

## Po co tracić Ego<sup>1</sup>?

O traceniu Ego, mówią niektóre ścieżki rozwoju, przedstawiając Ego jako zbędną strukturę hamującą rozwój, materialistyczny wrak na drodze duchowego rozwoju, wkładając tam wszystko co destrukcyjne i słabe. Ale to nie zdrowe Ego każe nam się upajać alkoholem, odchudzać do wyniszczenia, przekarmiać, wchodzić lub trwać w destrukcyjnych związkach, to nie ono nie daje nam spać. To nie zdrowe Ego każe nam myśleć o sobie jako istotach nieposiadających wartości i wreszcie to nie Ego jest tożsame ze wszystkim co najgorsze w nas. To dzięki niemu potrafimy o sobie zadbać, rozpoznać co jest dla nas niszczące, czego się boimy i za czym tęsknimy, dzięki temu po nitce świadomości możemy podążać dalej. To prawda, że *Ego - świadomość* bywa boleśnie narażona na destrukcję/depresję/atak gdy sprawy nie idą po naszej myśli, gdy rzeczywistość odbiega od naszych wyobrażeń – co w życiu zdarza się całkiem często. Wówczas, podczas kryzysu Ego zostaje nadszarpnięte, skruszone lub wręcz zmiżdżone ale wtedy też może ulec poszerzeniu, może się przebudować.

Niektórzy mówią: *Żeby stracić ego, musisz je najpierw mieć*, ale myślę, że warto zadać sobie również pytanie po co w ogóle tracić Ego? Przyjrzyć się motywacji, co nią naprawdę jest: cierpienie – nie mam Ego, nie ma mnie a więc nie można mnie zranić?, pragnienie władzy, kontroli – Ego jest rodzajem menadżera psychiki, gdy brakuje wewnętrznego dyrektora łatwo mogą wejść inni zewnątrzni, chęć bycia uduchowionym - jestem osobą uduchowioną czyli „lepszą”, uczucia, ludzie i sytuacje nie mogą mnie zranić, ponieważ jestem ponad to, a może coś zupełnie innego? W gruncie rzeczy taka utrata Ego to sprawa bardzo niebezpieczna, ma miejsce w psychozach w których Ego jest zalane treściami między innymi pochodzącymi z nieświadomości, w doświadczeniach związanych z zażywaniem substancji i uczestniczeniem w wydarzeniach zmieniających świadomość (narkotyki, alkohol, trans). Człowiek bez silnego ego może być bardzo podatny na wpływy, może popaść w zubożenie, może wejść w kontakt z treściami, które zdeorganizują, strauumatyzują lub zawładną jego psychiką w trwały sposób.

Psychoterapia bardzo często polega na organicznej pracy budowania/odbudowywania zdrowego Ego. Jest to też zadanie wchodzenia w dorosłość - zbudować elastyczne Ego i Personę, które pozwolą na zakorzenie się w świecie. Kwestia ukonstytuowania się dojrzałego Ego pojawia się również często w dojrzałym wieku, gdy nie zakończone procesy dojrzewania struktur psychicznych chcą zostać zakończone, dążąc do osiągnięcia homeostazy. Ego musi się stabilnie ukonstytuować ponieważ to właśnie dzięki *Ego - świadomości* docierają do nas informacje z innych obszarów Jaźni i umożliwiają dalszą podróż po jej przestrzeni. To *Ego - świadomość* jest obserwatorem, rejestratorem rzeczywistości

---

1. *Ego* pisane jest dużą literą na potrzeby tego artykułu. Pojawia się tutaj również bardziej złożone psychoanalityczne terminy między innymi *ego - świadomość* i *oś ego - Jaźni* wywodzące się z pracy C. G. Junga i jego uczniów w tym przypadku Ericha Neumana i Ernesta Edingera. Terminy te oraz analityczne ujęcie struktury ego będą bliżej przedstawione w kolejnym, bardziej obszernym artykule.

i snów. Ego działa i tworzy w świecie zewnętrznym, nawiązuje kontakty, podejmuje decyzje.

Bardzo przemawia do mnie stwierdzenie, że Ego musi być silną strukturą ponieważ dopiero wówczas może powstać odpowiednio wysokie ciśnienie pomiędzy nim a nowymi treściami pojawiającymi się w psychice na przykład symbolem, jest to ciśnienie niezbędne do transformacji, bez niego nic się nie wydarzy. W analizie jungowskiej wiele pracy zachodzi w obszarze *osi Ego – Jaźni*; nawiązanie, rozwijanie kontaktu i świadomości, a nie jest to praca w celu unicestwienia Ego.

Marta Szczukiewicz, 22.07.16