

Odpompować ego



Wydawać by się mogło, że dla każdego człowieka przynajmniej jedna osoba na świecie nie stanowi specjalnej tajemnicy: on sam. Zna ją wszak od urodzenia, mniej więcej od czwartego roku życia rozumie jej odrębność od innych. Słowem, pojmuje, że ja to ja.

W rzeczywistości bywa jednak odwrotnie: człowiek sam dla siebie stanowi gąszcz zagadek. Dziwi się niekiedy, dlaczego podjął jakąś beznadziejną decyzję, po co trapił się głupstwami, dlaczego tak dotknęła go czyjaś niewinna uwaga, skąd w nim bezrozumna zawiść, z jakiego właściwie powodu eksplodował agresją? W sumie, dlaczego nie jest tym, za kogo się uważa. Jakby pod pokładami rozmaitych przekonań o sobie krył się ktoś inny, często istota słaba, chwiejna, niepewna siebie.

Zwykle – na poziomie intelektualnym – człowiek uważa się za istotę rozumną, racjonalną, zrównoważoną emocjonalnie. No, oczywiście z pewnymi drobnymi usterkami, bo przecież nobody's perfect. W egocentrycznym gatunku *Homo sapiens* skłonność do zawyżania swoich przymiotów (przy zaniżaniu walorów innych osób) występuje znacznie częściej niż skromność, dystans do samego siebie, pogodne przyjęcie na pierś samoświadomości, że nie jest się (bo być się nie da) perfekcyjnym partnerem, ojcem, matką, pracownikiem, szefem, przyjacielem.

Cywilizacja zachodnia XXI w., zwłaszcza komercja i popkultura, wmawia ludziom, że jednak się da. Wystarczy zainwestować w wygląd, w kompetencje, w zdrowie. Zasuplementować się odżywkami, liftingami, coachingami. Albo nawet prościej: stworzyć odpowiedni wizerunek siebie, bynajmniej – jak to się dzisiaj powiada – niepolegający na prawdzie. Czyli wystawić na widok publiczny sztuczne Ja. Czy to na Facebooku dla tzw. przyjaciół, czy pisząc CV do pracy, czy startując w telewizyjnych *Idolach* i *Mamtalentach*. Wykreować się.

Człowiek współczesny w tym się gubi. Wpada w psychiczne doły, bo temu wystawionemu na sprzedaż wielkiemu, napompowanemu Ja nie jest w stanie podotać. Jedni popadają w narcyzm, inni w chory perfekcjonizm, jeszcze inni w głęboką depresję – wszystkie te przypadłości stają się znakami dzisiejszych czasów.

I wszystkie łączy kłopot z ego. Z poskładaniem w spójną całość tego, kim naprawdę się jest, kim chciałoby się być, i tego, jak widzą człowieka inni. A nie ma ciekawszej i ważniejszej rzeczy niż zrozumienie, kim jest ten ktoś, kogo każdy nazywa wieloznacznym zaimkiem Ja.

EWA WILK

♦ Noty o autorach ♦



Aleksandra Cistak
doktorka psychologii, adiunkt UMK w Toruniu, wiceprezesa Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Społecznej



Katarzyna Growiec
psycholożka, doktorka socjologii, adiunkt na Uniwersytecie SWPS, trenerka umiejętności psychospołecznych



Grzegorz Gustaw
psycholog organizacji, certyfikowany trener biznesu, superwizor trenerów, konsultant, wykładowca



Julia Jeschke
psycholożka i psychoterapeutka z warszawskiego Centrum Terapii „Dialog” oraz Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie



Piotr Kaczmarek-Kurczak
doktor nauk ekonomicznych, wykładowca na Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie



Magdalena Nowicka
doktorka psychologii z Uniwersytetu SWPS



Małgorzata Osowiecka
psycholożka, doktorantka na Uniwersytecie SWPS



Krystyna Skarżyńska
profesorka psychologii, kierowniczką Katedry Psychologii Społecznej Uniwersytetu SWPS



Monika Stelmach
dziennikarka, współpracuje z POLITYKĄ



Kinga Tucholska
doktorka psychologii, wykładowczyni, badaczka. Zajmuje się pomocą psychologiczną



Anna Tylikowska
psycholożka, doktorka nauk humanistycznych, wykładowca, bada, konsultuje, pomaga



Adrian Wójcik
doktor psychologii, adiunkt i prodziekan do spraw badań naukowych na Wydziale Humanistycznym Uniwersytetu Mikołaja Kopernika

Dziennikarze POLITYKI i polityki.pl:



Przemek Berg



Joanna Cieśla



Katarzyna Czarnecka
redaktor wydania „Ja My Oni”



Anna Dobrowolska



Agnieszka Krzemińska



Violetta Krasnowska



Teresa Olszak



Joanna Podgórska



Marcin Rotkiewicz



Ryszarda Socha



Agnieszka Sowa



Ewa Wilk
redaktor naczelna „Ja My Oni”



Aleksandra Żelazińska



Nibork sprzyja skupieniu. Powstało tu wiele książek, dopracowano kilka scenariuszy filmowych, szlifowano pomysły na muzykę. Ale też przeprowadzono niejedną pracowniczą burzę mózgów. Miejsce, w którym łatwo zapomnieć, że tam, za lasem, istnieje jeszcze jakiś inny świat. I dlatego ciągle chce się tu wracać...

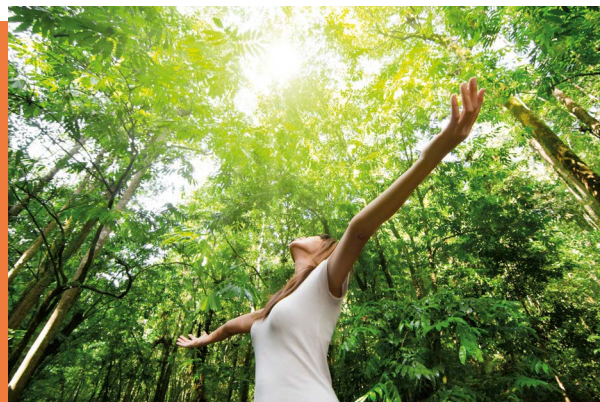
Leśniczówka Nibork to oaza spokoju ukryta na skraju Mazur i Puszczy Napiwodzkiej, 150 km od Warszawy. Teren otoczony jest ogrodzonym leśnym parkiem o powierzchni 4,5 ha. Idealne miejsce, by wyskoczyć na weekend lub zorganizować dłuższe, kameralne spotkanie rodzinne czy biznesowe.

