



Tenir una personalitat ecoista: què vol dir i quina és la seva compatibilitat

El terme "ecoista" està guanyant popularitat en els cercles psicològics com una característica de personalitat que contrasta marcadament amb el narcisisme.

Aquest terme **deriva del mite entre Eco i Narcís**. Aquest últim era un adolescent que enamorava moltes dones. Eco va ser una d'elles, una nimfa condemnada a repetir únicament les últimes paraules que escoltava. Aquest mite simbolitza el caràcter ecoista, on la persona tendeix a desplaçar-se a un segon pla, suprimint les seves necessitats i desitjos per complaure els altres.

Segons un estudi de l'Institut de Psicologia Aplicada de Catalunya, les persones ecoistes solen evitar l'atenció, **rebutjar elogis i sentir-se incòmodes en situacions en què són el centre d'atenció**. Aquestes persones sovint posen les necessitats dels altres per davant de les seves pròpies, evitant qualsevol situació que pugui ser interpretada com a egoista o egocèntrica.

Els investigadors destaquen que, a diferència dels narcisistes, que busquen constantment l'admiració i la validació externa, els ecoistes temen aquesta atenció i prefereixen passar desapercebuts. Aquesta tendència a evitar l'atenció pot derivar en una manca de reconeixement i una autopercepció disminuïda. Mentre que els narcisistes tenen una necessitat patològica de ser valorats i admirats, els ecoistes poden tenir dificultats per reconèixer i acceptar les seves pròpies necessitats i mèrits.

Narcisistes i ecoistes: són compatibles?

Els experts suggereixen que, paradoxalment, aquestes personalitats poden coexistir en relacions interpersonals. L'ecoista, amb la seva predisposició a posar els altres per davant, pot complementar el desig del narcisista d'atenció i admiració. No obstant això, aquesta dinàmica pot resultar desequilibrada i tòxica, amb l'ecoista sacrificant-se constantment per satisfer el narcisista, la qual cosa pot portar a una dependència emocional i un esgotament psicològic.