

## POVZETEK

Članek najprej opredeljuje pojem sebe, njegove funkcije in sestavine, kot so samopodoba, samospoštovanje, idelani jaz itd. V osrednjem delu prikazuje faze zgodnjega razvoja občutka sebe od rojstva do drugega leta življenja, pri čemer se opira na dognanja Daniela Sternja.

Prvo obdobje, ki traja od rojstva do dveh mesecev, označuje porajanje občutka sebe, ki temelji predvsem na dveh značilnostih otrokovega doživljanja: amodalni percepciji in vitalnostnih afektih. V drugem obdobju, ki traja od drugega do sedmega meseca, se pojavi občutek jedrnega sebe. Ta sloni na prepoznavanju nekaterih invariant, ki s pomočjo epizodičnega spomina že dosežejo določeno stopnjo integracije. V tretjem obdobju, ki traja od sedmega do devetega meseca, se pojavi občutek subjektivnega sebe in označuje otrokovo odkritje subjektivnega sveta tako pri sebi kot pri drugih. Med 15 in 18 mesecem se začne razvijati občutek verbalnega sebe, ki doživljanje sebe razcepi v dve verziji: verbalizirano in doživeto.

V zvezi s kasnejšim razvojem pojma sebe so opisani predvsem naslednji dejavniki: ustvarjanje telesne predstave, prevzemanje ocen in informacij od drugih ter spolna identifikacija.

## ABSTRACT

### PHENOMENOLOGICAL RESEARCH CONCERNING THE DEVELOPMENT OF SELF-CONCEPT

The article begins with a definition of self-concept, a description of its functions as well as its constituent parts such as self-image, self-esteem, ideal self, etc. The central part is devoted to the early phases of development of the sense of self from birth until two years of age as described by Daniel Stern in his book: *The Interpersonal World of the Infant*.

The first two months are characterized by an emerging sense of self which is based on amodal perception and vitality affects. During the next period, from two to seven months, a sense of core self emerges. The infant is now able to identify some basic invariants, which are being integrated by episodic memory. Some time between seven and nine months a sense of subjective self appears, marking the onset of shared experiences. With the development of speech a sense of verbal sense begins to emerge as well. The child's experience of self is now split into two versions: the self as experienced and the self as verbalized.

Later development is reviewed shortly and three main determinants are described: the formation of body-image, the influence of other people's evaluations of the child and gender identification.

Vse, kar posameznik v nekem trenutku zaznava, tvori njegovo fenomenalno polje. Fenomenološki "jaz" (self) se nanaša na občutek osebnega bivanja, pojem sebe (self-concept) pa predstavlja kognitivno reprezentacijo tistih predelov fenomenalnega polja, ki jih posameznik doživlja kot dele ali značilnosti sebe. Izraz "fenomenološki" izhaja iz grške besede "phainisthai" in pomeni "izgledati tako" oziroma "kot izgleda". Z drugimi besedami lahko rečemo, da fenomenologija preučuje izkustvo, v našem primeru torej izkustvo sebe. Ukvarja se tako z vsebinskimi kot tudi s procesnimi vidiki doživljanja sebe ter z vplivom doživljanja na vedenje.

Temeljna predpostavka tako fenomenološke kot tudi kognitivne psihologije je, da vedenje ni odvisno od preteklih in trenutnih doživetij kot takih, temveč od osebnega pomena, ki ga posameznik pripiše svoji zaznavi teh doživetij. Pojem sebe je hipotetični konstrukt in ga nikakor ne smemo reificirati, kot da se nanaša na kak objekt (ali subjekt). Je samo prikladen način za opisovanje procesa, ki poteka nepretrgoma in se stalno, pa čeprav morda komaj opazno spreminja. Značilnosti nastanka, razvoja in ohranjanja tega procesa, ki ga nekateri (npr. Sullivan, 1953) označujejo tudi kot "sistem jaza", so skupne vsem ljudem in predstavljajo nomotetični vidik. Pojem sebe pa se hkrati nanaša tudi na vsebino, ki je edinstvena za vsakega posameznika in tvori ideografski vidik. Razvije se, kot bomo videli kasneje, s postopno diferenciacijo fenomenalnega polja v interakciji s socialnim okoljem. Pojem sebe neprestano rekonstruiramo oziroma konsolidiramo na osnovi neštetihih spominskih zapisov pomembnih doživetij, ki jih pod vplivom trenutnih izkušenj preoblikujemo in morda uzremo v novi luči.