WEEKEND WYSOKIEJ WRAŻLIWOŚCI

15 - 17 czerwca

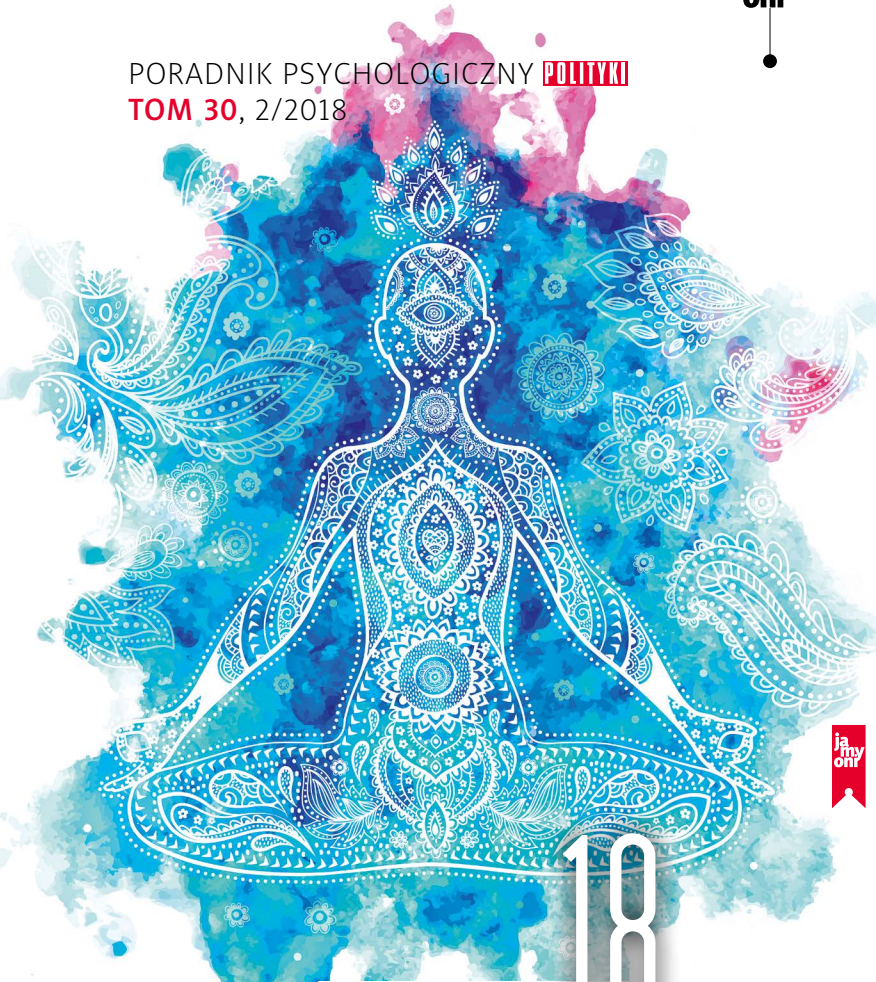
Czy zauważasz rzeczy, których inni zdają się nie dostrzegać? Miewasz poczucie, że empatia i zaangażowanie dużo Cię kosztują? Czy emocje bądź oczekiwania innych czasami Cię przytłaczają? A może do głębi poruszają Cię piękno natury lub sztuki, intensywność własnych snów bądź wyobrażeń? Unikasz natłoku zadań, hałaśliwych miejsc i imprez, niespodziewanych sytuacji, obrazów przemocy i cierpienia?

Jeśli powyższe pytania w Tobie rezonują, być może jesteś osobą wysoko wrażliwą. Osoby takie dostrzegają więcej i czują intensywniej niż większość ludzi, co może być źródłem ich siły, jak i przyczyną trudności. W trakcie weekendu będziemy celebrować wysoką wrażliwość i związane z nią możliwości, ale też szukać rozwiązań związanych z nią problemów. Będziemy to robić tak, jak osoby wysoko wrażliwe lubią - czyli delikatnie, bez zadaniowości, bez przymusu, bez spinki. Dlatego program warsztatów jest luźny.



PROWADZĄCA - DR. ANNA TYLIKOWSKA

Wysoko wrażliwa psycholożka i psychoterapeutka. Współtwórczyni krakowskiego zespołu terapeutyczno-konsultacyjnego Terapeutikon oraz idei integralnej psychologii pozytywnej - całościowego podejścia do człowieka, wykorzystującego najnowsze odkrycia psychologii do rozwiązywania problemów i podnoszenia jakości życia. Autorka licznych artykułów, m.in. w „Ja, my, oni Poradniku Psychologicznym POLITYKI” i na Integralnie.pl.



18

JA EGO na własny użytek

8 CZŁOWIEK W EGOLANDII Anna Tylikowska

❖ Krótka historia Ja i pojęć pokrewnych

14 POKÓJ MIĘDZY WROGAMI

❖ Jak żyć z wszystkimi swoimi Ja

Z psycholożką prof. Ireną Dzwonkowską
rozmawia Katarzyna Czarnecka

18 JA POZA SOBĄ Kinga Tucholska

❖ Czy człowiek powinien wierzyć
we wszystko, co myśli o sobie

24 W GABINECIE LUSTER Magdalena Nowicka

❖ Jak widzi siebie neurotyk,
a jak człowiek wolny od tej cechy

28 PĘPKI ŚWIATA Aleksandra Cisłak,

Adrian Wójcik ❖ Egocentryzm i egotyzm:
czy zawsze przynoszą szkody

32 GRZECZNOŚĆ AŻ DO MORDU Grzegorz Gustaw

❖ Czym jest i gdzie obowiązuje kultura honoru

36 DRŻENIE W SIECI Julia Jeschke, Agnieszka

Krzemińska ❖ Jak obsesyjna obecność
w internecie może zaburzać osobowość

40 JA I SELFIE Aleksandra Żelazińska

❖ Kim jest człowiek w internecie – sobą,
namiastką siebie czy kimś zupełnie
do siebie niepodobnym

44 NIE CHCE MI SIĘ PODOBAĆ

❖ Czy trzeba mieć wybujałe ego,
żeby być aktorem Z Lechem Dyblikiem
rozmawia Violetta Krasnowska



48 Nie czytacie? Nie przeocz

Russ Harris „Zrozumieć ACT”
❖ Recenzuje Anna Tylikowska

60



MY EGO wśród bliskich

50 ZACHOWAĆ PROPORCJE

❖ Jak rodzice mogą pomóc lub zaszkodzić dziecku w budowie adekwatnego obrazu siebie

Z psycholożką Edytą Worobiej rozmawia Joanna Cieśla

55 JA PLUS JA ❖ Co zrobić z egoizmem w związku

Z psychiatrami i psychoterapeutami prof. dr hab. Ireną Namysłowską, dr n. med. Magdaleną Namysłowską i Ireneuszem Sielskim rozmawia Teresa Olszak

60 PRZYTULIĆ GNIAZDOWNIKA Katarzyna Growiec

❖ Dorosłe dzieci coraz częściej mieszkają z rodzicami – czy to oznaka ich egoizmu

