

## Samopodoba, naš zanesljivi avtopilot

Edvard Kadič

Zavod za napredne študije Delta

Vedno, kadar imamo opravka s človekom, imamo posredno ali neposredno opravka tudi z njegovo samopodobo. Ta ugotovitev na prvi pogled seveda ni nič posebnega, saj je samopodoba, torej zbirka predstav in prepričanj o sebi, del vsakogar med nami.

### Uvod

Ugotovitev pa dobi čisto drugačno težo skozi razumevanje, da je človek med drugim (ali predvsem) tudi bitje navad. Ko ob vsem hitenju in obveznostih vsakdana naše življenje prevzamejo navade, pogosto

zanemarimo moč in vpliv, ki ga ima samopodoba za nas, naše odzive in sporočila, ki jih zavestno in nezavedno oddajamo v okolje. Če smo v vlogi učitelja, je prav zanemarjanje vpliva samopodobe lahko ključno za naše (ne)uspešno predajanje znanja naprej in odnose, ki jih imamo z našimi učenci oz. slušatelji. Naj seveda dodam, da je s tem neposredno povezan tako naš notranji mir, enako tudi naš neposredni vpliv na stres v delovnem okolju.

### Samopodoba

Samopodoba ni nekaj, kar bi nastalo čez noč in tudi ni nekaj, kar bi lahko čez noč spreminjali. Gre za preplet izkušenj, mnenj in znanj, ki jih nabiramo skozi življenje na eni strani, ter potencial, da se vse prej omenjeno po potrebi ali vzdržuje ali pa spreminja. Ključno vlogo pri sestavljanju naše samopodobe imajo t.i. vplivni »drugi«. Torej, naši starši in družina, takoj za njimi pa je tukaj vloga vzgojiteljev, učiteljev, prijateljev medijev in tako dalje. Za nekatere vidike je včasih dovolj tudi

△  
**DELTA**  
ZAVOD ZA  
NAPREDNE  
ŠTUDIJE  
(IASD)

ena sama izkušnja (npr. neprijetna opazka), za druge je potrebno več let, da se primerno utrdijo in zaokrožijo tisto, kar nato označimo z izrazom samopodoba. Za boljše razumevanje tematike se za hip dotaknimo ene od zanimivejših lastnosti



človeškega uma. Ko človek namreč vsaj enkrat preveri novo idejo (npr. kako po bližnjici priti do šole) in jo začasno sprejme kot uporabno, jo najprej prevede v vibracijsko polje. Nato se vsakič, ko naleti na enak ali podoben problem, v zvezi s tem sprožijo misli in občutja, kaj bi bilo dobro storiti v danem trenutku. Ni potrebno, da se točno spomnimo potrebnih ukrepov. Dovolj je, da imamo občutek o »ustreznem« odzivu. Če potem ta isti ukrep oz. idejo uspešno izvajamo večkrat (torej, nek proces ali odziv vadimo), možgani razvijejo ustrezne povezave in ideja se tudi dobesedno zapiše v naše telo. Možgani se med seboj povežejo na točno določen način. Tako sčasoma (skozi utrjevanje) nastanejo navade, ki so v našem telesu tudi »fizično« zapisane.

#### Navada – železna srajca

Naše navade so lahko seveda zelo koristne. Primer uporabe takšne navade je, ko v dani situaciji najprej ne zmrznemo (zmrznjenje je namreč vedno prvi odziv na neznano situacijo), temveč takoj ustrezno ukrepamo. Tako, kot smo navajeni. Želja po takšnem ukrepanju je seveda glavni razlog, da imamo npr. požarne vaje ipd. Pomagajo nam, da v trenutku, ko smo soočeni z izjemno situacijo, ne izgubljammo časa s premišljanjem o možnostih (in celo tvegamo napačno odločitev). Moramo ukrepati takoj in mogoče rešimo tudi življenja drugih. Navade pa so lahko tudi škodljive. In to kljub temu, da so nastale v dobri veri in pričakovanju o pozitivnem rezultatu v situacijah. Ko se v določenih situacijah odzivamo neprimerno, to ne sproži samo neodobravanja okolice in po možnosti tudi kakšnih drugih sankcij, temveč pogosto še dodatno utrdi že tako očitno nesprejemljive povezave našega odzivanja na dogodke.

