



Maja Smrdu

# Ko odsev v ogledalu ne pokaže resnice ali športnikov (lažni) jaz in doping

*"Potrebno se je paziti velikih osebnih želja, ker te najbolj vplivajo na intuicijo; te objektivizirajo še tiste psihične prostore, ki se temu preprosto ne pustijo. Če podležeš takšni želji, ambiciji, izgubiš vsak notranji občutek. Da se intuicija lahko pojavi, moraš biti stalno v nekem ničelnem stanju."*

Rok Petrovič

## Izvleček

Pogosto se sliši mnenje, da morajo biti športniki, če želijo doseči vrhunske rezultate, egoistični, še več, da je narcisizem kot osebnostna lastnost tisti faktor, ki jim omogoča uspešnost in premagovanje različnih ovir v športu (Roberts, Woodman, Hary, Davis in Wallace, 2013). Ob delu z vrhunskimi športniki sem vedno znova začela dvomiti o tej tezi in prepričanju, še več, zdelo se mi je škodljivo za prihajajočo generacijo športnikov in športnih pedagogov, tako da sem se ga odločila podrobneje preučiti. Pri temu se je pokazalo, da se napačno povezuje in zamenjuje samozavest z narcisizmom in javno osebnost športnikov s privatno osebnostjo. Da lahko ustrezno razumemo te koncepte in njihovo povezanost z nepoštenimi dejanji, kot je tudi doping, se moramo poglobiti do osnove osebnostne strukture, tj. jaza. To povezanost bom poskušala predstaviti skozi pričujoči tekst.

**Ključne besede:** doping, egoizem, narcisizem, samozavest.

## When the reflection in the mirror does not show the truth, or an athlete's (false) self and doping

### Abstract

We often hear the opinion that athletes must be egoistic if they want to achieve top results and even more, that narcissism as a personality trait is the factor that boosts athletes' performance and helps them overcome different obstacles in sport (Roberts, Woodman, Hardy, Davis and Wallace, 2013). During my work with elite athletes, I started to question this thesis and belief; moreover, I thought it was detrimental for future generations of athletes and sport teachers, so I decided to study it in greater depth. I found that self-confidence is mistakenly associated or interchanged with narcissism, and that the public persona of athletes is misidentified as the private persona. To properly understand these concepts and their connection with unfair practices like doping, we must delve into the basis of personality structure, i.e. the self. I will try to present this connection in the article.

**Key words:** doping, egoism, narcissism, self-confidence

## ■ Narcisistična osebnost in samozavest

Nedvomna je povezanost med samozavestjo in tekmovalno izvedbo športnikov. Osebnostne značilnosti, motivacija ter tekmovalna usmeritev so lahko pomembni vmesni dejavniki v tej povezavi (Skinner, 2013). Vendar pa povezava osebnostnih lastnosti z uspešnostjo ni jasna. Pogosto se pričakuje in promovira narcisizem kot za uspeh ključno lastnost športnikov (Roberts idr., 2013) in se ga pojmuje kot "močno povečano samozavest" ali "samozavest na steroidih", vendar pa se je v zadnjih letih zelo zamajalo prepričanje o povezanosti narcisistične osebnosti z dejansko samozavestjo. Jasno je namreč postalo, da se razlikujeta glede na razvoj, izvor in posledice (Kaufman, 2020). Da lahko oboje primerjamo, najprej

poglejmo, kaj je narcisizem. Definiran je kot "vztrajen vzorec grandioznosti, potrebe po občudovanju in pomanjkanje empatije" (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, [DSM-IV TR]; American Psychiatric Association, 2000, str. 714). Na podkliničnem nivoju je narcisizem povezan z grandioznim pogledom nase, občutki upravičenosti, arogantnostjo, občutki superiornosti, tendenco k izkoriščanju drugih, eksebicionizmom in stalno potrebo po priznanju s strani drugih. Navzven sicer lahko takšen športnik deluje kot samozavesten, vendar pa je v osnovi močno negotov vase (Hyatt idr., 2018), kar Lowen (2004) poimenuje tudi izražanje lažnega ali površinskega jaza ob zanikanju resničnega jaza.

Kako bo takšen športnik funkcioniral v tekmovalnih situacijah? Raziskave največkrat kažejo, da športniki z narcisistično strukturo osebnosti nekoliko boljše funkcionirajo na tekmovanjih, ki jim

lahko ponudijo možnost slave, in po drugi strani tekmujejo slabo, kadar te možnosti ni, kar kaže, da ta potreba moderira njihovo motivacijo (Wallace in Baumesiter, 2002). Poleg tega se tudi kaže, da je pretirana samozavest povezana s slabo izvedbo, zlasti v primerih, v katerih je uspeh pričakovan. Osebe z narcisistično strukturo imajo zelo slabo sposobnost t. i. vsebinskega komuniciranja, saj vsako informacijo dojemajo na odnosnem nivoju, kar lahko vidimo skozi to, da praktično vsako kritiko dojemajo osebno kot napad na njih, kar pomeni na njihovo podobo sebe, ki je del posameznikove identitete. Tako bodo takšni športniki dobro funkcionirali zgolj v okolju, ki jih stalno podpira, hvali, privilegira in z njimi tudi v težjih situacijah ravna "v rokavicah". Kritike, tudi če je konstruktivna, pa ne prenesajo in se ob tej postavijo v obrambno pozicijo, saj jo dojemajo kot njihovo omalovaževanje. Pri njih tako zelo hitro pride do občutka ogroženosti lastne pomembnosti in odnose, ki niso povsem v skladu z njegovimi pričakovanji, bodo zelo hitro razumeli kot ponižanje, na kar se lahko odzovejo na dva načina. Odziv je lahko usmerjen navznoter ali navzven; v prvem primeru posameznik doživlja žalost, ki se lahko razvije v depresijo. V drugi vrsti odziva pa svojo energijo obrne navzven, lahko proti »agresorju« ali pa proti ljudem, ki so prisotni v situaciji, kljub temu da nimajo nobene prave povezave s tem, vendar s svojo prisotnostjo potrjujejo posameznikovo ponižanje. V tem primeru posameznik čuti jezo in se odzove z nasiljem, maščevanjem.

