

As faces do complexo

A origem desse sentimento costuma estar, geralmente, atrelada a ambientes familiares de alta cobrança ou superproteção. Segundo Edilson Oliveira, quando figuras de influência exercem críticas constantes, a insegurança é interiorizada e reproduzida em outros contextos sociais. Isso, de certo modo, pode gerar dois comportamentos opostos: a insegurança paralisante, na qual se busca reconhecimento constante, ou a aparência de controle excessivo e superioridade, usada como mecanismo de defesa para esconder a sensação de não estar à altura dos demais.

Com isso, a transição da infância para a fase adulta também altera a forma como o quadro se manifesta. Enquanto crianças podem apresentar comportamentos regredidos, agressividade e medo de errar, os adultos tendem a buscar alívios imediatos em válvulas de escape. “A diferença está na maturidade do processo. Uma criança ansiosa pode ter enurese noturna, já o adulto tende a responder comendo ou utilizando substâncias químicas para buscar uma satisfação imediata de alívio”, detalha Edilson Oliveira.

Apesar de o complexo de inferioridade não ser um diagnóstico nosológico (de descrição com CID), ele é um

“É um sentimento recorrente em que a pessoa se percebe com dificuldade de atingir lugares compreendidos como ideais dentro de um grupo social”

Edilson Oliveira, psicólogo

fenômeno presente na experiência da subjetividade humana que vai influenciar no desenvolvimento pessoal e que precisa ser compreendido e trabalhado dentro de um contexto de psicoterapia, para superação do quadro e tratamento adequado. “O agravamento pode se dar no desenvolvimento de quadros depressivos ou ansiosos de moderados a graves, impactando negativamente em atividades que envolvem exposição, decisões, enfrentamento de situações.”

De acordo com o doutor em psicologia Vladimir Melo, quando o complexo de inferioridade se converte em autossabotagem e excessivo controle, a pessoa pode desenvolver uma forma rígida de se relacionar, evitando qualquer possibilidade de conflito, ou buscar insistentemente validação dos outros. “O prejuízo é essencialmente social e pode levar ao isolamento, pois o excesso de demandas provoca sobrecarga nos mais próximos”, alerta o especialista.

Um combustível para o agravamento do quadro são, sem dúvidas, as redes sociais. Estar exposto a comentários críticos que desqualifiquem ou comparem podem desencadear esse tipo de complexo, além de agravá-lo. Segundo o profissional, pessoas mais expostas correm um risco maior, mas é preciso levar em consideração a história pessoal e o contexto em que cada um está inserido.

Para que o paciente consiga se desvencilhar desse sentimento, a melhor maneira é compreender em quais ambientes essa pessoa se coloca e quais os padrões de relação que ela construiu. “De modo geral, ela tende a reproduzir esse espaço de críticas excessivas. A psicoterapia e, eventualmente, um tratamento psiquiátrico podem contribuir para desenvolver a confiança necessária e, assim, estabelecer relações saudáveis”, acrescenta Vladimir.



EM CARTAZ NOS CINEMAS

HUNGRIA

A ESCOLHA DE UM SONHO

BASEADO NA HISTÓRIA DE HUNGRIA HIP HOP

**CORREIO
BRAZILIENSE**