64 PŁYNNE PŁCIE ❖ O różnicach pomiędzy kobiecym a męskim ego

Z psycholożką dr Bogną Bartosz rozmawia Anna Dobrowolska

68 CHOCHOŁ SIĘ MIOTA ❖ Czy grozi nam renesans egoistycznego, patriarchalnego modelu rodziny

Z psychologiem Wojciechem Kruczyńskim rozmawia Monika Stelmach

71 FAZA PEŁNI ❖ Jak nie popaść w starczy egoizm

Z psychiatrą i psychoterapeutą dr. Zenonem Waldemarem Dudkiem rozmawia Przemek Berg



82

ONI EGO a świat współczesny

74 NARCYSTYCZNE ZABURZENIE NARODOWOŚCI

Ewa Wilk ❖ Czy naród – tak jak pojedynczy człowiek – może być egotyczny, egoistyczny, a nawet cierpieć na coś w rodzaju narcystycznego zaburzenia zbiorowej osobowości

79 BÓG Z BRONIĄ W RĘKU Joanna Podgórska

❖ Dlaczego twierdzenie „Moja wiara jest jedyną słuszną drogą” jest groźne

82 SPRAWIEDLIWOŚĆ: PO CO I JAKA Krystyna

Skarżyńska ❖ Dlaczego ludzi tak bardzo boli własna krzywda, a znacznie mniej – cudza

88 MAM, ALE NIE DAM ❖ Czy duże pieniądze

psują ludzi Z psychologiem społecznym prof. Januszem Czapińskim rozmawia Agnieszka Sowa

90 WIDOK Z TRONU ❖ Jak być szefem

i nie zadzierać nosa

Z psycholożką społeczną dr Anną Strużyńską-Kujałowicz rozmawia Małgorzata Osowiecka

94 EGO W KORPO Piotr Kaczmarek-Kurczak

❖ Skąd się bierze chciwość wielkich korporacji i buta ich wielkich prezesów

98 DAJ, DAJ, DAJ Ryszarda Socha ❖ Skąd się biorą

postawy roszczeniowe

102 A JA... ❖ Co się dzieje, jeśli w rozmowie jedna strona nie daje drugiej dojść do głosu?

Komentuje dr Bartosz Zalewski, psycholog z Uniwersytetu SWPS

106 JA WSCHODNIE, JA ZACHODNIE Anna Tylikowska

❖ Na czym polegają różnice kulturowe w pojmowaniu siebie

110 SAMOLUBNY ALTRUISTA Marcin Rotkiewicz

❖ Co człowiekowi dało przejście od ja do my

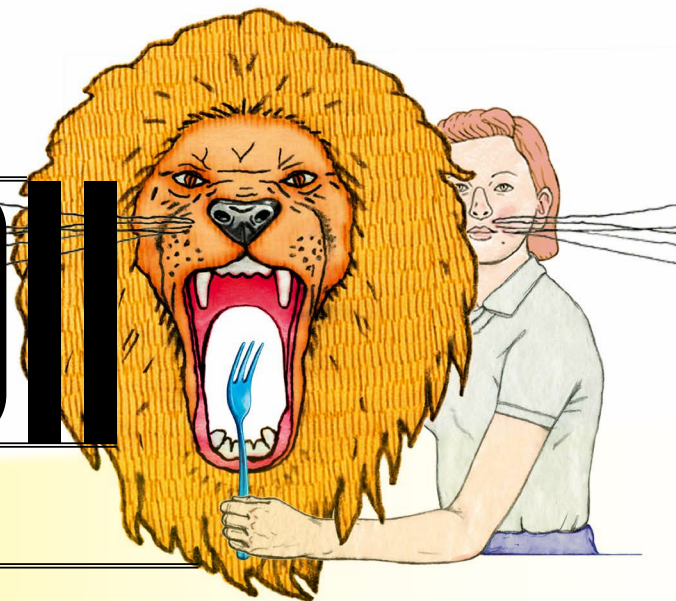
88



CZŁOWIEK W

KRÓTKA HISTORIA JA I POJĘĆ POKREWNYCH





EGOLANDII

ANNA TYLIKOWSKA, RYSUNEK MIROSŁAW GRYŃ

Na stole, przy którym siedzi kilka osób, leży ostatni kawałek ciasta. Kto go zje? Egoistka sięgnie po ten kawałek jakby ukradkiem, przekonana, że jeśli nie zrobi tego ona, to ktoś inny. Egocentryk zje ciasto, kiedy zgłodnieje, zachwalając jego smak – tak, jakby odczuwana przez niego przyjemność mogła udzielić się innym. Egotystka uzna, że ostatni kawałek jej się należy, ewentualnie proponuje zanieśnięcie go nieobecnemu koledze, czerpiąc satysfakcję z własnego altruizmu. Egomaniak oświadczy, że ciasto czeka właśnie na niego, a jeśli ktoś sądzi inaczej, to jest idiotą. Osoba o tendencjach allocentrycznych proponuje podzielenie ostatniego kawałka między wszystkich, którzy mają nań ochotę.

Powyższy opis jest rezultatem subtelnych rozróżnień wypracowanych przez psychologię, jednak jest też czymś więcej – odzwierciedla wielość możliwych sposobów myślenia o sobie i swoich relacjach z innymi, typową dla współczesności. W centrum tej wielości stoi pojęcie ego czy też Ja, a także terminy od niego pochodne i wobec niego przeciwstawne.

Narodziny

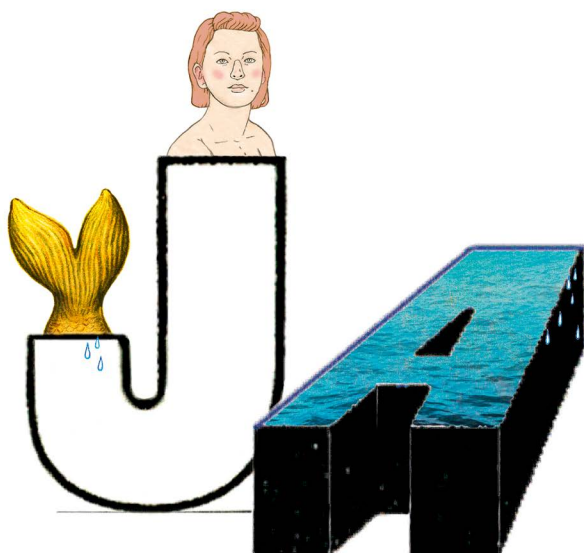
Pojęcie to, choć dzisiaj trudno w to uwierzyć, jest młode – liczy sobie mniej niż półtora wieku, co w perspektywie setek tysięcy lat historii ludzkości jest okamgnieniem. Wcześniej człowiek traktował siebie jako część większej całości – określała go przynależność do wspólnoty, takiej jak plemię w czasach najdawniejszych czy antyczna *polis*, albo pozycja zajmowana w hierarchicznym społeczeństwie, np. bycie posiadaczem ziemskim, chłopem bądź mnichem w średniowiecznej Europie.