Narcisizem je povezan z občutkom osrednje, superiorne pozicije v skupini in z zaznavanjem drugih kot manj ustreznih oz. tako ali drugače slabših. Zato se tovrstne osebe tudi pogosteje pregovarjajo in prepirajo, zlasti ob socialnem primerjanju, da si zagotovijo to socialno pozicijo in razmejevanje, tj. sebe povečajo in druge ponižajo (Kaufman, 2020). Pomanjkljivost in škodljivost narcisizma v športu je razvidna zlasti pri ekipnih športih, v katerih se pokaže npr. tako, da je ekipa, ki bi sicer morala biti več kot vsota sposobnosti posameznikov, manj kot to in doseže podpovprečne rezultate. Takšen primer je npr. poraz ameriške košarkarske reprezentance, t. i. "dream team", z naborom najboljših NBA košarkarjev, vključno z LeBron Jamesom, Wade Dwaynom in Dwight Howardom proti grški ekipi na svetovnem prvenstvu leta 2006. Ob tem je sam trener Američanov rekel, da so igrali proti ekipi, ki je bila bolj povezana kot njihova. Seveda pa je bilo njihovo prepričanje v zmago nad Grki pred samo tekmo absolutno. Ekipa, ki imajo enega ali več narcisistično strukturiranih športnikov, bodo pravilom slabo delovale, saj ne bodo premogle ustrezne kohezivnosti. Narcisistične športnike žene potreba po prevladovanju nad drugimi in ne razumevanje z drugimi, medtem ko je slednje značilno za samozavestne športnike. Ker imajo potrebo po prevladovanju nad drugimi in se jim zdi povsem upravičeno, da za to uporabijo kakršnekoli vire (Wallace in Baumeister, 2002), je zanje pot do odločitve za uporabo dopinga kratka. Njim je to dodaten, povsem upravičen vir, ki jim lahko omogoči superiornost oz. priznanje. Ker pa se njihova osebnostna struktura in drža do sveta razdreta, kadar je ogrožena njihova narcisistična (tj. lažna) samozavest, se bodo toliko lažje posluževali virov, kot je doping, saj jim lahko ta predstavlja "zaščito" pred opisanim destrukturiranjem. Zanje je torej lahko pot do dopinga psihološko opravičljiva iz večih perspektiv, ki jih bomo pogledali v nadaljevanju.

Če imajo narcisistični športniki lažno samozavest, katera pa je potem prava oz. resnična samozavest? V športni psihologiji je opisana kot prepričanje, da lahko športnik uspešno izvede želeno vedenje, prepričanje o lastnih sposobnostih za doseganje ciljev in dokončanju nalog (Weinberg in Gould, 2015, str. 14). Samozavest običajno

označuje visoko pričakovanje lastne uspešnosti, pomaga k pozitivni čustveni naravnosti, koncentraciji, realnemu postavljanju ciljev, povečanemu naporu, osredotočanju na strategije igre in ohranjanju toka igre. Samozavest je povezana s pozitivnim značajem, kot je vztrajanje v težkih okoliščinah, z vero vase in v druge ter s spodbujanjem članov ekipe (Highham, Harwood in Cole, 2006).

Medtem ko narcisizem na vprašalnikih res korelira s samozavestjo, pa je povezava med njima dejansko majhna (kot že rečeno zgoraj, se razlikujeta glede na razvoj, izvor in posledice). Tako narcisizem kot samozavest se začeta razvijati pri sedmem letu starosti, pri čemer igra pomembno vlogo socialno primerjanje z drugimi. Sebe in svojo vrednost postavljamo glede na to, kako nas vidijo drugi. Medtem ko je samozavest najnižja v adolescenci in se postopno dviguje skozi življenje, pa je vrh narcisizma v adolescenci in se postopno znižuje skozi življenje. Torej sta si razvoj narcisizma in samozavesti nasprotna. Oba se sicer povezujejo z asertivnostjo, pozitivnimi čustvi in potrebo po nagrajevanju, vendar se tu njuna povezanost tudi konča (Woodman in Hardy, 2003; Hyatt idr., 2018). V nasprotju z narcisizmom je samozavest povezana z občutkom povezanosti in bližine z drugimi in zaznavanjem drugih v svoji socialni mreži kot dobrih, privlačnih, sposobnih, prijetnih ipd. Samozavesten športnik je vsebinsko usmerjen (v nasprotju z odnosno usmerjenostjo narcisističnih športnikov) in bo iskal informacije, tudi takšne, ki lahko nasprotujejo njegovim prepričanjem, saj bo tako pridobil dodatne informacije, ki mu lahko pomagajo k napredovanju. S tem pokaže tudi svojo zrelost in samostojnost.

## ■ Jaz kot del identitete

Pri razumevanju, kateri dejavniki vplivajo in kako vplivajo na športnikovo vedenje, ki so športna ali nešportna, je razvidno, da je pogosto v ozadju dodaten dejavnik, ki vpliva na izraz drugega dejavnika. Ugotavljamo, da je ta dejavnik jaz. Športniki ga lahko prepoznajo npr. v socialnih odnosih (socialni jaz), mislih o sebi (mentalni jaz), procesu odločanja, ki poteka od zaznave situacije do vedenja (procesni jaz), pojmovanju svojega telesa (telesni jaz) in v tem, kakšni bi želeli biti (idealni jaz). Jaz je osnova tako osebnosti kot samozavesti, ko pa ga želimo jasno opisati, trčimo na terminološko težavo, saj je "jaz" eden tistih psiholoških pojmov, ki se uporablja v množstvu različnih pomenov ter opredelitev. Zato je pomembno zavedanje, da je koncept jaza konstrukt, torej ni nekaj naravnega, objektivnega, ni nekaj, kar bi imelo obliko in bi bilo postavljeno nekam v telo, npr. možgane, kot so to pojmovali v drugi polovici 19. stoletja (glej npr. Schacter, Gilbert, Wegner in Nock, 2014). Tako kot naš svet je tudi naš jaz konstrukt našega uma. Vendar pa ne živimo v izolaciji, tako je jaz tudi konstrukt naših odnosov z drugimi jazi ter okoljem na sploh in poleg tega je tudi konstrukt odnosov znotraj njega samega (Markova idr., 2007).

