Komplex menejcennosti a komunikácia (Dobšovič)

Ak úzkosť dlhší čas neriešime, začne sa to prejavovať v celkovom našom správaní a komunikácii.

Tým, že sa dlhodobo úzkosť neodstraňuje, prerastá postupne v pocit, že vlastne nie sme schopní zmeniť čosi, čo je nám nepríjemné a čo nás ťaží. Postupne sa vytvára **komplex menejcennosti.**

**Definujeme** ho ako pocit vlastnej slabosti, bezmocnosti, nedostatočnosti alebo neschopnosti.

Býva charakterizovaný aj ako zafixovaný, dlhodobý vnútorný konflikt.

Komplex menejcennosti pramení z vedomia závislosti na druhých ľuďoch v modernej spoločnosti, je spojený so snahou túto závislosť, menejcennosť prekonať získaním určitej sociálnej pozície, moci a pod. (Definícia z Psychologického slovníka)

Komplex menejcennosti je obava, že nebudem milovaný, keby sa o mne dozvedeli to, čo skrývam, že nie som hoden pozornosti a láskavého porozumenia, isto by ma odsúdili, preto nikomu to nepoviem a ukryjem v sebe.

Najčastejšie príznaky kompl.menejcennosti sú:

* Očakávanie neúspechu – čokoľvek robím, nepodarí sa
* Zvýšená citlivosť na kritiku – v kritike vidím útok na seba
* Prehnaná túžba po ocenení a pochvale – veľmi túžia po tom, aby si ich ľudia vážili
* Hyperkritický postoj voči okoliu - zmyslom tohto postoja je odvrátenie pozornosti od vlastnej osoby a vlastných nedostatkov. Zosmiešňuje druhých a obviňuje...Tak sa odvráti pozornosť a nenapadne druhých ľudí pozrieť sa bližšie na toho, kto kritiku vyslovil. Hyperkritický postoj dodáva jedincovi mylnú predstavu o jeho nadradenosti a to mu slúži na potlačenie kompl. menejcennosti. Ak tejto predstave začne veriť, dostáva sa mimo realitua ešte viac sa vzďaľuje od ľudí.. Potom ešte viac kritizuje a utvrdzuje sa o svojej nedradenosti. Bludný kruh, na konci ktorého býva často osobná tragédia.
* Tendencia prenášať zodpovednosť za svoje činy na iných – vlastné neúspechy a slabosti sa snaží odôvodniť tým, že iní za to môžu. (nemohol prísť skôr z práce, lebo ho zdržal kolega...)
* Porovnávanie sa s inými – „nebudem sa strápňovať so svojou angličtinou, v dvojdielnych plavkách a pod.)

Kompl. má asi každý z nás, len sú takí, ktorí sú schopní ich odbúravať, vysporiadať sa s nimi a takí, ktorí to nedokážu. Tí druhí to majú ťažšie, lebo vynakladajú množstvo energie na ich ukrytie. Chú vyzerať ako úspešnía a vyrovnaní a obetujú pre to aj zdravie. Až taká silná môže byť obava z citového zranenia a obava, že nebudú prijatí, porozumení a milovaní.

Týmto ľuďom treba povedať: Nebojte sa, nie je to tak, ako si myslíte. Vždy sa nájde niekto, kto vás aj pochopí, porozumie, bude mať rád. Len mu to musíte umožniť.

Komplex menejcennosti – vstupná brána pre manipuláciu

Manipulácia je také slovné a mimoslovné (obsahové a vzťahové) vyjadrenie sa iného človeka, ktoré sa snaží dosiahnuť zmenu nášho správania, pričom využíva naše slabosti.

Je to vlastne nátlak, ktorému podlahneme, pretože:

* Sa mu neveiem brániť
* Nevieme o tom, že sme manipulovaní
* Chceme, aby nás niekto manipuloval

Nátlak má množstvo rôznych podôb a odtieňov. Býva často veľmi rafinovaný alebo racionálne odôvodnený a na prvý pohľad môže vyvolať dojem serióznosti a úprimnosti.

Dotyční si to nepriznajú a sú úprimne presvedčení o oprávnenosti svojho správania. Nátlak považujú za správny spôsob, lebo sú presvedčení o svojej pravde. Upozornenie chápu ako nepochopenie alebo až obviňovanie.

Za akoukoľvek manipuláciou (vedomou a nevedomou) je ukrytý vnútorný motív. Akýsi „nepokoj“, ktorý začne fungovať za istých okolností a v určitých, pre každého človeka špecifických situáciách. Funkciou tohto nepokoja je obarana a zabezpečenie pocitu vnútornej istoty a bezpečia.

K manipulácii sa „uchýli“ človek, ktorý potrebuje byť rešpektovaný a uznaný ( chce sa presadiť) alebo človek túžiaci po tom, aby ostatní zdielali spolu s ním rovnaké pocity ako on.

Dosiahnutie takého súhlasu je preň ocenením a uznaním od okolia.

Ukrývanie komplexu menejcennosti sa môže chápať ako dôsledok zníženej úcty k sebe samému. Človek svoju „slabosť“ považuje za takú významnú, že sa domnieva: ak moju slabosť odhalia, majú právo ma nemať v láske a v úcte.

Nemôžeme s tým súhlasiť. Vy si stanovte svoju cenu! A neznižujte ju!

Aj veľký manipulátor manipuluje len preto, že sám seba nemá v úcte. Pochybuje v hlbke svojej mysle o sebe a cíti sa neistý. Aj on potrebuje zapnúť „nepokoj“ na svoju obranu. Samotný fakt, že manipuluje, svedčí o komplexe menejcennosti. ( podľa Ľ. Dobšoviča)