

Komplexy z dětství: Jak nás ovlivňují a jak se s nimi vyrovnat?

Komplexy chápeme v psychologii jako určitou skupinu myšlenek, vzpomínek a emocí, které jsou většinou nevědomé a spojují se s určitou negativní zkušeností, kterou jsme si v životě prošli. Komplexy bývají spojeny s intenzivními pocity, jako je hněv, stud, strach nebo smutek, a mohou nevědomě ovlivňovat, jak v určitých situacích reagujeme.

Jaké druhy komplexů známe?

Mezi nejčastější a nejvíce se vyskytující patří komplexy méněcennosti, superiority (snaha o kompenzaci pocitu méněcennosti - přehnaná sebedůvěra, nadřazenost) a také Oidipův a Elektřin komplex. Oidipovský komplex se týká psychosexuálního vývoje dítěte, kdy dítě prožívá lásku k rodiči stejného pohlaví a rivalitu k rodiči opačného pohlaví. Elektřin komplex je naopak, kdy dítě prožívá lásku a sexuální touhu k rodiči opačného pohlaví a zároveň žárlivost k rodiči stejného pohlaví. Takový koncept komplexů zůstává obecně užitečný pro pochopení toho, jak nám negativní myšlenky spolu s emocemi mohou ovlivnit chování.

Jaké jsou příčiny komplexů v raném věku?

Negativní hodnocení, kritika, šikana ze strany rodičů nebo vrstevníků, ponižování dítěte... To vše může vést k tomu, že si dítě vytvoří negativní obraz o sobě samém. Stejně tak tlak na splnění vysokých očekávání od dospělých vyvolává v dítěti pocity selhání a vede k jeho nízkému sebevědomí. Časté porovnávání se s ostatními dětmi vede rovněž k pocitu méněcennosti a závidění. A nakonec nedostatek lásky a podpory od blízkých, ať už rodičů, prarodičů, sourozenců, může také vyvolat pocity bezmoci, bezcennosti a vést k izolaci dítěte. To znamená, že se dítě uzavírá do sebe a postupně ztrácí sociální kontakt s okolím.

Co je potřeba si uvědomit? Co mám jako rodič dělat?

Na začátku je důležité si uvědomit, že vaše komplexy nejsou vaším osudem. Dokážete s nimi pracovat a překonat je. Pokud máte jako rodič pocit, že toto téma se vás týká a vaše komplexy z dětství vás skutečně ovlivňují, měli byste vyhledat pomoc odborníka. S pomocí psychologa můžete prozkoumat příčiny a pochopit důvody vašich komplexů a také to, jak se s nimi naučit efektivně zacházet. Stejně důležité je budování zdravého sebevědomí, učení se milovat sami sebe a akceptovat to, kým jste. To vám pomůže přistupovat k výchově dětí s větší láskou, trpělivostí a porozuměním.

Tipy pro rodiče, kteří trpí komplexy z dětství:

- Budte si vědomi svých komplexů: Komplexy si musíte uvědomit nejprve vy sami. Všimněte si, jaké myšlenky a pocity se u vás objevují v souvislosti s vašimi dětmi a jaký vliv mají na vaše chování.
- Zaměřujte se na pozitiva.
- Pracujte na budování zdravého sebevědomí: Starejte se o svoje psychické zdraví tak, že se budete věnovat aktivitám, které vás baví, a budete trávit víc času s lidmi a přáteli, kteří vás podporují v každé situaci.
- Budte trpělivým a laskavým rodičem pro svoje dítě.
- Budte dobrým vzorem pro dítě: Snažte se o to, abyste působili jako sebevědomý člověk. Děti se učí napodobováním, a pokud budete vystupovat jako rodič, který má zdravé sebevědomí, potom je pravděpodobné, že tak bude vystupovat i vaše dítě.
- Vytvořte si otevřený vztah: Otevřená komunikace je základem každého zdravého vztahu.