V grobem bi lahko razdelili opredelitve jaza v tri vrste: opisne in splošne definicije, strukturalne in komponentne definicije ter funkcionalne definicije. Vendar pa lahko avtorji opredeljujejo pojem jaza tudi iz več vidikov hkrati. V nadaljevanju bom različne opredelitve jaza poskušala povezati s procesom odločanja za (ne)uporabo dopinga.

Primer prvih (tj. splošnih) definicij jaza je npr. Baumeisterjeva opredelitev, v kateri navaja (1999, str. 71), da je jaz: "Posameznikovo prepričanje o sebi, vključno z njegovimi značilnostmi in prepričanjem, kdo in kaj jaz sem." Primer strukturalne definicije je Jamesovo (1981) razlikovanje med fizičnim, metalnim, spiritualnim jazom ter egom. Poleg tega pa je jaz razdelil tudi na jaz kot subjekt oz.

poznavalec (ang. *I - knower*) in na jaz kot objekt oz. poznano (ang. *Me*). Prvega zaznavamo kot akterja in nosilca aktivnosti, drugi pa predstavlja podobo, ki si jo posameznik ustvarja o sebi, tj. samopodobo. Ta zajema vse, kar mislimo o sebi, da smo, in tudi vse, kar želimo pokazati, da smo. Torej, če se športnik začne posluževati dopinga, prva odločitev poteka na nivoju jaza kot objekta, torej doping bo izboljšal mojo podobo, podobo uspešnosti, socialnega priznanja in ta del podobe mora biti za športnika pomembnejši od npr. dela podobe, da sem poštena oseba ali da skrbim za svoje zdravje – kot dve najpogostejši racionalni protiuteži uporabe dopinga. Kako športnik za obrambo svojega jaza opraviči nespoštovanje sledenju racionalnih argumentov? Vrhunski šport je prišel do takšnega nivoja, da je jasno, da ukvarjanje s tem škodi zdravju, saj ima večina vrhunskih športnikov izkušnje z mnogoterimi poškodbami tudi kroničnega tipa. Torej s tovrstnim okoljem, kot ga postavlja vrhunski šport, ta argument hitro izgubi moč, toliko bolj kadar je pglavitna potreba športnika uspešnost oz. priznanje. Kako se "jaz" spoprime z argumentom poštenosti, pa je jasno iz izjav športnikov, ko se jih razkrinka pri uporabi dopinga (tudi npr. pri izogibanju testiranju): "Saj to počnejo vsi, samo drugih ne dobi-jo, mene pa so." S tem dopingiran športnik poskuša zaščititi svojo samopodobo (del jaza) in pri temu uporabi vsaj obrambni mehanizem projekcije ter svojo nepoštenost pretvori v nepoštenost drugih, sebe pa predstavi celo kot žrtev (mene so dobili, drugih pa ne, tj. do mene so krivični). Kadar športnik dovolj potlači ta notranji konflikt, se vključi "jaz akter" in športnik začne uporabljati doping, ker pa dejansko s tem krši želje oz. potrebe jaza kot samopodobe, se med tema dvema postavi meja, neke vrste notranja disociacija, tako da jaz kot (samo)podoba ni več vključen v stalno uporabo dopinga, temveč se začne športnik tega posluževati bolj avtomatično, tj. brez sprotne vedno novega razmisleka, temveč kot avtomatičen vzorec delovanja. Ta notranji razcep lahko opazimo skozi opravičevanja dopingiranega športnika, kot so: "Trenner mi je to dal; zdravnik mi je to predpisal; to je bilo zdravilo za nekaj drugega, pa nisem vedel, da je na listi prepovedanih substanc!" ipd. Pri podajanju tovrstnih izjav se marsikdaj zdi športnik tako prepričljiv, kot da bi res verjel v te, kar kaže ravno na omenjeno disociacijo, torej en del jaza se resnično težko "spomni" te odločitve za doping, ker jo je odstranil iz dela zavesti. Pri temu se zdi, da bolj kot je športnik prepričljiv v svojem zanikanju in opravičevanju, dlje časa uporablja doping, saj je ta začetna odločitev bolj zabrisana in oddaljena od dela jaza. To lahko primerjamo z odvisnostjo od drugih substanc, npr. od alkohola. V procesu zdravljenja tovrstne odvisnosti je prvi korak priznanje, da "sem alkoholik", torej ne samo, da "imam težave z alkoholom", temveč sprejetje, da je neka substanca postala del mojega jaza in da sem jaz tisti, ki ima odgovornost za to, ne nek akter znotraj mene, ki ga ne morem (prav dobro) nadzorovati ali celo nekdo zunaj mene (npr. družba, trener), ki sproži akterja v meni. In manj kot je substanca del mene oz. manj kot je škodila mojemu jazu kot (samo)podobi, lažje bomo to priznali. Torej dlje, kot se poslužujem dopinga, močnejše obrambne mehanizme potrebujem, da se mi ob priznanju lastnega ravnanja jaz kot (samo) podoba povsem ne poruši.

Podobno kot James je jaz razumel tudi George Herbert Mead (1967), s tem, da je dodal še funkcionalen vidik jaza. Zanj Jaz<sup>1</sup> (ang. *I*) in mene (ang. *me*) tvorita osebo ali jaz (ang. *self*), pri čemer razume slednjega (mene) kot socializiran vidik osebe, prvega pa kot

<sup>1</sup>Ker je v slovenščini prevod za ang. *Self* in za ang. *I*, enak – jaz, bomo tu za lažje razlikovanje med obema pojmovoma Jaz, ki se nanaša na ang. *I*, zapisovali z veliko začetnico.