Psihološki pomen preučevanja pojma sebe je predvsem v napovedovanju vedenja. Številne raziskave so namreč pokazale, da pojem sebe pomembno vpliva na vedenje. S tem, ko spremenimo posameznikov pojem sebe, se spremeni tudi njegovo vedenje in obratno. Čeprav verjetno z znanstvenimi metodami nikoli ne bomo dobili odgovora, kaj je "jaz", če sploh je, lahko rečemo, da ima pojem sebe nesporne učinke, ki jih lahko merimo, kot lahko merimo tudi njegovo vsebino in opazujemo nekatere vidike njegovega nastajanja.

Pojem sebe opravlja več funkcij. Omogoča nam *klasifikacijo*, strukturiranje ter kognitivni nadzor nad lastnim doživljanjem, kar je predpogoj za obstoj družbe nasploh. Izmed neštetihih možnih odzivov na neko situacijo nam pomaga, da bolj ali manj avtomatično izberemo najustreznejšega, kar bistveno olajšuje vsakdanjo socialno interakcijo. Druga pomembna funkcija je *samoevaluacija*, na kateri temeljijo naše odločitve glede prihodnosti. Kadar se moramo odločiti o pomembnih stvareh, nam evaluativna komponenta pojma sebe lahko bistveno pomaga k ustrezni odločitvi. Sposobnost samoevaluacije je hkrati tudi temelj vse človekove samodejavnosti. Pojem sebe predstavlja tisto vmesno instanco, ki človeku daje relativno svobodo v odnosu do pritiskov iz okolja in do lastnih impulzov. Tretja funkcija je *selektivnost zaznavanja*. Vsi težimo k temu, da zaznavamo predvsem tisto, kar se sklada z našim pojmom sebe, ostale dražljaje pa zanemarimo. Pojem sebe deluje kot zastor, katerega propustnost je rezultat specifične razvojne zgodovine posameznika in narave okolja, v katerem živi. Določena stopnja selektivnosti zaznavanja prispeva k prilagojenosti okolju, če pa je selektivnost pretirana, lahko povzroči prekinitev stika z zunanji svetom, ki se kaže v neučinkovitem vedenju.

*Pojem sebe* je torej relativno trajna, individualna, dinamična in ocenjevalna kognitivna struktura, ki jo posameznik razvije ob transakcijah s psihološkim okoljem. Sestavljena je iz tega, kar mislimo, da smo, kar bi želeli biti in kar domnevamo, da drugi mislijo o nas. Dostopna je zavesti in jo izražamo z verbalnimi simboli. V razvojnem smislu ji predhodi *samopodoba* (self-image), ki se prav tako ohranja vse življenje. Je bolj prvinska, doživljajska, celostna in deluje na ravni predstav. Velik del samopodobe zavzema *telesna podoba* (body-image), ki vključuje dve komponenti: telesno shemo, ki izvira iz telesnih občutkov in položaja delov telesa ter vrednostno oceno lastnega telesa. Samopodoba predstavlja "občuteni jaz", medtem ko je pojem sebe "konceptualizirani jaz". Zelo težko jo ustrezno opišemo z besedami, lažje pa se ji približamo s pomočjo izraznih tehnik, kot sta npr. risanje ali ples. Med pojmom sebe in samopodobo lahko nastopi neskladje, ki ga Rogers (1964) označuje kot stanje nekongruentnosti. Skrajno obliko neskladja najdemo pri shizoidni osebnosti, kjer je pojem sebe skoraj povsem odrezan od doživljajskega nivoja samopodobe (Laing, 1965). Samopodoba ni v celoti dostopna zavesti, saj vsebuje številne arhaične elemente, ki se lahko izrazijo le v sanjah, transu, umetniških stvaritvah in nekaterih projekcijskih tehnikah. Pri zdravi odrasli osebi predstavlja samopodoba temelj pojma sebe, med obema pa obstaja tesna povezava. V tem smislu lahko rečemo, da je samopodoba sestavni del pojma sebe.