Pojęcie ego wyrosło z idei indywidualizmu, podkreślającej wartość osobistych celów, zdolność jednostek do samostanowienia. Idea ta dojrzewała stopniowo, jej zapowiedzią było przyznanie prawa do głosowania i poszukiwania szczęścia obywatelom miast-państw w starożytnej Grecji. Tłumiony w średniowieczu indywidu-

alizm zaczął rozkwitać wraz z nowożytną filozofią, nauką, sztuką, ekonomią, państwowością. Oświeceniowi myśliciele dostrzegli w ludziach potencjał dokonywania samodzielnych wyborów etycznych, wyswabdzając ich z religijnych powinności. Technologiczne wynalazki oferowały coraz większą niezależność – zdobywcy Dzikiego Zachodu, sprawnie operując bronią palną, mogli obyć się bez sojuszników. Dzięki maszynie parowej, rozwojowi przemysłu i miast ludzie zaczęli masowo się przemieszczać – a w nowych miejscach, uwolnieni od wpływu społeczności, w których się urodzili, mogli tworzyć nowe tożsamości. Romantyzm nadał wartość temu, co najbardziej osobiste, czyli emocjom i intuicjom.

W ostatnich dwóch stuleciach indywidualizm stał się w naszym kręgu kulturowym rozwiązaniem systemowym. Nowoczesne państwa bazują na dwóch indywidualistycznych zasadach: kapitalistycznym prawie do prywatnej własności oraz demokratycznym prawie do podejmowania autonomicznych decyzji. Korzystanie z tych praw wymaga niezależności, pobudza rywalizację, która opiera się na poczuciu własnej wartości i wyjątkowości. Stawia w centrum zainteresowania samego siebie – zwłaszcza pytania o możliwości, cele i pragnienia, które odróżniają człowieka od innych, więc muszą być określone samodzielnie. Wagę takich pytań docenił pod koniec XIX w. William James, profesor filozofii i psychologii Uniwersytetu Harvarda, współtwórca koncepcji pragmatyzmu, wedle której poszukiwanie prawd absolutnych nie ma sensu – prawdziwe jest to, co skuteczne w zaspokajaniu potrzeb.

James najwyraźniej zauważył, że definiowanie siebie stało się dla współczesnych mu ludzi niezwykle ważne i użyteczne, bo w „The Principles of Psychology” (Zasady psychologii, nieprzetłumaczone na język polski) – czyli dwutomowym dziele z 1890 r., uznawanym za pierwszy nowoczesny podręcznik psychologii – wprowadził cały zestaw służących temu pojęć. Jażn to według niego doświadczenie siebie jako unikatowej, różniącej się od innych osoby, złożone z Ja oraz jaźni materialnej, społec-



nej i duchowej. Ja, inaczej „czyste ego”, jest neutralnym obserwatorem doświadczeń – rodzajem psychicznego centrum, które można kojarzyć z duszą – poznającym własną wyjątkowość poprzez przedmioty i osoby, z którymi człowiek się utożsamia, a także decyzje moralne czy trudne do wyrażenia przeżycia duchowe.

Teoria Jamesa była prawdopodobnie zbyt skomplikowana, żeby przeniknąć do popkultury, dlatego pojęcie ego jest kojarzone raczej z psychoanalizą stworzoną na przełomie XIX i XX w. przez Zygmunta Freuda. Według tego austriackiego lekarza ego jest względnie świadomą częścią psychiki, odpowiedzialną za godzenie przeciwstawnych tendencji – z jednej strony instynktów biologicznych, a z drugiej nakazów społecznych. Freud stworzył koncepcję osobowości złożoną, jednak łatwą do uproszczenia, intrygującą i zarazem wyjaśniającą wiele wcześniej niezrozumiałych zjawisk, takich jak odczuwanie fizjologicznie nieuzasadnionego bólu czy niechęć wobec osób, które teoretycznie należałoby kochać. Psychoanaliza zakorzeniła się w zbiorowej świadomości ludzi Zachodu, jednak to teoria Jamesa do dzisiaj inspiruje badaczy Ja, którzy na ogół wyróżniają w nim kilka składników, coraz częściej też odwołują się do zawartej w niej idei Ja poznającego, pozwalającego dystansować się wobec myśli, emocji i dążeń tworzonych przez tę część psychiki, którą Freud nazywał ego.

Rozwój

Rozwój psychologii przebiegał dwoma torami: akademickim i praktycznym. W pierwszych kilkudziesięciu latach XX w. pracujący w uczelnianych laboratoriach behawiorysty, podobnie jak prekursorzy psychologii poznawczej, ignorowali problematykę Ja. W tym samym czasie praktycy, tacy jak Carl Jung, David Rapaport czy Margaret Mahler, rozszerzali i udoskonalali Freudowską koncepcję ego – pewnie dlatego, że poczucie własnej wartości, samokontrola i obraz siebie stanowią stałe tematy sesji terapeutycznych. W drugiej połowie XX w. oba tory zaczęły się łączyć, czego przejawami były m.in. skoncentrowana na pojęciu Ja teoria i terapia Carla Rogersa oraz rozwój terapii poznawczo-behawioralnej, opartej na założeniu, że sposób myślenia o sobie decyduje o do-

świadczanych emocjach i podejmowanych działaniach. W 1994 r. dwie profesorki psychologii społecznej, Mahzarin Banaji z Uniwersytetu Harvarda i Deborah Prentice z Uniwersytetu Yale, doliczyły się ponad pięć tysięcy psychologicznych publikacji poświęconych Ja – a teraz jest ich znacznie więcej.

Człowiek poszukujący w psychologii odpowiedzi na pytanie: „Kim jestem?” ma do dyspozycji klasyczne koncepcje Freuda i Rogersa, dzięki którym może uznać, że jego ego ulega presji nieświadomości, a Ja realne jest niezgodne z idealnym. Korzystając z popularnych poradników, może się zastanawiać, czy jest zwykłym egoistą, czy nieznośnym dla innych narcyzem? Czy jego samoocena jest adekwatna – może jest zaniżona, zawyżona albo niepewna? Jeśli zagłębi się w temat, może odkryć, że zgodnie z nowszymi teoriami jego Ja może być niezależne, współzależne lub możliwe (bazując na pracach Hazel Markus, profesorki Uniwersytetu Stanforda), ponowoczesne bądź nasycone (opierając się na koncepcji Kennetha Gergena, profesora amerykańskiego Swarthmore College), dialogiczne lub polifoniczne (wykorzystując teorię Huberta Hermansa, emerytowanego obecnie profesora holenderskiego uniwersytetu w Nijmegen)... i tak dalej.

