

# Ego, osobowość i przystosowanie

## czyli od wewnętrznego totalitaryzmu do wewnętrznej demokracji

opracował Romek Korach

[http://www.psychoterapia.org/czytelnia/index.php?co=czytelnia\\_archiwum&id=0](http://www.psychoterapia.org/czytelnia/index.php?co=czytelnia_archiwum&id=0)

Niewiele może być na świecie obiektów, które są dla nas bardziej cenne niż własne ja, czymkolwiek ono jest i jakkolwiek je nazwiemy. Dlatego warto mu (czyli sobie) poświęcić nieco refleksyjnej uwagi.

To, czym człowiek uważa, że jest, kim się czuje, co uważa za część siebie, bywa nazywane m. in. samowiedzą, obrazem ja, self, ja, ego. Ostatni z tych terminów wydaje się najbardziej praktyczny, choć zabarwiony czasem nieco negatywnie.

Najprościej chyba można określić swoje ego jako wszystkie możliwe (i prawdziwe dla nas) rozwinięcia stwierdzenia: Ja jestem ... . Oczywiście zadanie takie jest praktycznie niewykonalne, ale też i ego ludzkie jest bardzo rozległe, zmienia się w czasie i wraz z przyrostem wiedzy człowieka.

### Filary osobowości

Według C. G. Junga ego jest centralną jednostką pola świadomości człowieka, czyli czymś, dzięki czemu możemy obserwować w naszej świadomości wszystko inne, co się w niej pojawia. Jung stwierdza wręcz: "Jest ono nawet empirycznym pozyskaniem indywidualnego istnienia". A zatem poprzez ego doświadczamy świata, a nawet swojego istnienia w świecie oraz doświadczamy samych siebie, swojego ciała i umysłu. Ego jest uprzywilejowanym "miejszem" umysłu, całości osobowości, całości psychiki człowieka - obojętnie jak to nazwiemy. Jednak nie jest wszystkim, czym jesteśmy, czy co "posiadamy" w swojej psychice. Ego funkcjonuje w sferze świadomości, która kończy się tam, gdzie zaczyna się nieznanne, czyli nieświadomość. Jung nazwał nieświadomością tę sferę osobowości (umysłu, psychiki) człowieka, która jest niedostępna jego poznaniu, w chwili obecnej lub w ogóle, ze względu na naturę przebiegających tam procesów. Stwierdził ponadto, że sfera świadomości, wraz z ego, wyłania się ze sfery nieświadomości w procesie rozwoju człowieka, a zatem stanowi niejako "nadbudowę", wyższe piętro ludzkiej psychiki. I dlatego spełnia podstawową dla człowieka rolę - umożliwia mu poznawanie świata i samego siebie oraz regulację swojego funkcjonowania na poziomie celów i wartości. Jung dobitnie określa ważność funkcji ego: "Jako punkt odniesienia pola świadomości ego jest podmiotem wszelkich osiągnięć w przystosowaniu (...)".

Psychologia eksperymentalna ustaliła bardzo znamienity fakt, że ego człowieka kultury zachodniej ma wyraźne cechy totalitarne. Anthony Greenwald, wybitny badacz zagadnień dotyczących ludzkiego "ja" stwierdził, że "totalitarne ego" człowieka charakteryzują trzy grupy zniekształceń poznawczych:

1. egocentryzm, czyli skłonność do odnoszenia percepcji, wiedzy i pamięci do siebie; uprzywilejowana pozycja "ja" w procesach pamięciowych i percepcyjnych, m. in. spostrzeganie siebie jako autora lub uczestnika zdarzeń
2. iluzja pozytywnej autoskuteczności (nazwa od autora artykułu), czyli skłonność do brania odpowiedzialności za wydarzenia pożądane, a nie brania za niepożądane, postrzeganie siebie jako osoby czyniącej dobro, odnoszącej sukcesy itp.
3. konserwatyzm poznawczy, czyli utrzymywanie raz przyjętych założeń mimo napływających nowych danych, nawet sprzecznych wobec tych założeń; niechęć do zmiany swoich przekonań, wielorakie zniekształcenia procesów percepcyjnych i pamięciowych w celu zachowania przyjętego wizerunku siebie.