aktiven vidik osebe. Mene je tisto, kar je naučeno z interakcijami z drugimi in (bolj splošno) z okoljem: npr. odnos drugih ljudi do posameznika, ki sem ga ponotranjil v jaz, konstituirala mene. Ta vključuje tako znanje o okolju (vključno znanje o družbi) kot tudi o tem, kdo kot oseba sem, moj občutek jaza. Ljudje se naučimo, kdo smo skozi opazovanje odgovorov in reakcij drugih, sebe in/ali svojih dejanj. Hkrati "mene" disciplinira "Jaz" tako, da odzive Jaza vrednoti, na kar se odziva tudi jaz, npr. tako, da zadržuje odgovore Jaza, da ne bi kršil zakonov skupnosti. S tem je blizu Freudovem "ego-censorju". Po Meadu (1967) je naše celotno obnašanje in doživljanje prežeto z avtomatskimi pričakovanji in predvidevanji tega, kar naj bi mislili in storili drugi. Pri tem so dejanja posameznika v stalni izmenjavi z dejanji drugih. Iz vidika jaza je pomembno, da so dejanja posameznika naravnana tako, da je v njih že upoštevano morebitno in pričakovano reagiranje drugega posameznika. V primerjavi s predhodno povezavo med jazom in uporabo dopinga lahko ob Meadovi opredelitvi poudarimo socialni vidik dopinga in jaza. Glede na njegov opis je namreč jasno, da se mora športnik, ki uporablja doping, osredotočiti na potrjujoče socialne vidike jaza in povsem zanikati vidike, preko katerih bi jaz dobival negativne informacije o samem sebi. Drugi možen psihološki proces je ločevanje dela socialnega okolja, ki krepi jaz, in distanciranje oz. ločevanje od okolja, ki bi mu (jazu) lahko nasprotovalo. S tem dobiva zgolj selektivna sporočila za svoj jaz. Če konkretiziram na primeru dopinga, se bo športnik osredotočil zgolj na to, da lahko ob večjih uspehih s podporo dopinga dobi socialno priznanje in spoštovanje ter minimalizira ali celo potlači, da ga lahko to isto vedenje pripelje do socialnega prezira in zavračanja. Glede na drugo predstavljeno smer pa začne ločevati med sabo in "njegovimi" ter med "drugimi" oz. med tistimi, ki vedo za doping in ga pri temu podpirajo, ter med drugimi, ki za to (ne) vedo in temu nasprotujejo ali bi lahko nasprotovali, če bi za uporabo dopinga vedeli. Njegova miselnost naravnost (Herz, Baror in Bar, 2020) je torej izrazito ozka in odnos do okolja je izkoriščanje njegovih virov in ne npr. raziskovanje možnosti, učenje tehnik, novih znanj ipd.

Ostane nam še tretja vrst opredelitev jaza, v okviru katere se avtorji osredotočajo predvsem na funkcionalno vlogo jaza in večinoma povzemajo, da igra jaz integralni del v človeški motivaciji, kogniciji, čustvovanju in socialni identiteti (Oyserman, Elmore in Smith, 2012). Sodobne teorije pa poskušajo tudi združevati več različnih pristopov za določanje in razumevanje pojma jaza. Primer tega sta Oyserman in Markus (1998), ki menita, da je jaz kognitivna struktura, ki lahko vključuje vsebino, odnose ali vrednostna presojanja, s katerimi si osmišljamo svet, usmerjamo pozornost na svoje cilje in ohranjamo lasten občutek osnovne vrednosti. Torej, če je jaz "Jaz" (ang. *I*) tisto, kar misli, in "Mene" (ang. *Me*) tisto, kar je vsebina teh misli, je pomemben del te vsebine tudi mentalni koncept ali ideja, kdo sem, kdo sem bil in kdo bom postal. Če nadaljujemo pregled v smeri vpliva jaza na človekovo funkcioniranje, ugotovimo, da je običajna tema med teoretiki povezanost jaza na vedenje. Menijo, da je človeška aktivnost odvisna od medigre med jazom in situacijo oz. med posameznimi vidiki jaza, ki se izrazijo v trenutnem kontekstu in ob trenutni nalogi (Oyserman idr., 2012). Raziskave kažejo, da jaz vpliva na motivacijo ljudi, njihovo razmišljanje, osmišljanje sebe in drugih, njihovega vedenja in čustvovanja ter na sposobnosti kontroliranja in reguliranja sebe (Baumeister idr., 2011). Jaz je pomembno motivacijsko orodje tako zaradi tega, ker se ga občuti kot osebno stabilnost in ker so identitete, ki ga sestavljajo, dinamično zgrajene iz kontekstualnih predhodnih izkušenj, zaradi česar se jaz zaznava kot dovolj fleksibilen (Oyserman, 2009;

Smeesters, Wheeler in Kay, 2010). Torej občutek poznavanja sebe sloni delno na predpostavki stabilnosti, ki je osnova v vseh teorijah jaza, hkrati pa je, morda paradoksalno, stabilnost ustvarjena na osnovi prilagodljivosti, kontekstualne občutljivosti in dinamične konstrukcije jaza kot mentalnega konstrukta (Oyserman idr., 2012). Na osnovi funkcionalnih teorij jaza torej lahko razberemo, da moramo za svoje stabilno funkcioniranje, ki ga športniki zlasti na vrhunskem nivoju nedvomno potrebujejo, imeti dovolj jasno predstavo o tem, kdo smo. Ta predstava ima kontinuiteto iz preteklosti skozi sedanost v prihodnost. Ker se mora športnikova lastna podoba – jaz – prilagoditi glede na uporabo dopinga, pomeni, da mora en del sebe potvrditi, potlačiti ali minimalizirati (kot smo že videli). Torej doping povzroči glede na to, da izključi to dinamiko procesa in razvoja, da jaz postane bolj tog in manj odporen ter manj stabilen, kar se npr. vidi v tem, da lahko postanejo dopingirani športniki bolj razburljivi, nesramni, prepirljivi (ne nujno samo zaradi vpliva učinkovin) – torej uporabljajo manj zrele psihološke obrambe. Da ne bi od okolja dobivali negativnih sporočil o sebi, se morajo od tega tudi bolj psihološko oddaljiti in vanj projicirati negativne značilnosti, ki sicer veljajo zanje. Tovrstni izbruhi, laži in manipulacije so bili glede na poročila njegovih kolegov razvidni tudi pri dopingiranem kolesarju Lance Armstrongu. V takšnih primerih jaz prevzame individualistično perspektivo, ki je usmerjena na zaznavanje posameznikove ločenosti in drugačnosti od drugih, kar je pogostejše pri športnikih, ki so že v osnovi nagnjeni k temu, torej bolj narcisistično strukturiranih športnikih. Raziskave kažejo, da kolektivistično perspektivo in zaznavanje podobnosti ter povezanosti z drugimi pogostejše zavzemajo ženske kot pa moški (imajo odnosni koncept jaza; Cross in Madson, 1997), skladno s tem imajo ženske večjo tendenco vključevanja dosežkov drugih v podobo svojega jaza kot pa moški (Kemmelmeyer in Oyserman, 2001; Stapel in Koomen, 2001).