#### Kam torej v povedanem sodi naša samopodoba?

Sodi v samo jedro našega življenja, doživljanja in upravljanja z njim. Samopodoba je kot nekakšen notranji pilot. Kot avtopilot. Ko je enkrat nastavljen, nas bo pripeljal na cilj, ne da bi bili posebej pozorni nanj. V obdobjih, ko nas breme

vsakdana dobesedno preplavi, upravljanje z našim življenjem preko navad vodi prav ta naš avtopilot. Je izjemno zanesljiv in predvidljiv. Njegova predvidljivost odpira polje za prepoznavanje odklonov in po potrebi za njihovo korekcijo. Ima pa omejeni avtopilot (naša samopodoba) še eno zanimivo značilnost. Zelo je dovzeten za to, kako gledamo nanj, kako ga razumemo in dojemamo, kako se do njega obnašamo. Če ga dojemamo kot nespretnega, grdega in brez ustreznih znanj, nas bo sicer še vedno pripeljal do cilja. Vendar pa bodo na njegovi poti obtolčeni prav vsi dimniki po strehah okoliških stavb med vzletanjem in pristajanjem, potniki v letalu bodo obupano zrli skozi okna in na tleh bodo vsi kričali nanj, da naj se že ustavi. In najhuje šele sledi. Zelo malo ljudi se bo še kdaj želelo peljati z nami, si z nami deliti skupne trenutke, doma ali v službi.

Če pa nanj gledamo kot na spretnega, lepega in strokovnega upravnika našega letala, je verjetnost, da bomo in mi in okolica z njim zadovoljni, veliko, veliko večja.

#### Rosenthalov efekt

Leta 1979 je dr. Robert Rosenthal (Univerza Harvard, kasneje Univerza v Kaliforniji) izpeljal zanimivo raziskavo o vplivu samopodobe na učence, ki jo v strokovni literaturi poznamo tudi kot Pigmalionov oz. Rosenthalov efekt. Na začetku šolskega leta je osnovnošolskim otrokom v osemnajstih razredih dal izpolniti IQ test. Nato je naključno izbral 20 % otrok in njihovim učiteljem rekel, da je test pri teh otrocih ugotovil izjemne intelektualne sposobnosti. In kakšne so bile posledice njegovih trditev? Otroci so brez inštrukcij ali pomoči staršev izboljšali ocene, vedenje v razredu, celo IQ se jim je v tistem letu zvišal več kot ostalim otrokom. Zgolj zato, ker je nekdo verjel vanje in je to vplivalo na njihovo samopodobo. Zgolj zato, ker so spremenili pogled na svojega avtopilota, so bili njihovi rezultati drugačni. S spremembo samopodobe se avtomatično spremenijo zaznave in s tem se spremeni tudi delovanje. Če otroke spodbujamo, jim priznavamo uspehe in krepimo njihov pogled nase (njihovo samopodobo), bo njihovo delovanje bistveno drugačno, boljše.

#### Zaključek

Tudi če sami nismo bili deležni takšnega odnosa, smo skozi razumevanje delovanja opisanih mehanizmov dolžni spremeniti odnos tako do sebe kot do drugih. Ne moremo namreč spodbujati drugih, če nismo vajeni spodbujati sebe. In ne moremo biti blagi do drugih, če nismo vajeni biti blagi do sebe. Zaupajmo torej našemu pilotu (samopodobi), da nas bo vedno prijetno, prijazno in varno pripeljal do cilja. Le tako bodo tudi drugi lahko imeli zgled, kakšna samopodoba je edina prava tudi za njihovo popotovanje skozi življenje.

