

La inseguridad: prepotencia, paranoia o muy baja autoestima

La inseguridad desde el punto de vista psicológico, no es arriesgada. Sentirse inseguro no es consecuencia de la mala suerte sino de los mecanismos o estrategias que utiliza cada persona para hacer frente a responsabilidades, a exigencias, relaciones sociales, trabajo, pareja... Sentirse seguro es el resultado de una buena autoestima, de perseguir retos e ir alcanzándolos, de obtener reconocimiento por parte de otras personas y de la capacidad para hacer frente las adversidades.

Prepotencia: baja autoestima o mecanismo de defensa

Nuestro trato con los demás debe basarse en el aprecio, la consideración y el afecto de las personas. De otra manera, nuestra red de amigos se verá duramente perjudicada, lo que repercutirá directamente nuestra felicidad.

Sin embargo, es fácil que en tu camino te encuentres con más de un prepotente que verá tus logros y hazañas personales como una amenaza a su propia autoestima.

Las personas prepotentes esconden una personalidad insegura, basada en la competitividad.

Ven sus logros personales como retos inalcanzables para otras personas de escalones sociales diferentes, según su propio modo de ver.

Acostumbradas a competir en materia laboral y/o académica, muchas personas prepotentes han invertido mucho tiempo y esfuerzo en llegar a altos cargos que, según su propio punto de vista, les permiten emitir juicios de valor según los estándares que dicta la sociedad.

Este tipo de personas, no son necesariamente personas tóxicas, sino que buscan una justificación a su esfuerzo y posición social en cada conversación.

Cuidado con lo que dices. Hay gente predispuesta a que cualquier pequeñez le irrite. No caigas en su juego perdiendo la calma y los buenos modales. Procura ser dueño de ti mismo en todo momento. Por otro lado, elimina de tu vocabulario palabras como siempre, jamás, intolerable, insoportable, etc. Estos términos o conceptos distancian de las personas y te acercan hacia la intolerancia y la injusticia.

El trato cruel y despótico es indigno tanto para que lo da como para que lo recibe. La soberbia destruye poco a poco los vínculos emocionales existentes entre dos personas. Para conservar amistades y ganar afecto debes optar por la generosidad, la sinceridad y el interés real por los que te rodean.

¿Qué hay detrás de la inseguridad?

La inseguridad, se puede definir como la dificultad para escoger entre diferentes opciones para conseguir un objetivo determinado. Así como, la duda constante ante si lo que hemos hecho o dicho, nosotros mismos u otras personas, es acertado o no.

La mayor parte de las personas vivimos momentos en nuestras vidas en los que nos podemos sentir en menor o mayor medida inseguros. Es difícil que una persona en todos los ambientes o situaciones a lo largo de su vida pueda sentirse 100 % seguro/a.

Por lo tanto aunque la inseguridad aparece en alguna ocasión en la mayoría de las personas, en las personas en las que la inseguridad aparece de forma recurrente, puede interferir en como la persona se desenvuelve en su entorno y en las valoraciones que hace de sí misma.

Rasgos de las personas inseguras

Hay algunos comportamientos frecuentes en las personas inseguras: dudas frecuentes, no entregar trabajos o informes por creer que no son suficientemente buenos, dudar de la pareja por creer que no le quiere suficiente, necesitar interminables pruebas de la pareja que le demuestren su amor.

El yo ideal es muy importante para el inseguro: criterio ajeno

La persona insegura, suele depositar más confianza o valor en la opinión de los demás que en sí misma, por lo que cuando una persona le valore mucho se sentirá muy bien, pero cuando siente es objeto de crítica o el rechazo por parte de otra persona aunque no la conozca, se sentirá muy mal. Se trata en definitiva de la tendencia a poner en manos de otros la valoración de lo que valemos, de nuestra autoestima.

Consecuencias

Aquella persona que tiende a buscar la aprobación de los demás para sentirse valorada, tiene una alta probabilidad de vivir en una especie de montaña rusa. Cuando se encuentre con personas más afines a ella se sentirá plétórica, pero no podrá evitar cruzarse en la calle, escuela, trabajo, familia, barrio... personas que por pensar muy diferente a ella seguramente no van a aprobar algunas de las cosas que piensa, dice o hace y por lo tanto si depende también de ello para sentirse válida posiblemente se va a sentir mal.

Buscar terapia seria eficiente

El tratamiento se basa, por un lado en el trabajo de la autoestima y por el otro, el trabajo de aquellos pensamientos poco ajustados a la realidad que pueden llevar a la persona a explicarse la realidad de forma poco objetiva y distorsionada. Se puede complementar en caso de ser necesario, ayudando a la persona a mejorar su habilidad para solucionar los problemas o con sus habilidades o destrezas sociales o asertivas.

Fuentes: Carl Rogers, Humanismo y la aceptación incondicional; Abraham Maslow, Autorrealización; Carl Jung, Complejos de Inferioridad y Superioridad manifestados en la inseguridad. Freud y la estructura psicoanalítica del Id, Ego y superego y los Mecanismos de Defensa para proteger el yo.