Liczne badania pokazały, że w/w zniekształcenia poznawcze nasilają się w sytuacjach angażujących "ja" (odnoszących się do "ja"), co jest dowodem na to, że są one ściśle związane z ludzkim "ja". Można więc powiedzieć, że są cechami ludzkiego "ja", charakteryzują każde ludzkie ego, w mniejszym lub większym stopniu oczywiście. Inne badania dowiodły, że osoby posiadające cechy "totalitarnego ego" funkcjonują lepiej niż osoby takich cech nie posiadające. Stwierdzono na przykład, że osoby będące w stanie depresji nie posiadają iluzji pozytywnej autoskuteczności i w związku z tym mają obniżoną samoocenę i niechęć do działania.

Koncepcja "totalitarnego ego" stworzona przez Greenwald'a nawiązuje do politycznych systemów totalitarnych, a sam autor stworzył tę nazwę poniekąd z przekory, chcąc pokazać, że to co odnośnie polityki uchodzi za negatywne, w odniesieniu do człowieka jest uważane za pozytywne. Ego działa analogicznie jak cenzura w totalitarnych systemach - niemal za wszelką cenę broni swojego wizerunku i tak zniekształca informacje na swój temat, przetwarzane przez umysł, aby obraz ten był względnie stały i bezpieczny. W gruncie rzeczy jest to jednak bardzo ważne zadanie ego, polegające na tym, żeby - podobnie jak w organizmach biologicznych, które bronią się przed inwazją środowiska - utrzymać wewnętrzny status quo. Utrzymanie stabilności wewnętrznej umożliwia organizmowi większą niezależność od środowiska, dzięki czemu mogą się do niego przystosowywać w lepszy dla siebie sposób - na tym m. in. polega ewolucyjny postęp i analogicznie można rozważać ważność ego dla rozwoju psychicznego człowieka.

Trzy w/w zniekształcenia poznawcze - cechy "totalitarnego ego" - pozwalają utrzymać człowiekowi wewnętrzną równowagę, chroniąc jego trzy "filary" osobowości:

1. poczucie tożsamości (stałość własnej osoby i jej granic)
2. poczucie własnej wartości (pozytywna samoocena)
3. poczucie kontroli nad sobą i otoczeniem (poczucie samokontroli i sprawczości)

A zatem bez tych - nomen omen - egoistycznych cech żaden człowiek nie mógłby dobrze i zdrowo funkcjonować.

Cechy "totalitarnego ego" obserwuje się bardzo często w pracy psychoterapeutycznej. Terapeuta stara się, aby klient dostrzegł, uświadomił sobie jakiś istotny fakt dotyczący jego samego, ale ten w ogóle tego nie spostrzega, jest to całkowicie - można by rzec - "poza nim". Zjawisko to można nazwać oporem w terapii, a jest ono przejawem działania tzw. mechanizmów obronnych osobowości, które są inną nazwą zniekształceń poznawczych w służbie ego, m. in. tych opisanych powyżej. Nazwa ta wyraźnie kładzie akcent na funkcję bronięcia osobowości, a więc przede wszystkim ego, będącego jej wyróżnionym składnikiem. Pierwotnie obrona ta służy rozwojowi jednostki, ale zbyt rozbudowana (zbyt totalitarna) staje się dysfunkcyjna.