Predhodno smo opisali eno možnost disociacije znotraj jaza. Na osnovi teh teorij lahko prepoznamo še eno; športniku, ki je z dopingom postavil na kocko svoj celoten pretekli trud, vse dotedanje dosežke, svoje sposobnosti, zdravje, postane šport edina stvar v življenju (torej se disociira od vseh ostalih vsebin, ki pomagajo graditi jaz). S tem postane njegov jaz odvisen samo od dosežkov, uspešnosti v športu, zaradi česar je manj fleksibilen (kar izpostavljajo funkcionalne teorije jaza). Namreč več stvari, kot imamo v življenju, več imamo možnosti, da skozi te postavimo svojo smiselnost. Tako se dopingiran športnik povsem ujame v svoje vzorce: z uporabo dopinga mu uspešnost v športu postane vse, ker lahko dobi potrditev samo iz tega, uporablja še več dopinga, kar mora dodatno upravičiti s še večjim vložkom v šport itd. Skladno s tem tudi raziskave kažejo, da je obsesivna strast povezana z agresivnim vedenjem, zlasti kadar je ogrožen občutek posameznikove identitete, kar se običajno zgodi pri narcisistično strukturiranih osebnostih. Obsedenost s športom lahko pripelje do slabo prilagojenega medosebnega vedenja, zlasti če je to ukoreninjeno v občutku identitete, vezane na športno uspešnost (Donahue, Rip in Vallerand, 2009).

## ■ Narativni jaz ali socialna zgodba o meni

*„Moja prva vrednota je biti najboljši. Je bila še večja jeza, ker mi je vzel žogo, kot pa, ko me je fizično odrinil. Tu je bilo to, da nočem, da je boljši, nočem, da mi pobegne.“*

*(izjava športnika v raziskavi)*

Če se naslonimo na sodobna pojmovanja jaza, ki so skladna tudi s strukturalnimi pojmovanji jaza, kot sta Jamesova ali Meadova, potem lahko vidimo, da se stvari, ki obremenjujejo športnike in vplivajo na njihovo vedenje v tekmovalnih situacijah, torej tudi na športno oz. nešportno vedenje, umeščajo v del jaza, ki predstavlja podobo, ki si jo posameznik ustvarja o sebi (jaz kot objekt). Če pa se naslonimo na fenomenološko pojmovanje, vidimo, da tovrstna vedenja in dejavniki izhajajo iz osebne identitete, ki zajema socialno identiteto, osebnost, navade, stil, osebno zgodovino itd. oz. socialni ali narativni jaz (Gallagher, 2000; Zahavi, 2007). Iz doživljajskih (fenomenoloških) opisov športnikov v konkretnih situacijah je razvidno, da se ta del jaza izrazi negativno, kadar (Smrdu, 2016):

- je ogrožen njihov občutek pomembnosti,
- imajo večji tekmovalni naboj,
- se ne strinjajo z oceno, ki so jo prejeli od drugega (zanj pomembnega) udeleženca v športu,
- je ogrožen njihov občutek varnosti.

Zadnja točka se izraža v drugih nešportnih vedenjih, kot so agresivne reakcije oz. akcije in ne skozi doping, tako da jo v tem kontekstu ne bom obravnavala; medtem ko bom ostale točke v nadaljevanju podrobneje predstavila in povezala s funkcionalnimi teorijami jaza. Slednje opisujejo, da socialno okolje oblikuje jaz vsaj na tri načine (Oyserman idr., 2012), ob katerih bom dodala možne povezave z oblikovanjem jaza ob uporabi dopinga.

## ■ Časovno socialen vpliv na jaz in uporabo dopinga

Ljudje bomo razvili svoj jaz glede na to, kar je pomembno v našem času in prostoru. Kaj je mogoče, kaj je pomembno, kaj mora biti razloženo, vse prihaja iz socialnega konteksta in vpliva na to, kaj bo posameznik sprejel za pomembno in za svoje. Iz tega je razvidno, da uporaba dopinga ne more biti nikoli impulzivna odločitev, temveč je socialno pogojena in preiščljena odločitev s situacijsko vezanostjo. Brez vsaj delne socialne podpore športnik ne bo jemal dopinga, vsaj del njemu pomembnega socialnega okolja ga mora dojeti kot sprejemljivega, če ne celo zaželenega in za nekaj, kar je dovolj normalizirano, torej dovolj normalno za dotičen čas in prostor. Vpliv mnenja, socialne ocene drugega je večji, bližje kot je športniku oseba, ki izreka oceno. Torej športnika bo bolj prizadelo, če mu reče nekaj negativnega, kar ni skladno z njegovo podobo, član njegove ekipe ali trener, kot pa če mu to reče tekmeč. Skladno s tem bo imelo trenerjevo mnenje o uporabi dopinga večji vpliv in pomen kot pa mnenje širše okolice (npr. medijev, WADA).

Že predhodno smo videli, da se lahko športniki pretirano identificirajo s svojo vlogo športnika in da to olajša njihovo kršenje širših socialnih norm, norm družbe. V tem primeru se osredotočijo samo na subjektivno dojete norme svojega športa, tudi če so v nasprotju z njihovimi vrednotami izven športa. Videli pa smo tudi, da lahko športnik v tem procesu pade na nivo, kjer sledi samo eni izmed svojih potreb socialnega jaza, to je lastni zmagi, priznanju. Kar je ključen dodatek v temu delu prispevka, je, da do tega brez podpore ožjega okolja v športu, oseb, ki so mu v športu najbližje, ne bo prišlo. Torej, športnikova uporaba dopinga, povsem iz psihološkega vidika, brez podpore in spodbude za to s strani trenerja in/ali zdravnika ni možen. Tako bi morali biti za uporabo dopinga poleg športnikov kaznovani tudi vsi najbližji člani športnikove ekipe.

