



Saioa AGINAKO LAMARAIN
Psikoterapeuta

Niaren gurtza

Ego» hitza latinetik dator eta, besterik gabe, «ni» esan nahi du. Norbait egozentrikoa dela esaten dugunean, pertsona horrek mundua bere ikuspuntutik bakarrik ikusten duela esan nahi dugu, hau da, ez duela enpatia sentitzeko gaitasunik eta ez zaiola axola bere ekintzek besteengan dituzten ondorioak. Psikologian alborapen kognitiboa da, hau da, informazioa prozesatzeko distortsioa, inguruan gertatzen dena oker interpretatzera eramaten duena. Erich Fromm psikoanalistaren arabera, egozentrismoa defentsa-mekanismo bat da; hau da, errealitateari aurre ez egiteko eta autoirudiari eusteko estrategia psikologiko inkontzientea da.

Budismoaren arabera, egoa niaren kontzepzio okerra da. Jaiotzean iristen da gurekin, eta bertan integratzen dira gure irudia, nortasuna, nazionalitatea, gustuak, grinak, kultura, hezkuntza, sinesmenak... Hala ere, emari hori guztia azaleko eraikuntza baino ez da. Prozesu horiei atxikitzen gatzazkie eta, egia esan, gure niaren benetakotasuna ezkutatzen dute, kanpora bideratuta daudelako, ez barrura.

Inguratzen gaituen egungo egoera soziopolitikoari begirada txiki bat ematen badiogu, egoaren erresuma goraka doala konturatuko gara. Asko dira niaren autodefentsa hori praktikatzeko hasi diren herrialde eta liderrak, zurea eta nirea zedarritzeko.

Pertsona egozentrikoak munduaren erdigune sentitzen dira. Etengabe pentsatzen dute beren buruegan, eta garrantzitsutzat eta berezitzat jotzen dute beren burua. Bere iritzi eta interesak dira bere kezka bakarra, eta ez du zalantzarik besteen pentsamendu eta sentimenduei muzin egin eta gutxiesteko. Egozentrikoak ez du inoiz elkarrekikotasunik erakutsiko, bere beharrez bakarrik arduratzen baita. Pertsona horiek arrakasta eta botere fantasiak izaten dituzte. Uste dute ahalmen mugagabea dutela, eta edozein unetan arrakastarik distiratsuen era emanango dituela

horrek. Egiten duten niaren gurtza hain da handia, non enpatiarik gabeko bihur baitaitezke.

Ego distortsionatuak etengabeko gabeziaren sentsazioaren mende jartzen gaitu. Besteek norberari buruz zer pentsatzen duten jakiteko obsesioa duen gogamenaren isla da. Munduari beldurrez erreparatzen dion begirada da: porrot egiteko, maitatua ez izateko, besteek espero duten bezalako ez izateko edo besteek baino gutxiago izateko beldurra. Barne-beldurrak ere, askotan, defentsa-mekanismoak gartzera bultzatzen gaitu, hala nola harrotasuna eta harrokeria, barne-ahultasuna babesten duten maskarak.

Eraikuntza psikologiko hori gure zati bat da, sozialki moldatzeko eraiki duguna. Horrek esan nahi du batzuetan ego osasungarri bat izan dezakegula, gure ongizatean eragina izango duena. Horrela, egoa gure eta besteen onurarako erabiltzeak mundua ulertzeko modua zabaltzea ahalbidetuko luke, malguagoa eta toleranteagoa izateko. Posible da egoera hori iraultzea, baina inplikatu nagusiak kontzientzia hartu eta aldaketak egitea erabakitzen duen neurrian bakarrik. Egozentrikoak fokua bere baitatik desbideratzen ikasi beharko du, ingurukoaren iritzi, sentimendu eta beharrez gehiago jabetzeko.

Askotan egoa autoestimua handiarekin nahasten da, baina alderantziz da. Egoak norberaren nolakotasunen pertzepzioa areagotzen du, norberaren akatsak eta besteen eskubideak ahaztu edo kontuan hartu gabe. Autoestimua, aldiz, errealitatean oinarritutako miresmena da, akatsak onartuz eta autogorespena saihestuz. Gainera, ez du inoren nagusitasuna edo gutxiagotasuna kontuan hartzen.

Egoa, geure zati bat da, entitate subjektibo eta auteraiki bat, eraldatu behar duguna zorionaren bitartekari izan dadin, ez sufri-menduarena. Bihotza jatortasunez elikatu dezagun mundu begirunetsuago eta hurbilago bat sortzeko. •



Egozentrikoak ez du inoiz elkarrekikotasunik erakutsiko. GETTY