## **W stronę przesady**

Duże nasilenie cech totalitarnych ego może przynieść ich posiadaczowi więcej szkody niż pożytku, co można zaobserwować nie tylko w procesie psychoterapii. Dzieje się tak wtedy, gdy ego staje się zbyt sztywne, zbyt konserwatywne, aby chcieć i móc się zmieniać. Bardzo totalitarne ego nie chce się zmieniać, nie chce się dostosować, jest sztywne w swoich poglądach i próbuje narzucić je otoczeniu. Człowiek z takim ego całkowicie bezrefleksyjnie odrzuca te informacje (szczególnie na swój temat), które są niezgodne z jego wizją, poglądem czy przekonaniem. Nie wysłuchuje niczych racji, nieraz nawet racji swojego sumienia lub swoich uczuć. Nie waha się, nie ma wątpliwości, ma głębokie przekonanie, że zna prawdę. Bardzo totalitarne ego nie znosi sprzeciwu, ani sytuacji, gdy coś działa nie po jego myśli. W wyniku takich wewnętrznych nastawień działania człowieka przestają być skuteczne, a wręcz zaczynają szkodzić otoczeniu i jemu samemu. Bardzo totalitarne ego nie potrafi odpowiednio zadbać o potrzeby emocjonalne i potrzeby ciała, podobnie jak totalitarna władza polityczna dba tylko o siebie, a nie o obywateli, nie o organizm społeczny, dzięki któremu żyje.

Osoba o opisanych wyżej cechach zachowuje się jak tyran lub despota, a jej osobowość można określić mianem osobowości despotycznej (nie mylić z osobowością autorytarną, której koncepcja jest opisem zespołu cech psychospołecznych osób funkcjonujących w systemach autorytarnych, takich jak faszyzm lub komunizm) Główną cechą osobowości despotycznej jest narzucanie swojej woli otoczeniu i nieliczenie się przy tym z innymi osobami, brak skrupułów i współczucia, choć możliwe są u takich osób momenty wątpliwości i poczucie winy. Mówiąc często o tzw. "trudnych ludziach" przeważnie mamy na myśli mniejszych lub większych "despotów". Osobowości despotyczne charakteryzuje duże nasilenie egocentryzmu i konserwatyizmu poznawczego oraz podobnie duża, lecz chwiejna iluzja pozytywnej autoskuteczności – miewają one okresy obniżonej samooceny i stany depresyjne.

Osoby o różnorodnych "trudnych osobowościach" bywają określane jako osoby z zaburzeniami osobowości. W zasadzie każda osoba z zaburzeniem osobowości ma totalitarne ego (a może należałoby powiedzieć, że to jej totalitarne ego ma ją). Istotą każdego zaburzenia osobowości jest utrudniający przystosowanie się i szczęśliwe życie nadmiar lub niedomiar istotnych cech, trudno lub w ogóle niedostrzegalny dla ich posiadacza. Cechy te tak trudno jest dostrzec osobie z zaburzoną osobowością, ponieważ są one silnie związane z jej ego, a więc bardzo silnie chronione przez mechanizmy obronne osobowości, także te opisane powyżej. W różnych zaburzeniach osobowości różne cechy totalitarnego ego mogą wysuwać się na pierwszy plan.

U osób z nasilonymi cechami narcyzmu ego posiada bardzo wybujałą iluzję pozytywnej autoskuteczności. Osoby narcystyczne mają nadmiernie dobre i nieadekwatne do rzeczywistości zdanie na swój temat i na temat swoich osiągnięć. Ich ego również odznacza się konserwatyzmem poznawczym i egocentryzmem, ale na pierwszy plan zdecydowanie wysuwa się nieadekwatnie wysoka samoocena.

Osoby o osobowości paranoicznej są inaczej niż wszyscy inni skoncentrowani na sobie. Ich egocentryzm sięga tak daleko, że bardzo wiele słów i wydarzeń są skłonne odbierać jako skierowane przeciwko sobie lub swoim poglądom, choć po odpowiednio długim tłumaczeniu zazwyczaj wraca im samokrytycyzm. Osoby te niejako wyprojektowują siebie na otaczający ich świat i wydaje im się, że niemal wszystko, co się dzieje w otoczeniu dotyczy ich bardzo osobiście. Często mają poczucie jakiejś nadzwyczajnej misji lub wyjątkowo silną ideę fix, która opanowuje ich niemal całkowicie i wobec której są absolutnie bezkrytyczni. Osobowość takich ludzi bywa również określana jako fanatyczna lub piniacza.