## ■ Situacijsko pogojen jaz in uporaba dopinga

Vidiki posameznikovega jaza, ki so pomembni v danem trenutku, so določeni s tem, kar je pomembno v danem trenutku. Torej v določenem trenutku se bo pri posamezniku izrazilo tisto, kar bo ocenil, da je pomembno za dotično situacijo. Vrhunski športniki so vsakodnevno vpeti v šport in v kontekst tekmovanj ter s tem medosebna primerjanja. S tem se situacijsko krepi ideja o zmagi in priznanju, kar zlasti pri narcisistično strukturiranih športnikih okrepi potrebo po izboljšanju lastne socialne pozicije in olajša odločitve za poseganje po dopingju oz. po čemerkoli, kar mu pomaga pri temu. Takšno doživljanje in posledično agresivno vedenje je prisotno, kadar ima športnik preveč močno ciljno usmerjeno motivacijo ali v fair play žargonu: "Cilj opravičuje vsa sredstva". Kljub temu da uporaba dopinga nikoli ni impulzivna odločitev, pa bo situacija lahko okrepila ali zmanjšala željo po uporabi dopinga. Tako se bo uporaba dopinga povečala v bližini Olimpijskih iger ali večjih – za športnika pomembnejših – tekmovanj. Po drugi strani pa, če bi se kazni za kršitve na večjih tekmovanjih povečale ali če bi se v tistem obdobju eksponentno povečalo dopinško testiranje športnikov ali če bi dobili rezultate dopinških testov še pred podelitvijo medalj, tako da športnik ne bi mogel doživeti želene socialne potrditve, temveč bi dobil javno ponižanje, bi bila odločitev za uporabo dopinga bistveno težja.

## ■ Vpliv pojmovanja drugih o meni na jaz in uporabo dopinga

Da je posameznik lahko jaz, predvideva, da drugi sprejmejo in okrepijo lastnost sebstva (ang. selfhood), ki okrepi občutek posameznikove samozavesti in s tem občutek, da trud pripelje do rezultatov (Oyserman idr., 2012). To pomeni, da bi se ljudje morali počutiti bolj samozavestne in bolj sposobne doseganja svojih ciljev v socialnem kontekstu, ki omogoča potrditve. Ta vidik funkcionalnosti jaza nam za uporabo dopinga govori dve stvari. Prva je, da se športnik, ki začne uporabljati doping, ne počuti dovolj sposobnega za doseganje boljših rezultatov samo s svojim trudom. Druga je, da zaznava, da v uporabo dopinga vlaga določen trud in torej njegovo interpretacijo preoblikuje tako, da dopinga ne zaznava kot bližnjice za doseganje boljših rezultatov ali potrditve. Ob temu lahko tudi sklepamo, da bolj kot je postopek uporabe dopinga (npr. tako kot krvni doping) kompleksen, športnik lažje racionalizira, da se za svoj uspeh trudi, na nek (subverziven) način še bolj kot drugi.

V splošnem velja (Mead, 1967), da je naše celotno obnašanje in doživljanje prežeto z avtomatskimi pričakovanji in predvidevanji tega, kar naj bi o nas mislili drugi in sklepanjem, kakšno bo njihovo vedenje do nas. Pogosto se tem pričakovanjem tudi prilagajamo in skladno z njimi usklajujemo svoja vedenja. S tem namreč okrepimo svoj socialni jaz in svoj občutek ustreznosti.

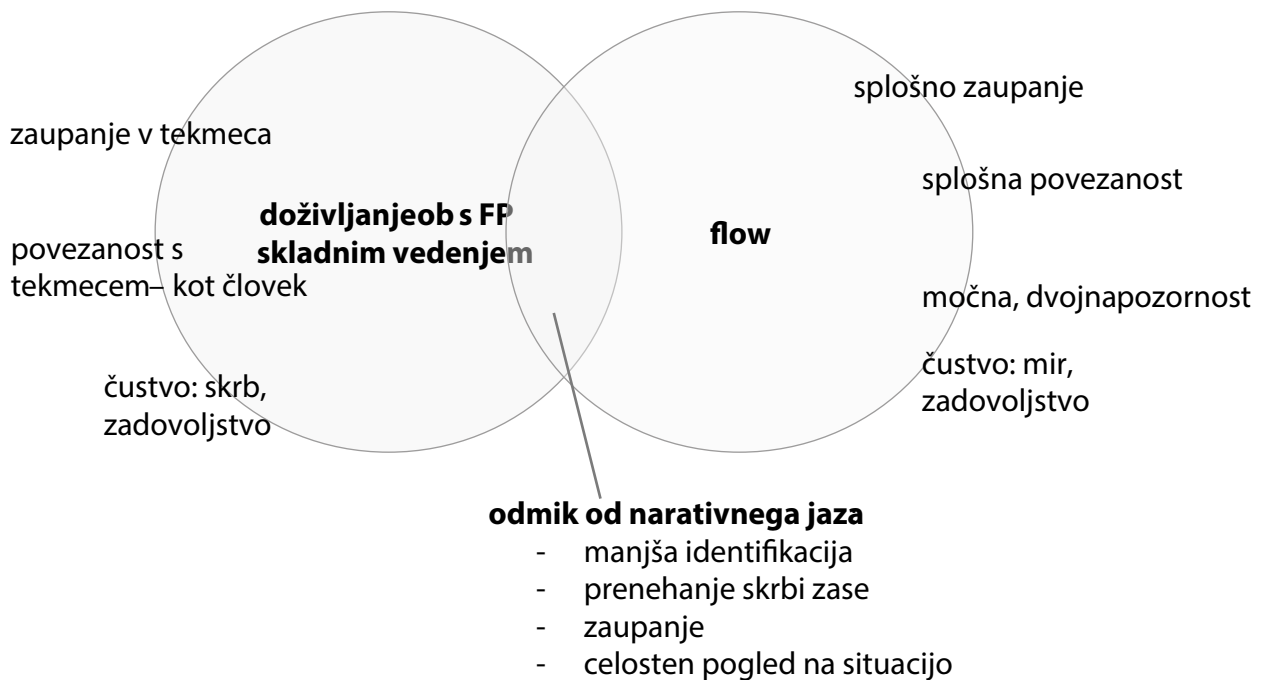
Tovrsten odziv lažje razumemo, če se zavedamo, da naš jaz nastaja in se razvija skozi kombinacijo izkušenj, ki jih doživimo, in naracije (Zahavi, 2007). Zgodba posameznika ni samo prepletena z zgodbami drugih (starši, sorojenci, prijatelji itd.), temveč je tudi vpletena v večjo zgodovinsko in skupno strukturo, ki mu daje pomen. Kadar posameznik spregovori o sebi, postane njegovo sebstvo del javne domene in njegova oblika ter narava sta vodeni z modeli kulture,

