

COMPLEJO DE JONAS: EL CURIOSO MIEDO A ALCANZAR EL EXITO

Jonathan García-allen

Los psicólogos están familiarizados con el concepto de **autorrealización** de **Abraham Maslow**, un término que hace referencia a la necesidad de todo ser humano de aprovechar sus talentos, sus predisposiciones a aprender de manera fluida en ciertos aspectos de la vida, para alcanzar metas ambiciosas que nos permitan darle significado a nuestra existencia y sentirnos bien con nosotros mismos.

Todos sabemos que debemos comer, beber o dormir, pero una vez cumplidas estas necesidades fisiológicas, aspiramos a otras necesidades más abstractas y complejas, de un nivel más alto según la teoría de la **Pirámide de Maslow**. Estas son las que nos permiten, más que evitar sentirnos mal a causa de los problemas de salud, sentirnos bien con nuestra propia identidad, con la persona que hemos llegado a ser. Sin embargo, siempre hay excepciones, y aunque parezca extraño, hay quienes le tienen miedo a lo que consideran que es el éxito. **Este fenómeno es conocido como Complejo de Jonás**; veamos en qué consiste.

El Complejo de Jonás

Maslow fue el padre de la **psicología humanista**, una corriente psicológica que postula la existencia de una tendencia humana básica (la autorrealización) hacia la salud mental y el bienestar. Como hemos visto, en la parte más alta de esta pirámide de necesidades de Maslow se encuentran las necesidades de autorrealización: las necesidades psicológicas y espirituales que nos hacen sentir realizados.

En oposición a la autorrealización, acuño con el término "**Complejo de Jonás**" para referirse al miedo a la propia grandeza, la huida de nuestros mejores talentos. De una manera más poética, ha sido descrito como la evitación de lo que percibimos que es nuestro propio destino como personas que llegarán alto.

Al investigar sobre su concepto de la autorrealización, el psicólogo humanista se planteó la siguiente pregunta: Si nacemos con un potencial ilimitado para autodesarrollarnos, "**¿por qué no todo el mundo consigue el objetivo de la autorrealización?**". Una de las razones que Maslow plantea en su libro *The Farther Reaches of Human Nature*, publicado en 1971, es el "Complejo de



Ana Requejo

Jonás". Es una forma de auto-sabotaje en la que podemos caer sin darnos cuenta, y que nos mantiene atados a patrones de comportamiento que nos limitan.

¿Quién es Jonás?

El Complejo de Jonás se inspira en la figura bíblica de Jonás, un hombre que fue comerciante e intentó resistirse a la llamada de Dios para cumplir una misión importante. Su destino era convertirse en profeta, sin embargo su primera reacción fue la huida, por miedo a no estar a la altura.

La explicación de Maslow al complejo de Jonás es que al igual que tememos lo peor de nosotros, también tememos a lo mejor, tememos a nuestras máximas posibilidades. Nos asusta llegar a ser aquello que imaginamos, en nuestros mejores momentos, nuestras condiciones idóneas. Disfrutamos e incluso nos deleitamos ante las divinas posibilidades que descubrimos en nuestros momentos cumbre, pero de igual forma, nos agitamos ante el miedo o la debilidad de esas mismas posibilidades, quizás por no querer salir de la **zona de confort**.

Causas del miedo a ser una persona exitosa

Aunque las causas por las que surge el Complejo de Jonás son muy variadas, las más frecuentes son las que veremos aquí.

1. Miedo a salir de la zona de confort rompiendo la rutina

Muchas veces el miedo a salir de la zona de confort **es lo que nos limita a seguir creciendo** o lo que nos provoca ansiedad. De hecho, en muchas ocasiones incluso preferimos lo malo antes que arriesgarnos a buscar nuestra autorrealización, nuestro bienestar. Quedarnos anclados en la zona de confort, lo que nos resulta familiar y previsible, evitando la autorreflexión para seguir creciendo, puede causar que sigamos anclados a nuestros miedos sin pisar con fuerza las incertidumbres.

Ya comentamos en el artículo "[Desarrollo Personal: 5 razones para la autorreflexión](#)" que vivir constantemente de nuestros anhelos y de nuestros deseos incumplidos, sin apostar por ellos, genera una baja autoestima, sentimientos de inadecuación, retraimiento social, poca asertividad, estrés y ansiedad constantes, problemas psicosomáticos y un pobre bienestar emocional.

2. Timidez

Desarrollar nuestros talentos suele ir de la mano de llamar la atención de los demás. En este sentido, muchas personas temen esta perspectiva porque muestran una tendencia hacia la timidez, y sienten que la presión del escrutinio público las desbordaría emocionalmente.



Ana Requejo

3. Sentimiento de culpa

Algunas personas tienen miedo de alcanzar el éxito porque sienten que eso les haría sentirse mal por no merecerlo. Ocurre con quienes han desarrollado una relación complicada y conflictiva con su pasado y **sienten la necesidad de castigarse a sí mismas**.

Desbloquearse para poder avanzar hacia el éxito

Pese a que la reflexión hacia el desarrollo personal podría parecer fácil a simple vista, son muchas personas que acuden a profesionales del *coaching* para poder desbloquearse. El **coach**, como facilitador del desarrollo personal, consigue que el cliente reflexione a través de preguntas socráticas, permitiendo que éste siga creciendo como persona. El coach ayuda a conectar con los deseos y emociones, favoreciendo la autorrealización y permitiendo llegar al lugar en el que uno quiere estar.

En resumen, **la vida nos impulsa a seguir el camino hacia la autorrealización**. A lo largo de nuestras experiencias, nos vamos encontrando diversas dificultades que nos impiden mirar con claridad hacia el futuro, y que generan miedos, inseguridades y nos hacen sentir perdidos. Algunos esperan y esperan a que todo pase y vuelva a encajar solo, **otros persiguen una y otra vez aquello que les hace sentir vivos**, lo que les hace sentir el bienestar. Es la mejor manera de abandonar el pesimismo o los malos hábitos que hacen que no consigamos los objetivos que nos proponemos.

Jonathan García-allen

Psicólogo | Director de comunicación de Psicología y Mente

Jonathan García-Allen (Reus, 1983) es Graduado en Psicología por la Universitat de Barcelona, y cuenta con distintas especialidades. Ha cursado varios posgrados, entre los que destacan el de Gestión de Recursos Humanos por la Universitat Rovira i Virgili, el postgrado en Psicología del Deporte por la UNED y el de Mindfulness e Inteligencia Emocional por la Universidad de Málaga. Experto universitario en Coaching por la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid.

Es fundador y Director de comunicación de la web Psicología y Mente, la mayor comunidad en el ámbito de la psicología y las neurociencias.

También ha participado en distintos proyectos: Psicólogo en Meyo App; creador, Director técnico y formador en el Star Camp de la cadena hotelera Iberostar, un programa de animación infantil y juvenil basado en las Inteligencias Múltiples, el Teambuilding y la Educación en valores; y en la actualidad es profesor de Coaching Educativo en la Universidad Libertadores (Colombia).

Autor de dos libros de divulgación científica:

- «Psicológicamente hablando: un recorrido por las maravillas de la mente», de **Ediciones Paidós**.
- «¿Qué es la inteligencia? Del CI a las inteligencias múltiples», de la colección Neurociencia & Psicología de El País y con la editorial **EMSE EDAPP**.



Ana Requejo