Osoby o nadzwyczaj silnym konserwatyzmie poznawczym swojego ego są ogromnie sztywne w swoich zachowaniach i wypowiedziach, a bezpośrednią przyczyną tej sztywności jest przenikający je na wskroś lęk. Osoby te mają osobowość lękliwą, zwaną również unikającą, która odznacza się podwyższonym poziomem niepokoju lub osobowość anankastyczną. Ta druga nosi również nazwę osobowości obsesyjno-kompulsyjnej, a jej główne cechy to nadmiar wątpliwości i ostrożności oraz perfekcjonizm i drobiazgowość. Osoby anankastyczne i unikające funkcjonują w bardzo zrytualizowany, nawykowy czy mechaniczny sposób, nie znoszą najmniejszych zmian ani żadnych nowości. Ich ego jest jak szkielet dorosłego człowieka, którego kości osiągnęły swój ostateczny rozmiar i położenie.

## **W stronę równowagi**

Jak sobie poradzić z nadmiernym nasileniem totalitarnych cech swojego ego lub jak ustrzec się nadmiaru tych cech? Czy każdy powinien się poddać psychoterapii lub treningowi psychologicznemu?

To, że ego nie chce zmian jest całkiem zrozumiałe, ponieważ bardzo wygodne, ale niestety nie całkiem praktyczne, gdyż życie ciągle wymusza na człowieku zmiany. Powiada się, że "człowiek jest tak długo szczęśliwy, dopóki nie pozna swojego nieszczęścia". To prawda, ale dzisiejszy świat bardzo łatwo i szybko pokazuje człowiekowi jego nieszczęście. Żyć bez zmian obrazu siebie i bez zmian w sobie można tylko wtedy, gdy unika się rozwoju, a dzisiejszy szybko zmieniający się świat po prostu wymusza na człowieku ciągły rozwój i ciągłe przystosowywanie się do nowych warunków. Może dlatego coraz więcej osób poszukuje lepszych możliwości funkcjonowania poprzez psychoterapię.

Klient w psychoterapii jest skłonny bronić obrazu siebie - choćby nie był on pozytywny - ponieważ stabilność i pewność znanego uważa za cenniejsze niż zmianę. Nie wierzy w pozytywne informacje zwrotne od grupy terapeutycznej, odbiera je jako zagrażające dla siebie. Mechanizmy obronne osobowości strzegą stabilności jego ego.

Totalitarne ego człowieka opiera się na samowiedzy, na tym co człowiek już o sobie wie, a o własnej niewiedzy na swój temat wiedzieć nie chce, odkrywać nowego nie ma zamiaru. Gdy człowiekowi zaczyna bardzo dokuczać jego nadmiernie totalitarne ego, to zdarza się że dostaje on jakichś objawów chorobowych - w ten sposób jego psychika broni się i próbuje wymusić zmianę. I często żadne lekarstwa nie są w stanie przynieść wówczas prawdziwej ulgi ani wyleczenia. Wtedy lekarstwo jest w tym człowieku, który ma objawy - w nim jest odpowiedź na pytanie, czego mu potrzeba, w nim jest cała potencjalna wiedza o nim samym, która do czasu jej poznania jest jego niewiedzą, jego nieświadomością.

Carl Gustav Jung twierdził, że ludzka nieświadomość jest naturalnym i harmonijnym dopełnieniem ludzkiej świadomości, że są w niej siły zdolne wyleczyć człowieka i pomóc mu w jego rozwoju. Niemożliwy jest dalszy rozwój człowieka bez zmiany jego ego, bez przyjęcia nowej wiedzy o sobie. Poznawać samego siebie to także, a może przede wszystkim poznawać swoją nieświadomość, zwiększając tym samym swoją świadomość.