

## **Pozitif ve Negatif EGO**

Pozitif EGO, Ben'imizin özellikleri ve armağanları doğrultusunda bize doğru düşünmeyi, doğru hissetmeyi ve doğru davranmayı sağlayan sağlıklı "birey olma" boyutumuzdur.

Pozitif egonun amacı mutlu, huzurlu, doyumlu, yaratıcı ve üretken olmaktır.

Negatif EGO'nun ise sadece tek bir amacı vardır: HAKLI OLMAK. Haklı olmak uğruna düşünceleri, duyguları ve davranışları çarpıtır, işine geldiği gibi yorumlar, savunma mekanizmaları geliştirir, iç ve dış dünyamızda bize savaşlar ve çelişkiler yaşatır.

Pozitif EGO, tek başına olabildiği anlardan haz alır; çünkü böyle anlar yaratıcı olmak için bulunmaz bir fırsattır. Negatif ego yalnızlıktan korkar. Yalnızlık dayanılmazdır.

Pozitif EGO, Ben'in hizmetindedir.

Negatif EGO, Ben'in efendiliğini ele geçiren diktatördür.

**Not: Bu bilgi aşağıdaki kitaptan alıntıdır.**

**Saim Koç ve Nil Gün, Özsaygı, Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 2006.**