Niezainteresowani psychologią także dokonują licznych samookreśleń: Jakie są moje najważniejsze zdolności, jaki kierunek studiów powinienam wybrać? Czy chcę być singlem? Czy moja tożsamość się zmieni, jeśli zamieszkać na wsi? Mam żonę, i jednocześnie pociągają mnie mężczyźni – jestem gejem czy biseksualistą? Czy stając się matką, przestanę się samorealizować? Jeśli staram się nie jadać mięsa, ale czasami jadam ryby – czy mogę nazywać się wegetarianką? Skoro nie jestem katolikiem ani nie praktykuję innej religii – czy to znaczy, że jestem niewierzący? W natłoku pytań o siebie łatwo przeoczyć kwestię najważniejszą: czy zyski z dążenia do zdefiniowania siebie wynagradzają związane z tym koszty?

Inwazja

Zdaniem Renaty Salecl, słoweńskiej filozofki i socjolożki z Uniwersytetu Lublańskiego, pod pozorami wolności, jaką zaoferowała ludziom współczesność, kryje się tyrania wyboru – czyli presja podejmowania licznych, niekoniernie potrzebnych decyzji (które, ze względu na ilość możliwości, trudno kiedykolwiek uznać za trafne). Określanie tego, kim się jest, oraz samorealizacja stały się zdaniem Salecl przymusem – podobnym do konieczności wybierania odpowiedniego dla siebie smartfona, optymalnej diety czy ścieżki kariery. Akceptując ten przymus, stajemy się mieszkańcami EgoLandii – krainy, która kusząc licznymi możliwościami, pogrąża wielu ludzi w niepewności, niepokoju, poczuciu nienasyceń i osamotnienia.

EgoLandia to, na szczęście, kraina mentalna. Można się z niej wyprowadzić, wybierając nieuleganie tyranii wyboru, koncentrując się na kwestiach łatwiejszych do określenia niż własne Ja, takich jak: Co mam ochotę zjeść na śniadanie? Może lepiej pojechać do pracy rowerem zamiast autem? Czy chcę doświadczyć tej chwili w pełni, czy wolę ją sfotografować? Co mogę dzisiaj zrobić, żeby sprawić przyjemność ukochanej? Decyzję o porzuceniu EgoLandii można oczywiście połączyć z wykorzystywaniem oferowanych przez nią możliwości – ważne, żeby zachować umiar.

Ministownik

ALLOCENTRYZM to koncentrowanie myśli, emocji i działań na otoczeniu, wymagające otwartości na to, co „nie jest mną”, „nie jest moje”, może obejmować troskę o istoty inne niż ludzie. Jest czymś więcej niż altruizm, za jego przeciwieństwo uznaje się egocentryzm.

ALTRUIZM jest gotowością do bezinteresownego działania na rzecz innych, związanego z poniesieniem osobistych kosztów. Obserwowany nie tylko u ludzi, bazuje prawdopodobnie na wbudowanej w mózgi wielu gatunków zwierząt zdolności do empatii. Niektórzy uznają altruizm za przeciwieństwo egoizmu, inni za jego dopełnienie – zgodnie z założeniem, że jeśli robi się coś dla kogoś, to w nadziei na uzyskanie jakichś korzyści.

AUTOPREZENTACJA oznacza próby kierowania wrażeniem, jakie wywiera się na innych. Schlebając innym, grożąc im, usprawiedliwiając się, eksponując swoje zalety bądź podkreślając własną bezradność, ludzie zwiększają szanse na osiągnięcie swoich celów, takich jak spełnienie przez kogoś prośby lub żądania. Przede wszystkim jednak tego typu, niekoniecznie świadome, zachowania mają na celu gromadzenie informacji na temat Ja, podtrzymywanie lub podnoszenie samooceny, budowanie tożsamości – bo inni ludzie jakoś na zachowania człowieka reagują, co pozwala mu wyciągać wnioski o sobie. Autoprezentacja jest terminem bliskim pojęciom takim, jak persona, maska i Ja publiczne.

DECENTRACJA to, po pierwsze, umiejętność wyobrażenia sobie i przyjęcia cudzego punktu widzenia, rozwijana zwykle między siódmym a dwunastym rokiem życia, traktowana jak przeciwieństwo naturalnego dla młodszych dzieci egocentryzmu. Po drugie, termin ten oznacza umiejętność dystansowania się wobec własnych przekonań i myśli – także tych dotyczących Ja – aktywizowaną spontanicznie albo uzyskiwaną dzięki praktykowaniu uważności bądź wykorzystaniu psychoterapeutycznych technik, takich jak derefleksja. W obu znaczeniach decenteracja pozwala na dostrzeżenie wielu aspektów sytuacji.

DEREFLEKSJA jest opracowaną przez Victora Frankla metodą zmniejszania zaabsorbowania bolesnymi wspomnieniami, problemami czy negatywnymi wizjami przyszłości. Jej istotą jest przekierowanie uwagi z własnego Ja na innych bądź pozytywne doświadczenia.

DYSOCJACJA jest oddzieleniem się od jakiejś części Ja bądź doświadczenia. W lekkiej postaci polega na odcinaniu się od spraw mało istotnych – większość ludzi „odłącza się”, wykonując codzienne czynności, takie jak mycie zębów czy dojazd do pracy, co sprawia, że nie potrafią ich sobie dokładnie przypomnieć. W postaci umiarkowanej dysocjacja jest mechanizmem obronnym, pozwalającym na radzenie sobie

ze stresem – np. człowiek, który definiuje swoje Ja poprzez pracę lub związek, może „odciąć się” od informacji o zwolnieniu lub rozstaniu, angażując się w gry komputerowe, fantazjowanie czy picie alkoholu. Skrajna dysocjacja może prowadzić do **depersonalizacji** bądź **derealizacji**, czyli zniekształconego spostrzegania siebie bądź otoczenia, albo do niepamięci ważnych zdarzeń. Przykładowo, człowiek z zaburzeniem osobowości narcystycznym lub borderline może urządzić karczemną awanturę życiowej partnerce, po czym minimalizować jej znaczenie lub twierdzić, że nic się nie stało, a osoba, która dowiedziała się, że jej dziecko umarło, może zacząć gotować mu obiad.