Druga pomembna sestavina pojma sebe je *samospoštovanje* (self-esteem), ki tvori vrednostno komponento. Označuje pozitiven oziroma negativen odnos (stališče) do sebe in ga delimo na *samovrednotenje* ter *samooceno*. Samovrednotenje je bolj globalno in se nanaša na stopnjo, v kateri sprejemamo sami sebe, kar izvira iz izkušenj v zgodnjem otroštvu. Samoocena je odvisna od uspešnosti na različnih področjih, kot je emocionalno, socialno, intelektualno itd. (Lamovec, 1987).

Nadaljnji element pojma sebe je *idealni jaz*, ki predstavlja vse tisto, k čemur posameznik v svojem osebnostnem razvoju stremi, kakršen bi želel biti. Prevelika razlika med pojmom sebe in idealnim jazom je povezana s psihično motenostjo, po uspešni psihoterapiji pa se zmanjša.

Pojem sebe vključuje tudi posameznikovo prepričanje o tem, kako ga *vidijo drugi*. V praksi se je pokazalo, da je koristno vprašanje specificirati tako, da se nanaša na nekatere konkretne osebe, ki so posamezniku pomembne. Priporočljivo je tudi, da navedene osebe prav tako odgovarjajo na to vprašanje, kar nam omogoča, da določimo stopnjo skladnosti.

Eksistencialistično usmerjeni avtorji menijo, da se pojem sebe razteza tudi v prihodnost. V tej zvezi govori Sartre (1943) o *eksistencialnem projektu*, Frankl (1959) pa o *življenjskih ciljih*. V Gestalt terapiji se vedno bolj uveljavlja pojem "*bodoči jaz*", ki označuje predvideno podobo sebe čez pet, deset ali več let. Nezmnožnost ustvariti bodočo podobo sebe ali svojih ciljev je lahko znak, da se posameznik nahaja v kriznem obdobju, lahko pa tudi pomeni trajen občutek pomanjkanja smisla v življenju.

## 2. RAZVOJ POJMA SEBE

Še do nedavno so bili prvi začetki razvoja občutka sebe le malo znani. Z izjemo redkih avtorjev (npr. Melanie Klein, Harry Sullivan, Ronald Laing), ki so svoja opažanja črpali

predvsem iz psihoterapije, je večina drugih avtorjev prvi dve leti življenja skoraj povsem zanemarila, kar je dajalo vtis, da se občutek sebe začne razvijati šele s pojavom jezika. Po drugi strani pa isti avtorji soglašajo, da sta prvi dve leti življenja za razvoj osebnosti izredno pomembni, kar kaže na določeno neskladje. Razlog zanj je seveda v pomanjkanju ustrezne metodologije, ki bi omogočila, da se približajo doživljajskemu svetu dojenčka.

