

L'ego

L'ego de reconnaissance et l'ego d'aspiration

L'ego est la partie de quelqu'un qui lui permet de développer son sentiment d'être une personne distincte, capable de percevoir et alimenter sa propre réalité de son propre point de vue.

**L'ego est ce qui permet de se distinguer,
sans pour autant être l'identité.**

Il ne peut exister sans l'apport créateur de l'âme, comme un lien indéfectible entre l'inconscient et le conscient.

L'ego de reconnaissance



A la naissance et pour grandir, la dépendance à la reconnaissance et l'amour sont directs. En leurs absences, toute vie humaine est impossible. Ne serait-ce que pour être alimenté et protégé, par exemple.

L'ego

L'ego de reconnaissance et l'ego d'aspiration



Plus tard, lorsque l'on nous apprend à avoir besoin de devenir qui l'on nous demande d'être, c'est pour être aimé, reconnu et accepté. Cette partie de l'ego est fondamentale pour (sur)vivre, trouver sa place (sentiment d'appartenance) et fonctionner avec de la sécurité et de la stabilité.

Avec le temps, cette nécessité peut se transformer en danger. Particulièrement si n'est pas appris l'obtention par soi-même (en soi-même) de ces ressources vitales que sont l'amour et la reconnaissance. De peur de ne plus être aimé reconnu ou accepté, les actions ne sont plus par aspiration, mais par besoin. Un peu comme une addiction, une dépendance dont l'approvisionnement dépend des autres.

L'ego

L'ego de reconnaissance et l'ego d'aspiration

La comparaison : mode de fonctionnement de l'ego de reconnaissance

Avec l'intention de se distinguer pour être distingué (reconnu), l'ego pousse à comparer. Pour atteindre son but, il utilise le mode de fonctionnement rationnel de la séparation

- Séparation
- Comparaison
- Distinction
- Division
- Dualité
- Opposition
- Jugement
- ...

L'effet de cette pratique de séparation de l'ego est de générer des limites et avec elles un sentiment de manque à combler qui provoque de l'incertitude, des peurs, des blocages des conflits et pour tout dire une perte d'énergie considérable. Des jugements permanent découlent les émotions.



Pour se rassurer, l'ego va trouver une cause. Il pense qu'avec elle, il pourra

- combler le manque, soit l'écart entre l'état présent et l'état désiré
- prendre des mesures et ainsi éviter de vivre la même expérience dans le futur

Trouver une cause est donc pour l'ego :

- une protection face au futur (incertitude, peur) qu'il considère dangereux
- un moyen de combler le manque qu'il a lui-même créé.

L'ego

L'ego de reconnaissance et l'ego d'aspiration

Les dangers potentiel de l'ego de reconnaissance

L'effet mirage

L'attrance pour le succès est grande, mais

- il n'est jamais atteint ;
- c'est le succès que les autres voulaient pour nous ;
- ce n'est pas celui que je veux être.

L'effet d'ombre

- Par peur de ne plus être aimé, reconnu ou accepté,
- les imperfections (une faiblesse, un sentiment, une difficulté) sont considérées comme inacceptables et donc cachées, refoulées, ignorées.

L'effet de compensation

Les sentiments d'insuffisance ou d'infériorité (réels ou imaginaires) sont-ils compensés par un talent dans un autre domaine ou une réussite ailleurs ?

- Si oui
 - la difficulté est surmontée
 - la compensation motive sa propre vie et celle des autres.
- Si non
 - renforcement de l'imperfection
 - cycle de surcompensation (besoin de supériorité, pouvoir, domination, possession)
 - auto-valorisation exagérée (fierté mal placée, arrogance, narcissisme, amour propre obsessionnel)
 - auto-dévalorisation exagérée (auto-jugement, dépréciation, autocritique, manque de confiance)



L'ego

L'ego de reconnaissance et l'ego d'aspiration

L'ego d'aspiration



L'ego peut aussi se développer de manière où les complémentarités s'unissent au lieu de se diviser. Un peu comme si les talents et les imperfections s'allient pour former une seule unité plus utile à soi, aux autres et au monde.

L'ambition devient de l'aspiration, ce vers quoi on est attiré et qui nous anime vraiment.

L'ego d'aspiration c'est lorsque l'ego se rapproche à nouveau de l'âme. Il est d'une grande source d'énergie, de créativité, de motivation et de confiance.