EGO to w znaczeniu potocznym opinia człowieka o sobie samym, związana z poczuciem własnej wartości lub ważności. Właśnie w tym znaczeniu mówi się o ego „rozrośniętym”, „wybujałym”, „stąbym” czy „urazonym”. Psychologiczne rozumienie ego jest bardziej skomplikowane. W psychoanalizie Zygmunta Freuda oznacza ono część psychiki odpowiedzialną za świadome doświadczanie rzeczywistości i przystosowywanie się do jej ograniczeń. Pozostałe dwa składniki psychiki są nieświadome – **id** jest siedliskiem popędów dążącym do przyjemności, a **superego** kieruje się społecznymi powinnościami. Zadaniem ego jest pogodzenie celów id i superego – ponieważ są one nieznośnie konfliktowe, ego stosuje **mechanizmy obronne** (wyparcie, racjonalizacja, projekcja, sublimacja), żeby uchronić się przed doświadczaniem lęku, poczucia winy, frustracji itp. Freudowska wizja ludzkiej psychiki była przynębiająca, bo przedstawiając ego jako mediatora „gaszącego pożary” wybuchające między potężnymi obszarami nieświadomości, pozostawiała niewiele przestrzeni dla samoświadomości, samokontroli, samorealizacji. Kontynuatorzy idei Freuda, tacy jak Heinz Hartmann czy Erik Erikson, przypisywali ego kolejne zdolności, np. kontrolowania impulsów i emocji, nawiązywania relacji z innymi czy rozwoju w biegu życia. Wielu badaczy psychiki, być może dla podkreślenia swojej niezależności od psychoanalizy, porzuciło pojęcie ego na rzecz Ja.

EGOCENTRYZM ma dwa znaczenia, w pierwszym jest naturalnym etapem rozwojowym – zgodnie z ustaleniami Jeana Piageta dzieci do siódmego roku życia traktują siebie jako centrum świata, bo nie potrafią jeszcze odróżnić się od otoczenia, spojrzeć na rzeczywistość z cudzego punktu widzenia. W znaczeniu drugim egocentryzm jest skupieniem na sobie, sprawiającym, że człowiek nie dostrzega uczuć, poglądów, motywów innych ludzi. Człowiek taki może, lecz nie musi posiadać cech narcystycznych – „czysty” egocentryk sądzi, jak dziecko, że jest w centrum uwagi, więc akceptacja ze strony innych jest mu obojętna. Osoby narcystyczne są uzależnione od zewnętrznych przejawów aprobaty.

▶ **EGOIZM**, czyli naukowy odpowiednik potocznej **samolubności**, polega na przedkładaniu własnych interesów nad cudze. Egoista kieruje się dobrem swoim lub najbliższych, zważając na innych tylko o tyle, o ile dostrzeża w tym istotne dla siebie możliwości lub zagrożenia. Zgodnie z wieloma teoriami biologicznymi, ewolucyjnymi, a nawet etycznymi egoizm jest warunkiem przetrwania jednostek i gatunków – co czyni go naturalnym, pożądanym i pożytecznym.

EGOMANIA to synonim **megalomanii**, oznaczający koncentrację na własnej wyjątkowości, ważności, doskonałości. Egomaniak ma nierealistycznie wysoką samoocenę, której źródłem są urojenia dotyczące swojego znaczenia i możliwości. Jego relacje z otoczeniem są zwykle obustronnie trudne – choć manifestuje samozadowolenie, którym drażni innych, czuje się niedoceniany.

EGOTYZM jest tym, co popularnie nazywa się „rozbuchanym ego” – nadmiernym zainteresowaniem sobą (własnymi cechami, uczuciami, pragnieniami), połączonym z kierowaniem na siebie uwagi otoczenia. Przejawia się też przesadnie korzystną opinią o sobie i dążeniem do jej podtrzymywania. Skrajnie nasilony, staje się egomanią. Psycholodzy odróżniają go od **egotyzmu atrybucyjnego**, będącego powszechnym zniekształceniem myślenia, polegającym na przypisywaniu sobie (np. swoim umiejętnościom, wkładowi pracy) sprawstwa za sukces, przy jednoczesnym wypieraniu się odpowiedzialności za niepowodzenia (spostregane np. jako niekorzystny zbieg okoliczności).

JA jest, w najprostszym rozumieniu, obrazem samego siebie. W psychologii jest ono zwykle definiowane jako złożony system wiedzy na swój temat, np. Carl Rogers wyróżnił w nim **Ja realne** (to, jak człowiek się spozstrzega) oraz **Ja idealne** (jaki chciałby być), do których Tory Higgins dodał **Ja powinnościowe** (osobiste przekonania o zobowiązaniach). Najnowsze teorie Ja podkreślają, że jest ono **schematem poznawczym** (lub zespołem takich schematów), czyli zorganizowanym zbiorem informacji na swój temat, powstającym na bazie doświadczenia (co wyjaśnia wpływ dzieciństwa na dorosłe życie), odpowiedzialnym za interpretowanie zdarzeń oraz liczne emocje, motywacje i działania. Oznacza to, że Ja jest nie tyle statycznym autoportretem, ile raczej aktywnym centrum doświadczenia, określającym osobiste możliwości i ograniczenia oraz jakość życia. Np. Roy Baumeister opisuje trzy wymiary Ja: intrapersonalny (związany z samoświadomością, samowiedzą, samooceną), interpersonalny (odpowiedzialny m.in. za autoprezentację) oraz działający (związany m.in. z budowaniem poczucia sprawstwa i samokontrolą).

JA OBSERWUJĄCE albo inaczej: **meta-świadomość**, **Ja-świadek** lub **Ja poznające**, to szczególna część świadomości zdolna do obserwowania i dystansowania się wobec wszelkich zdarzeń psychicznych – także myśli, emocji i dążeń angażujących te części Ja/ego, które zostały wyuczone w toku doświadczenia i skłaniają ludzi do odtwarzania

niekoniernie korzystnych wzorców. Do Ja obserwującego odwołują się coraz liczniejsze metody terapeutyczne, m.in. program redukcji stresu oparty na uważności Jona Kabata-Zinna, terapia akceptacji i zaangażowania Stevena Hayesa, Kelly’ego Wilsona i Kirka Strosahla czy terapia metapoznawcza Adriana Wellsa.

JAŻŃ to w teorii Carla Junga całość psychiki (czyli to, co później zaczęto nazywać osobowością), obejmująca jej części świadome oraz nieświadome, odpowiedzialna za ich komunikację. Jest to też rodzaj psychicznego ideału, kierującego indywidualnym rozwojem. Jaźń jest terminem specyficznie polskim – w języku angielskim odpowiada mu *self*, a w niemieckim *selbst*, zwykle tłumaczone jako „Ja”. Wprowadzenie tego terminu miało sens, gdyż w niektórych teoriach, np. Williama Jamesa, obok trudnego do przełożenia na nasz język pojęcia *self* występuje pojęcie *I* (oznaczające „Ja”).

NARCYZM jest, w sensie potocznym, nadmierną, bezkrytyczną miłością własną. W rozumieniu psychologicznym jest czymś nieomalże przeciwnym – skupieniem na sobie wynikającym z braku jasno określonego Ja, niezaspokojenia istotnych potrzeb. Nasilony, przyjmuje postać tzw. narcystycznego zaburzenia osobowości, wyrażającego się m.in. wyolbrzymionym poczuciem własnego znaczenia i wyjątkowości, brakiem empatii, wykorzystywaniem innych do własnych celów, arogancją. Narcystyczne skoncentrowanie na sobie, roszczenia, manipulacje i fantazje mają bolesne drugie dno: są typowe dla osób, które w dzieciństwie nie miały możliwości poznania swoich możliwości i ograniczeń, więc nie wiedzą, kim są, do tego stopnia, że podtrzymują swoje kruchoe Ja dzięki admiracji ze strony innych – i są w tym nienasycone, bo nie wiedzą, jak się nasycić.