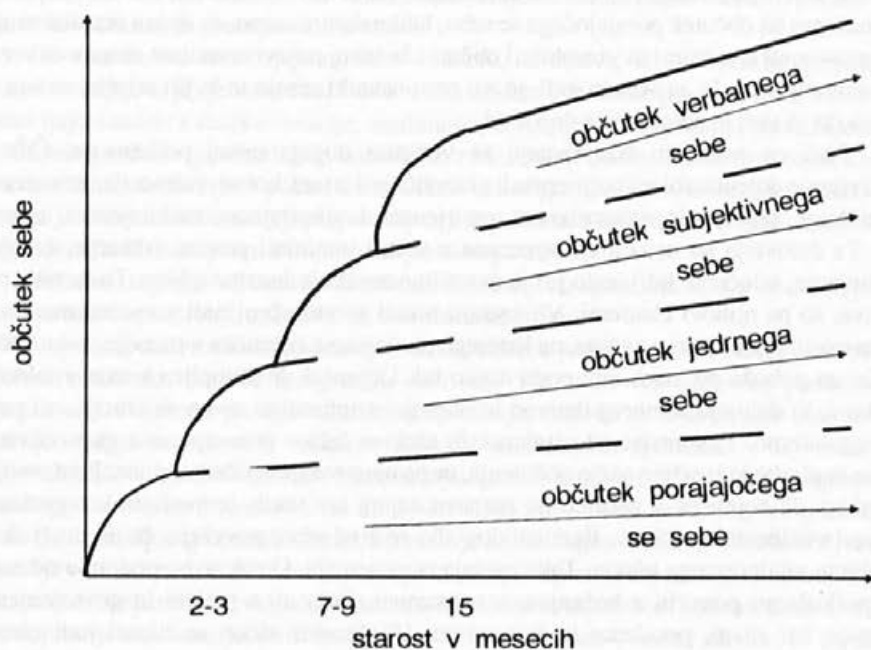
Pred nedavnim je Daniel Stern (1985) napisal knjigo: "The interpersonal world of the infant", ki je v svetu vzbudila mnogo pozornosti, pri nas pa je dokaj neznana. Knjiga zapolnjuje prej omenjeno vrzel in nas seznanja z doživljanjem otroka v predverbalnem obdobju. Avtor je črpal podatke predvsem iz najnovejših spoznanj razvojne psihologije, pa tudi iz klinične prakse. Eksperimentalna spoznanja so mu posredovala odgovore o tem, kaj otrok v določenem starostnem obdobju zmore na področju zaznavnih, motoričnih, čustvenih in drugih procesov, kot tudi katere od teh značilnosti so vrojene in katere so rezultat njegovih konstrukcionističnih procesov, med katerimi poudarja predvsem identifikacijo invariant. Klinične izkušnje in izrazit osebni posluš za neverbalno pa so mu omogočili, da na osnovi teh spoznanj ustvari prepričljivo sliko otrokovega subjektivnega sveta. Dojenčka ves čas obravnava v interakciji s socialnim okoljem in v vsakem obdobju opisuje tudi njegovo doživljanje drugih ljudi, ki se spreminja hkrati z doživljanjem samega sebe. Avtorjev osnovni namen je bil torej rekonstrukcija otrokove subjektivne izkušnje, še posebej pa ga je zanimal razvoj občutka sebe pred pojavom jezika, samozavedanja in samorefleksije. Jezik po njegovem mnenju le preoblikuje in ustvari zarezo v že obstoječi predverbalni občutek sebe, katerega zametki segajo vse do rojstva, če ne še nazaj.

Avtor opisuje nekatera revolucionarna odkritja, ki so se v zadnjem času pojavila v metodologiji opazovanja majhnega otroka. V ilustracijo navajam le nekatera. Poskuse z dojenčki lahko izvajamo le tedaj, ko so v stanju budne neaktivnosti, to je čas, ko so njihove fiziološke potrebe zadovoljene in so pripravljeni, da odgovarjajo na naša vprašanja. Za odgovore moramo izbrati tako vedenje, ki ga lahko opazujemo, biti pa mora razmeroma pogosto in pod voljno mišično kontrolo. Pri novorojenčku je tako vedenje obračanje glave na trdni podlagi, sesanje in gledanje.

Obračanje glave je npr. služilo kot odgovor na vprašanje, ali dojenčki prepoznajo vonj mleka svoje matere. Na eno stran so jim postavili tkanino, prepojeno z mlekom njihove matere, na drugo stran pa tkanino z vonjem mleka tuje matere. Novorojenčki so mnogo bolj pogosto obračali glavo na tisto stran, kjer je bilo mleko njihove matere, ne glede na to, katera stran je to bila. V nekem drugem poskusu so kot odgovor uporabili sesanje. Posebno dudo so povezali z magnetofonom ali z napravo za predvajanje diapozitivov, ki se je ob določenem načinu sesanja vključila. Dojenčki so hitro ugotovili, da lahko vplivajo na to, kar vidijo ali slišijo. Rezultati so med drugim pokazali, da imajo novorojenčki raje človeški glas in obraz kot druge zvoke in vzorce. Novorojenčki torej zmorejo mnogo več, kot smo včasih mislili.

