente superarnos a nosotros mismos día a día, sin necesidad de compararnos con nadie?

Las grandes hazañas pueden darse o por franca seguridad en uno mismo<sup>2</sup> o también por superación de inseguridad o complejo de inferioridad. Ambas son válidas, siempre que no sea para demostrar la superioridad o para demostrar que no es cierta una debilidad de la que se siente complejo.

La persona segura de sí misma no tiene que demostrar nada, sino que puede limitarse simplemente a ser mejor, porque siempre se puede mejorar.

Muchos grandes hechos y gestas de la Historia fueron impulsados por un deseo de vencer un sentimiento de inferioridad. Con sus actos, esas personas quisieron demostrar algo al mundo, aunque en realidad nadie les exigía ni esperaba de ellas tal demostración. Es el propio sujeto el que quiere demostrar algo, pero la pregunta es: ¿el qué?

Quien se esfuerza mucho debería preguntarse lo antes posible por qué lo hace, a fin de que el desengaño no sea muy grande.

Quien es sincero consigo mismo dará siempre la misma respuesta: *“Para que me lo reconozcan, para que no me desprecien y me quieran”*. La necesidad de amor es general a todos los humanos y suele ser el motivo de muchos esfuerzos, pero ése no es el camino adecuado, podremos conseguir amor, pero posiblemente no sea de la calidad que esperamos; porque el amor debe ser gratuito, el amor no se compra. El amor debe darse sin condiciones y ganarse sin pretensiones.

Si tratas de hacerte querer a base de trivialidades superficiales como tu destreza, tu laboriosidad, tu riqueza, tu fama, etcétera, siempre tendrás la duda de si se te quiere solamente por ese trabajo, riqueza, fama, etc. Buscar solamente el reconocimiento de méritos superfluos no compensará el esfuerzo que se hizo para adquirirlos. Sin darse cuenta habrás cerrado el verdadero camino para lograr amores sinceros y sin intereses.

Nosotros mismos nos estamos descatalogando, pero no somos conscientes de ello, porque serlo significaría reconocer nuestras debilidades y nuestras deficiencias y no estamos dispuestos a ello; preferimos el engaño; para empezar, el engaño a nosotros mismos y simplemente porque tenemos miedo al fracaso, tenemos dudas de conseguirlo y entonces preferimos criticar las debilidades de los demás (reales o inventadas) y luego pretendemos que nos amen.

Es preferible admitir que se tiene un sentimiento de inferioridad, analizar si realmente está justificado y, en cualquier caso, superar en uno mismo esa fisura. Reconocer los defectos, las enfermedades, las debilidades, es el primer gran paso para superarlas y no ser nunca más víctima de ellas.

Cuando aprendas a admitirte tal como eres, consciente de tus defectos a superar, pero aceptándote en tu decisión de mejorar, no en el pensamiento de que seas una persona mala o deficiente, sino que (seas como seas) puedes superarte y vas a hacerlo porque siempre vale la pena, entonces verás que fácilmente eres una persona aceptada y amada por los demás.

Algunas de esas anteriormente mencionadas gestas y hazañas fueron llevadas a cabo por personas que realmente buscaban solo un superarse a sí mismos, o un crecer como *siervo* de Dios, o como paladín de su nación, en busca de solucionar un problema local o social, o como científico, inventor o artista; en busca de un objetivo ajeno a sí mismo, sin vanidad y sin miedo a los obstáculos, y cualquiera, en menor o mayor escala, puede hacer lo

---

<sup>2</sup> Sin pretensiones de vender la imagen.

mismo. No estaría de más recordar aquí la parábola *de los talentos* que contó Yehshuá<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Biblia, Mateo 25, 14 y ss.; cuantos más talentos se reciben, más resultados hay que dar.