Что такое ЭГО и почему его так много?

Концепция «Эго» является самой запутанной в психологии.

Термин «Эго» такой же запутанный, как и многие другие. Не только само слово используется для описания нескольких совершенно разных понятий и процессов, но и психологический ландшафт усеян понятиями, которые так или иначе включают «Эго»: эгоизм, защита эго, эгоцентризм, суперэго, вовлечение эго и т. д. Но что означает «Эго»? О чем мы говорим, когда говорим об «Эго»? И в чем разница между всеми терминами, в которые встроен этот термин?
Итак, «Эго» - это латинское слово, означающее «Я». Если бы вы написали «я люблю тебя» на латыни, вы бы написали *ego amo te*.

«Эго» проникло в психологию в основном через работу Зигмунда Фрейда. Согласно теории Фрейда, эго - это та часть личности, которая судит между животными желаниями «оно» и моральными и социальными стандартами «Сверх-Я». Но, что интересно, само слово «Эго» нигде не встречается в обширных трудах Фрейда. Он никогда им не пользовался. Скорее всего, «Эго» было переводом того, что Фрейд, пишущий по-немецки, называл «das Ich», буквально «Я». В сущности, Фрейд имел в виду ту сознательную, принимающую решения часть нас, которую мы считаем «Я», когда говорим «я не люблю свою мать» или «я решил сменить работу» или «мне приснилось, что мой дом был в огне прошлой ночью». Это наше Я, наше эго.

Таким образом, большинство терминов, включающих «эго», включают процессы или реакции, в которых я, мне, моё занимают видное место. Считается, что эгоизм является мотивом действовать в собственных интересах. Тот, кто ведет себя эгоистично, просто преследует свои собственные цели, как и все мы. Мотив эгоистичен, когда он сосредоточен на том, чего «Я» хочу.

Или возьмем эгоцентризм. Эгоцентризм также использовался по-разному на протяжении многих лет, но он сводится к восприятию мира и интерпретации событий с нашей личной точки зрения. Мы все по своей природе эгоцентричны в том, что никогда не можем освободиться ни от нашей физической точки зрения (я могу воспринимать мир только с моего физического местоположения в пространстве), ни от нашей личной, психологической перспективы, которая зависит от нашего опыта, целей, убеждений, идентичностей, предпочтений и предубеждений. Люди отличаются друг от друга по степени, в которой они могут выйти за пределы своего собственного мировосприятия, чтобы увидеть вещи с точки зрения других. Но мы все заперты в нашем собственном эгоцентрическом мировосприятии, потому что для нас нет способа обрабатывать информацию, кроме как из нашей личной системы отсчета.

С другой стороны, мысли людей, мотивы, эмоции, и поведение не так сильно пропитаны «Эго», в них не так много «Я». Например, когда вы увлечены хорошей книгой, работаете над увлекательной задачей, ведете приятный разговор, или находитесь в потоке непосредственного опыта, то собственное «Я» отходит на второй план. Вы реагируете автоматически, без особых осознанных мыслей о себе, и в настоящее время вас не волнует,

кто вы, чего вы хотите, или последствия событий для ваших личных интересов и благополучия. В таких ситуациях ваши ответы не зависят от «Я» или от мыслей о себе или моем. Можно было бы сказать, что у вас низкий эгоизм или «гипоэгоизм».

Заметьте, что эгоичный (egoic) не имеет ничего общего с эготистичным (egotistical). Эготистичные люди, конечно, могут быть эгоичными, но очень самокритичные люди также могут быть эготистичными. Люди, которые смотрят на себя очень негативно, как это часто делают люди в состоянии глубокой депрессии, очень часто сосредоточены на себе и, таким образом, являются эгоичными.
Эти термины—эгоизм, эгоцентризм, эготизм и эгоичность (и прилагательные от них: эгоистичный, эгоцентричный, эготичный и эгоичный)—легко спутать. Но они относятся к различным, хотя иногда и взаимосвязанным, способам, которыми наше эго (наше сосредоточение на «Я») может влиять на наши мысли, мотивы, эмоции и поведение.

Сайт: www.псиблог.рф
Оригинальная статья: Mark Leary - What Is the Ego, and Why Is It so Involved in My Life? May 2019
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: alpha.wallhaven.cc
Ключевые слова: эго, Фрейд, здоровый эгоизм, эгоцентризм, психология, эготизм, эгоичность, термины в психологии