ki predpostavljajo, kaj naj bi sebstvo bilo in kaj naj ne bi bilo. Zato tudi pogosto športniki, ki uporabljajo doping, organizirajo javne dobrodelne prireditve ali ustanovijo svoje sklade za pomoč drugim ipd. Naš jaz (socialni/ narativni jaz kot objekt) je torej pogojen z mnenji drugih o nas in če se ta mnenja razlikujejo od našega, zlasti na področjih, ki jih posameznik skozi svojo družbeno kulturo ocenjuje kot pomembne, potem spravi to posameznika v disonanco in frustracijo (Zahavi, 2007). Ta se lahko pojavi v dveh primerih: kadar posameznik ocenjuje, da sam resnično ni to, kar mu je nekdo pripisal, in kadar je to, kar mu je nekdo pripisal res, vendar tega ne želi sprejeti. V tem primeru bi namreč sprejetje določene lastnosti pri sebi pomenilo sprejetje lastnosti, ki je socialno manj zaželeno ali nezaželena, kar bi lahko pripeljalo do manjšega socialnega sprejemanja ali celo zavračanja. Posledično se posameznik bori za ohranitev svojega socialnega jaza pri sebi in drugih. Ali če povežemo to z Lowenom (2004), lažni jaz posamezniku ne omogoča več ustreznih psiholoških obramb in s tem socialno prilagojenega vedenja, ampak se športnik odzove s pretirano obrambo, ki ni skladna z dotično situacijo. Ta pretirana obramba lahko vključuje tudi besedno ali telesno agresivna dejanja. Poleg vsega, kar je bilo že izpostavljenega glede socialnega vpliva, ta vidik kaže načine opravičevanja ob uporabi dopinga, to dvojnost športnika, ki bo poskušal svojo podobo ohraniti ne zgolj znotraj sebe, ampak ker se ta ustvarja skozi socialno okolje, tudi znotraj tega. S tem (javnim lažnim jazom, javno podobo) si ustvarja tudi širšo socialno podporo, saj bo ob razkritju dopingiranosti prišlo do kognitivne disonance tudi pri športni javnosti, pri navijačih, publiki. Ker si vsi želimo verjeti v junake, v ljudi, ki so preko vseh ovir prišli do uresničitve svojih sanj, potencialov, bo običajno naša prva reakcija zaničanje, da je to možno in da se nismo mogli tako motiti o nekemu, ki smo ga spoštovali in lahko takrat naše sesutje iluzije prenesemo na WADA. Pri takšnih razkritjih bo del javnosti odreagirala z razvrednotenjem WADA, da so ljudje v tej organizaciji nepošteni, da imajo oni kaj proti športniku in ga hočejo uničiti. Iz tega vidika je uporaba dopinga tako zelo kruta, ker uničuje ideale otrokom, ker razvrednoti naše vrednote in ker razvrednoti delo mnogih ljudi in strukture, ki se borijo za ohranitev športa.

Če ne drugega, bi bilo smiselno, da se vsak posameznik zaveda tudi svojega vpliva na druge, ali kot pravi Adler (1949, str. 289): "Človek izbere in se ustvari z igranjem vloge. Vsakršno dejanje pokaže, da sodba, ki izhaja iz okolja, ne vpliva samo na igralca, temveč tudi na ostale ljudi, ki so v podobnih pogojih."

## ■ Kako do uspeha na pošten način

Uporaba dopinga torej ne pripelje do uspeha. Ravno obratno, uporaba dopinga pokaže, da je takšen športnik osebnostno šibek in nestabilen. Kakšni pa so športniki, ki so dejansko lahko vzor, ki torej dosežejo uspehe na pravičen, enakovreden in enakopraven način? Raziskovanje doživljanja optimalnih športnih izvedb (ki se kaže npr. skozi t. i. *flow*) in doživljanja v situacijah, ki so skladne s fair playem, kažejo skupne značilnosti na več področjih. Prva je odmik od dela narativnega jaza, pri čemer se v obeh vrstah situacij športnik oddalji od skrbi zase, za svojo pozicijo, mnenju, ki ga imajo drugi o njemu ipd. To se kaže tudi skozi manjšo identifikacijo s situacijo, v kateri je, z večjih zaupanjem in s celostnim pregledom le-te. Poleg tega je razvidno, da so v obeh stanjih prisotni občutki povezanosti in zaupanja, ki je sicer v primeru *flowa* bolj splošno in nima usmerjenosti v katerikoli objekt, medtem ko so v primeru



Slika 1. Prikaz povezave med doživljanjem s fair-play skladnim vedenjem in med flowom kot doživljanjem ob vrhunski izvedbi.

fair-playa vedenj vsi ti faktorji ožje usmerjeni na drugega človeka. V obeh situacijah športnik doživlja določeno zadovoljstvo. Kadar športnik uspe na pravičen način, bo tudi spoštoval ne zgolj člane svoje ekipe, temveč tudi tekmece in ne bo imel do teh objektivizirajočega ali celo sovražnega odnosa.

## ■ Zaključek

Prikazala sem, da ima jaz pomembno in ključno vlogo v našem psihološkem in socialnem življenju, saj mu daje organiziranost, pomen in strukturo. V večini situacij v športu (kot tudi v celotnem življenju) igra glavno vlogo narativni jaz, ki je konstrukt, ki nastane skozi izkušnje iz resničnega življenja, pa tudi skozi ideale in ideje. Deficit v razvoju jaza pa lahko pripelje do narcisistične osebnostne strukture, ki se lahko v vedenju kaže kot samozavest, vendar je to zgolj lažen in površinski jaz, ki poskuša prekriti resničen, šibek in manj fleksibilen jaz. V nasprotju s tem, kar je bilo predolgo zmotno pojmovano, da tovrstna osebnostna struktura omogoča uspeh v športu, je skozi različne teorije in prakso jasno, da dejansko omogoča zgolj osnovo za nešportna dejanja, kot je uporaba dopinga. Za to se znotraj jaza dogodi več procesov, npr. športnikov jaz se odmakne in zanika del sebe, odmakne se in poskuša diskreditirati druge (tudi z lažmi, manipulacijami in agresivnostjo), zmanjša se fleksibilnost jaza in njegove sposobnosti situacijskega prilagajanja, zmanjšata se čustvena in mentalna stabilnost.