OSOBOWOŚĆ to indywidualna psychika, czyli zespół cech, wzorców myślenia, emocjonalnego reagowania i motywów typowych dla danej osoby. Z jednej strony, osobowość jest czymś więcej niż Ja/ego, na ogół traktowane jako jej świadoma część – bo zawiera osobiste charakterystyki i psychiczne mechanizmy, których człowiek sobie nie uświadamia (tak jak nie zdaje sobie sprawy z pracy nerek czy trzustki). Z drugiej strony realizowanie osobowościowego potencjału jest uzależnione od Ja, bo jeśli człowiek czegoś o sobie nie wie, to tej wiedzy nie wykorzystuje – np. ktoś, kto nie jest świadomy swojego matematycznego czy muzycznego talentu, rzadko go rozwija (podobnie jak osoba niezadająca sobie sprawy z choroby serca nie uwzględni związanych z nią ograniczeń). Osobowość jest w stosunku do Ja podstawowa, bo w dużej mierze (choć mniejszej niż cechy fizyczne) warunkują ją geny. Ja powstaje raczej w oparciu o doświadczenia, kształtowane przez środowisko społeczne.

SAMOKONTROLA jest zdolnością doraźnego radzenia sobie z wewnętrznymi impulsami i zewnętrznymi pokusami, opartą na kierowaniu swoimi myślami, a w efekcie emocjami i zachowaniami. Walter Mischel odkrył, że zdol-

ne do samokontroli dzieci, postawione przed wyborem natychmiastowego zjedzenia słodkości albo otrzymania jej podwójnej porcji po kwadransie, przekierowują uwagę z jej „gorących” cech, takich jak wyobrażenie smaku, na mniej kuszące cechy „zimne”, takie jak kształt.

SAMOOCENA to ogólna, wartościująca postawa wobec siebie, traktowana jako istotny i aktywny składnik Ja, odpowiedzialny za wiele emocji, motywacji i działań. Potocznie mówi się o samoocenie niskiej albo wysokiej, psycholodzy podkreślają jednak znaczenie samooceny niepewnej, będącej przyczyną m.in. **samoutrudniania**, czyli „rzucania sobie kłód pod nogi” (które może polegać np. na wykonywaniu zadań na ostatnią chwilę – jeśli człowiek z niepewną wysoką samooceną po raptem kilkugodzinnym przygotowaniu zda trudny egzamin, to może uznać, że jest inteligentny, a jeśli go nie zda, może stwierdzić, że przygotowywał się zbyt krótko, więc wynik nic nie mówi o jego zdolnościach). Niektórzy badacze utożsamiają samoocenę z **poczuciem własnej wartości**, inni uważają, że pierwsza jest efektem porównywania się z innymi oraz doświadczanych nagród i kar (np. pochwał i słów krytyki), a drugie jest akceptowaniem siebie (albo nie) niezależnie od niepowodzeń i sukcesów. Jeszcze inni, np. Albert Bandura, sądzą, że zamiast o całościowej ocenie siebie należy mówić o **poczuciu własnej skuteczności** w różnych obszarach – bo np. osoba ceniąca swoją zdolność prowadzenia auta może mieć świadomość swoich niewielkich kompetencji w odczytywaniu map. Niezależnie od kontrowersji związanych z pojęciem samooceny pewne jest to, że samopoczucie człowieka, jego dążenia, wytrwałość w realizowaniu zadań, są uzależnione od jego wartościowania różnych aspektów siebie, zwłaszcza swoich możliwości radzenia sobie w różnych sytuacjach.

PERSONA, czy też **maska**, to w teoriach m.in. Carla Junga i Antoniego Kępińskiego zewnętrzna reprezentacja Ja/ego. Nazywana także **Ja publicznym**, służy eksponowaniu lub ukrywaniu niektórych cech, myśli, emocji, motywacji – co z jednej strony ułatwia człowiekowi dostosowanie się do oczekiwań i wymagań społecznych, a z drugiej umożliwia mu pielęgnowanie **Ja prywatnego**, czyli swojej sfery intymnej.

SAMOREGULACJA służy osiągnięciu celów ważniejszych i bardziej odległych niż powstrzymanie się przed natychmiastowym zjedzeniem ciastka, któremu służy samokontrola. Oznacza m.in. umiejętność unikania stresu, uspokajania się w chwilach wzburzenia, budowania motywacji w obliczu przeciwności. Wymaga szerszej niż samokontrola perspektywy czasowej, samowiedzy i stosowania rozmaitych strategii zarządzania swoimi myślami, emocjami, działaniami.

SAMOŚWIADOMOŚĆ to, po pierwsze, zdawanie sobie sprawy ze swojego istnienia i odrębności od otoczenia, połączone z posiadaniem jakiejś „idei własnej osoby”. Jej przejawem jest rozpoznawanie siebie w lustrze, obserwowane

u półtorarocznych dzieci, szympansów, stoni, srok i innych gatunków zwierząt. W drugim znaczeniu samoświadomość to koncentracja na informacjach dotyczących siebie, wewnętrznych lub zewnętrznych. Według Charlesa Carvera i Michaela Scheiera ludzie skłonni do poddawania siebie i swoich zachowań analizie oraz przyglądania się własnym emocjom cechują się tzw. **samoświadomością prywatną**, z kolei osoby obserwujące to, jak reagują na nie inni, zabiegające o wywieranie dobrego wrażenia, charakteryzują się tzw. **samoświadomością publiczną**. Psycholodzy są zgodni co do tego, że nadmierna samoświadomość bywa szkodliwa – może prowadzić do nieśmiałości, lęku społecznego, egotyzmu, a nawet paranoi.

SAMOWIEDZA to część Ja odpowiadająca na pytania typu: „Jaka/jaki jestem? Jakie mam predyspozycje, ograniczenia, możliwości? Do czego dążę, dlaczego to robię? Skąd biorą się moje uczucia?”. Prowadzące do zwiększenia samowiedzy **samopoznanie** jest popularnym celem psychoterapii, służącym rozwijaniu Ja adekwatnego do osobowości. Cel ten jest niebagatelny, bo posiadanie trafnego obrazu siebie zwiększa szansę samorealizacji i osiągnięcia dobrostanu.

