

## JAK OSWOIĆ SWOJE KOMPLEKSY?

Nieleczone kompleksy mogą zatruć życie, a nawet ograniczyć nasz rozwój. Dlatego lepiej stawić im czoła albo przynajmniej nieco je oswoić.

Kompleks jest poważną wewnętrzną blokadą, mechanizmem, w którym człowiek natrafiający na kwestie, w której czuje się gorszy - odczuwa wstyd, lęk i żal. Te uczucia bywają tak przykre, że za wszelką cenę staramy się unikać sytuacji, które je wywołują.

Osoby, nad którymi zapanują kompleksy mogą same pozbawiać się wielu przeżyć i ciekawych doświadczeń, pewnych rzeczy nigdy nie zrobią z powodu swoich ograniczeń. Najczęściej nękają nas kompleksy związane z naszą powierzchownością. Taki nawyk złego myślenia o sobie najczęściej ma korzenie w dzieciństwie, bierze się zazwyczaj z nierównego traktowania dzieci, za wysoko postawionej poprzeczki, zbyt surowej ocenie. Bywa też, że kompleksy dziedziczymy po rodzicach, przyjmując pewne formy zachowania jako oczywiste.

Tak na marginesie, kiedy czytamy złośliwe, anonimowe komentarze pod wszelkimi informacjami o cudzym sukcesie, możemy się zacząć zastanawiać, ile w tym jest zwykłych kompleksów, które tak ludziom uprzykrzyły życie, że nie potrafią przejść spokojnie obok cudzego szczęścia.

**Oczywiście nie można pozwalać kompleksom, by nami rządziły!** Mamy wybór - czy pozwolić, by nami zawaładnęły i stracić szansę na radosne życie, czy też coś z nimi zrobić. Aby jednak móc z nimi walczyć, musimy mieć ich świadomość, musimy je rozpoznać, bo nie zawsze zdajemy sobie z nich sprawę. Czasami do tego potrzebna jest pomoc terapeutyczna.



Jednym z najprostszych sposobów może być pozbycie się tej uciążliwości, której dotyczy kompleks. Nie zawsze jednak jesteśmy w stanie doprowadzić do tak szczęśliwej zmiany, bo rzeczy których się wstydzimy, są naszą integralną częścią. Możemy jednakże zawsze zmienić swój sposób myślenia o „tym czymś”, czyli właściwie o sobie. My to przecież nie nasz defekt, wada, niedoskonałość. Mamy światu do zaoferowania znacznie więcej!!!

Powinniśmy więc, krok po kroku, budować w sobie przeświadczenie, że nasza wartość nie zależy np. tylko od naszego wyglądu. Każdy ma swoje mocniejsze i słabsze strony, ale liczy się rachunek całościowy.

**Reasumując, oto kilka wskazówek do wyjścia z kompleksów:**

- Przyznaj się przed sobą do kompleksu. Zastanów się, do kogo ewentualnie możesz zwrócić się o pomoc.
- Zadbaj o siebie i swoje potrzeby - pomyśl, czego potrzebujesz tu i teraz.
- Patrz na świat wielowymiarowo - każdy ma wady i zalety, nikt nie jest idealny. Ty też masz mocniejsze i słabsze strony.
- Zauważaj swoje zalety i nazywaj je po imieniu.
- Miej do siebie dystans. Często osoby, które mają kompleksy są skupione wyłącznie na sobie, np. myślą sobie - mam odstające uszy i wszyscy na mnie z tego powodu patrzą. A prawda jest taka, że każdy ma swoje życie i mało kogo te uszy interesują 😊.
- Zmieniaj to, co możesz zmienić i to, co Ci przeszkadza.
- Jeśli nie radzisz sobie sam, poszukaj specjalisty, który Ci pomoże (dietetyka, trenera, psychologa).
- Nie bój się zmian, pozwalaj sobie na błędy przy ich wprowadzaniu.

Sylwia Wieczorek