Kaže se tudi, da je negativno vrednotenje dopinga s strani družbe ključno za njegovo (ne)integracijo v jaz. Pri tem pa ne zadostuje širša družba, temveč je potrebno tudi jasno nasprotovanje dopinga s strani mikro-družbe, tj. socialne kulture športnega okolja vsakega športa in znotraj tega tudi vsakega kluba/reprezentance. Bolj kot bo doping socialno obsojan, kar se kaže tudi v teži kazni za kršitelje, ne samo športnike, temveč tudi za športnikom najbližje osebe v trenažnem procesu, manjša je verjetnost, da bo športnik njegovo

uporabo lahko integriral v svoj jaz, da se bo doping uporabljal, in večja je verjetnost, da bo šport obstal.

## ■ Literatura

1. Adler, F. (1949). The social thought of Jean-Paul Sartre. *American journal of sociology*, 55(3), 284–294.
2. American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, (4ed., text revision). Washington, DC: American Psychiatric Association.
3. Baumeister, R. F. (ur.) (1999). *The self in social psychology*. Philadelphia, PA: Psychology Press (Taylor & Francis).
4. Baumeister, R. F. in Bushman, B. J. (2011). *The Self: Social Psychology and Human Nature*. (2. izd.). Belmont, CA: Cengage Learning.
5. Cross, S. E. in Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122, 5–37.
6. Donahue, E. G., Rip, B. in Vallerand, R. J. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of sport and exercise*, 10, 526–534.
7. Gallagher, S. (2000). Philosophical conceptions of the self: implications for cognitive science. *Trends in Cognitive Sciences*, 4(1).
8. Herz, N., Baror, S. in Bar, M. (2020). Overarching States of Mind. *Trends in Cognitive Sciences*, 24 (3). <https://doi.org/10.1016/j.tics.2019.12.015>
9. Highham, A. in Harwood, C. (2005). *Momentum in Soccer: Controlling the Game*. Leeds, UK: Coachwise.
10. Hyatt, C. S., Sleep, C. E., Lamkin, J., Maples-Keller, J. L., Sedikides, C., Campbell, W. K. in Miller, J. D. (2018). Narcissism and self-esteem: A nomological network analysis. *Plos One*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201088>
11. James, W. (1981). *The Principles of Psychology*, Cambridge, MA: Harvard University Press.
12. Kaufman, S. B. (2020). *Transcend: The New Science of Self-Actualization*. New York: TarcherPerigee. Penguin Group.

13. Kimmelmeier, M. in Oyserman, D. (2001). Gendered influence of downward social comparison on current and possible selves. *Journal of Social Issues*, 57, 129–148.
14. Lowen, A. (2004). *Narcissism: Denial of True Self*. NY: Simon & Schuster.
15. Markova, I., Moodie, E., Farr, R., Drozda-Senkowska, E., Eros, F., Plichova, J., idr. (2007). Social representations of the individual: A post-Communist perspective. *European Journal of Social Psychology*, 28, 797–829.
16. Mead, G.H. (1967). *Mind, Self and Society*, Chicago.
17. Ormrod, J. E. (2006). *Educational psychology: Developing learners*. Upper Saddle River, N.J.: Pearson/Merrill Prentice Hall.
18. Oyserman, D. in Markus, H. R. (1998). Self as social representation. V S. U. Flick (ur.), *The psychology of the social* (str. 107–125). New York: Cambridge University Press.
19. Oyserman, D. (2009). Social identity and self regulation. V A. W. Kruglanski in E. T. Higgins (ur.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (2. izd., str. 432–453). New York: Guilford Press.
20. Oyserman, D., Elmore, K. in Smith, G. (2012). Self, Self-Concept, and Identity. V M. R. Leary in J. P. Tangney (ur.), *Handbook of self and identity*. New York: Guilford Press.
21. Roberts, R., Woodman, T., Hardy, L., Davis, L. in Wallace, H.M. (2013). Psychological skills do not always help performance: The moderating role of narcissism. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25 (3), 316–325.
22. Schacter, D.L., Gilbert, D.T., Wegner, D.M. in Nock, M.K. (2014). *Psychology*. New York: Worth.
23. Skinner, B. R. (2013). The Relationship Between Confidence and Performance Throughout a Competitive Season. All Graduate Plan B and other Reports. 285. <https://digitalcommons.usu.edu/gradreports/285>
24. Smeesters, D., Wheeler, S. C. in Kay, A. C. (2010). Indirect prime-to-behavior effects: The role of perceptions of the self, others, and situations in connecting primed constructs to social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 42, 259–317.
25. Smrdu, M. (2016). *Fenomenologija fair playa v ekipnem vrhunskem športu*. Doktorska disertacija, Ljubljana. Fakulteta za šport.
26. Stapel, D. A. in Koomen, W. (2001). I, we, and the effects of others on me: How self-construal level moderates social comparison effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 766–781.
27. Wallace, H. M. in Baumeister, R. (2002). The Performance of Narcissists Rises and Falls with Perceived Opportunity for Glory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 819–34.
28. Weinberg, R. S. in Gould, D. (2015). *Foundation of sport and exercise psychology* (6. izd.). Champaign, IL: Human Kinetics.
29. Woodman T in Hardy L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta analysis. *J Sports Sci.*, 21(6), 443–57.
30. Zahavi, D. (2007). Self and others. V D.D. Hutto (ur): *Narrative and Understanding Persons*. Royal Institute of Philosophy (Supplement 60, str.179–201). Cambridge: Cambridge University Press.

Maja Smrdu,  
FAMNIT, Univerza na Primorskem, Koper  
[maja.smrdu@famnit.upr.si](mailto:maja.smrdu@famnit.upr.si)