SAMOREALIZACJA, inaczej **samoaktualizacja** lub **samourzeźywanie**, oznacza spełnianie osobistego potencjału. Psycholodzy, np. Abraham Maslow, utożsamiają ten potencjał z unikalnymi genami i doświadczeniami, natomiast w niektórych systemach religijnych i filozoficznych, takich jak hinduizm czy buddyzm, kojarzy się go z możliwością porzucenia osobistych uwarunkowań – czyli zdystansowania się wobec swojego Ja i osobowości. Te dwa podejścia do samorealizacji łączy koncepcja **indywidualności** Carla Junga. Zgodnie z nią rozwój osobisty jest jednocześnie wyodrębnianiem się z tego, co powszechne (np. uwalnianiem się od doświadczanych presji społecznych), i poddawaniem się uniwersalnym regułom (związanym z rozwojem duchowym). Popularne obecnie pojęcie **samorozwoju** akcentuje osiągnięcie upragnionych celów osobistych, np. szczęścia, zamiast realizowania (nieco tajemniczego) osobistego potencjału.

TOŻSAMOŚĆ jest poczuciem jedności – ze swoim ciałem, myślami, emocjami i działaniami, z samym sobą w przeszłości i przewidywanej przyszłości, z bliskimi osobami i wybranymi grupami społecznymi, z określonymi ideami. Jednocześnie jest poczuciem odrębności, np. od ubrania, którego dotyku się doświadcza, od ludzi postępujących zgodnie z odmiennym systemem wartości. Tożsamość sprawia, że kiedy człowiek patrzy na siebie w lustrze, wie, że jest tą samą osobą, którą był wczoraj, kilka albo parędziesiąt lat wcześniej, wie, co uznaje za swoje, co jest mu bliskie, a co obce. Tożsamość trudno odróżnić od Ja – pionier psychologicznych badań nad nią Erik Erikson traktował te pojęcia jako synonimiczne. Można uznać, że tożsamość jest terminem bardziej socjologicznym niż psychologicznym, podkreślającym związki osoby z otoczeniem.

ANNA TYLIKOWSKA

Dr hab. Irena Dzwonkowska

Jak żyć z wszystkimi swoimi Ja.

ROZMAWIA KATARZYNA CZARNECKA
ZDJĘCIE LESZEK ZYCH

POKÓJ MIĘDZY WROGAMI

Rozmówczyni jest profesorem Uniwersytetu SWPS. Zajmuje się zagadnieniami z dziedziny psychologii społecznej, osobowości oraz emocji i motywacji. Interesuje się także problemami związanymi z nieśmiałością, lękiem społecznym, samooceną i współczuciem wobec samego siebie oraz relacjami interpersonalnymi.

KATARZYNA CZARNECKA: – Czy człowiek ma tylko jedno ego?

IRENA DZWONKOWSKA: – Ego to termin zaczerpnięty z psychoanalizy, oznaczający dość specyficzny sposób rozumienia ludzkiego Ja. Jednak jeśli popatrzymy na osobowość człowieka z perspektywy poznawczej, zobaczymy wielość owych Ja. Dotyczą one wiedzy o sobie w odniesieniu do różnych aspektów funkcjonowania: społecznego, intelektualnego, fizycznego. A także tego, jakie się ma osiągnięcia, jakie błędy popełnia, jakie się ma wady itd. Czyli to różne informacje, oceny, emocje i motywy.

Jak człowiek sobie z tymi różnymi Ja radzi?

Różnie. To bardzo ważny element zdrowego funkcjonowania – różne elementy ludzkiego Ja powinny się ułożyć w jeden nurt. Czasami integrują się pięknie i zgrabnie, przy czym nad tym, w jaki sposób, psychologowie wciąż się zastanawiają. Ale jest ich bardzo dużo i często nie do końca ze sobą grają, a wtedy człowiek odczuwa silny ból psychiczny.

Czy w dezintegracji mieści się sytuacja, w której człowiek przybiera dla różnych ludzi różne maski?

Wiedza o sobie, często mocno prywatna, nawet intymna, i to, co się pokazuje światu, mieszczą się po prostu w tej wielości. Carl Gustav Jung mówił o personie. I ostrzegał, że niektórzy ludzie gubią poczucie tego, co jest wewnętrznym Ja, bardzo wrażliwym na zranienia – a u niektórych może i nadmiernie – a co sztucznością, autoprezentacją.

Taka druga twarz to udawanie?

Czasami człowiek bywa w kontaktach z innymi ludźmi przebojowy czy nawet agresywny, a wewnątrz nie zwykle nieśmiały. Maską zazwyczaj chroni tę wiedzę, której nie chce pokazać światu – z lęku przed zranieniem właśnie. Optymalnie jest umieć oddzielić jedną twarz od drugiej i nie dopuszczać, żeby one się ze sobą zrastały. To niełatwe, bo mamy do czynienia z elementami bardzo złożonej struktury osobowości.

A jeśli człowiek reaguje na coś w sposób nieprzewidziany, a nawet nieakceptowalny dla siebie samego? Nagle zachowuje się bohatersko albo wyjątkowo podle?

Rozwijanie wiedzy o sobie i osobowości to jest proces. Czasami zdarza się tak, że dorośli ludzie przekonani, że znają siebie doskonale, dowiadują się na swój temat zupełnie nowych rzeczy. Człowiek nieustająco samego siebie poznaje i, jak powiedział Sokrates, to jedno z najważniejszych zadań w życiu. Trudno sobie wyobrazić pytanie trudniejsze od tego: kim jestem?

Pytanie tylko, czy ta nowa reakcja, pozytywna bądź negatywna, będzie elementem autoprezentacji, czy też wewnętrznego Ja – to jest bardzo zindywidualizowane. Na ogół jednak ludzie dążą do tego, żeby prezentować się innym w sposób pozytywny, a jeśli już jakieś negatywne informacje o sobie posyła się światu, to raczej drobne, niewpływające na jego wizerunek.

Czy ego można ukryć?

Ciężka sprawa. W ujęciu psychoanalitycznym ego jest organem wykonawczym, racjonalnym, który decyduje o rzeczywistym działaniu człowieka w świecie, więc trudno byłoby je ukryć. W rozumieniu poznawczym w tej wielości Ja sporo jest wiedzy ukrytej, nie do końca przez człowieka uświadomionej, choć wpływającej na jego zachowanie.

Człowiek nowych Ja się uczy? A może w określonych sytuacjach je dostrzega, bo one po prostu w nim są?

Uczy się. Jak mówił żyjący na przełomie XIX i XX w. prekursor psychologii humanistycznej i fenomenologii William James, Ja człowieka składa się z dwóch podstawowych elementów: Ja poznającego i Ja poznawanego. Ja poznające jest tym elementem psychiki, z którym człowiek przychodzi na świat. To jest ważny aspekt jego świadomości i uważności, aspekt działania człowieka, zatem Ja wykonawcze. I owo poznające Ja, jak czytelnik czytający książkę, odkrywa samo siebie. Ja poznawane zaś nieustannie się rozwija: poprzez doświadczenia i spostrze-

Ja | EGO na własny użytek