Tudi kadar dojenček v vedenju ne kaže nobenih preferenc, še vedno lahko ugotovimo, če razlikuje med dvema dražljajema. To dosežemo z uporabo metode habituacija-dishabituacija. Habituacija nastopi, ko nek dražljaj zaradi ponavljanja izgubi zmožnost vzbujanja pozornosti oziroma povečane aktivacije. Tedaj pokažemo nov dražljaj. Če ga dojenček razlikuje od prejšnjega, se bo pozornost znova pojavila. Na ta način so npr. ugotovili, da dojenčki razlikujejo presenečen obraz od smejočega. Habituacijo in dishabituacijo lahko merimo tudi s posnetki možganskih valov, ki ob dishabituaciji postanejo desinhronizirani.

Oglejmo si sedaj posamezna obdobja v razvoju občutka sebe, kot jih prikazuje Stern. Vsako obdobje predstavlja pomembno kvalitativno spremembo, razvojni skok, ki prinese v ospredje nov vidik doživljanja in reorganizira predhodnega. V prvem obdobju od rojstva do dveh mesecev označuje *porajanje občutka sebe*, ki temelji predvsem na dveh značilnostih otrokovega doživljanja: amodalni percepciji in vitalnostnih afektih. V drugem obdobju od drugega do sedmega meseca se pojavi občutek *jedrnega sebe*. Ta sloni na prepoznavanju nekaterih invariant, ki s pomočjo epizodičnega spomina že dosežejo določeno stopnjo integracije. V tretjem obdobju od sedmega do devetega meseca se pojavi občutek *subjektivnega sebe* in označuje otrokovo odkritje subjektivnega sveta tako pri sebi kot pri drugih, kar omogoča doživetja intimnosti ter intersubjektivne povezanosti. Slednja se razvija kot sestavni del afektivnega uglaševanja in ustvari zametke samopodobe. Med 15 in 18 mesecem se začne razvijati občutek *verbalnega sebe*, ki doživljanje sebe razcepi v dve verziji: verbalizirano in doživeto. Občutek verbalnega sebe predstavlja zametke kasnejšega pojma sebe, ki se intenzivno razvija vse do adolescence, v manjši meri pa se spreminja vse življenje. Avtor poudarja, da opisane ravni doživljanja sebe ostajajo aktivne tudi pri odraslem človeku, čeprav navadno niso v ospredju pozornosti. V posebnih mentalnih stanjih (zaljubljenost, religiozna izkustva, psihoze itd.) se lahko znova pojavijo kot dominanten način doživljanja. Vsak novi način občutenja sebe je torej zgrajen na prejšnjemu, kar prikazuje naslednja shema:



Razvoj občutka sebe (po Stern, 1985, str.32).



Dojenčkova občutja so v prvih mesecih po rojstvu še nepovezana in nestrukturirana, vendar so že na delu procesi, ki ustvarjajo prve zametke organizacije. Konec 70. let so nova eksperimentalna odkritja postavila pod vprašaj dosedanje teorije o tem, kako dojenček povezuje vtise in kako koordinira informacije, ki prihajajo iz različnih modalnosti. Eno takih odkritij je rezultat razmeroma enostavnega poskusa, v katerem so tri tedne starim dojenčkom zavezali oči, nato pa so jim dali v usta eno od dveh različnih dud. Prva je imela gladko okroglo bradavico, druga pa bradavico s številnimi izrastki. Ko je dojenček pridobil nekaj izkušenj z eno od njih, so obe dudi položili zraven njega, po eno na vsako stran. Dojenčki, ki so jim tedaj odvezali oči, so praviloma na hitro pogledali obe dudi, potem pa so gledali predvsem tisto, ki so jo pravkar sesali. Podobne rezultate so našli tudi, ko so povezali vizualno in akustično modalnost.

Po prevladujoči (Piagetovi) teoriji dojenčki ne bi smeli biti zmožni prepoznati dude, ko so jo prvič videli. Omenjena teorija namreč predpostavlja, da si mora dojenček izdelati sheme za vsako modalnost posebej in jih nato pod vplivom izkušenj povezati. Zdaj je postalo očitno, da imajo dojenčki že vrojeno sposobnost prenosa informacij iz ene modalnosti v drugo. Po vsej verjetnosti informacij ne doživljajo, kot da pripadajo neki specifični modalnosti, temveč so te vkodirane v nekakšen *supramodalni reprezentacijski sistem*, katerega elementi so obrisi, intenzitete, časovni vzorci, ritmi, itd. Če ta spoznanja prenesemo na občutek porajajočega se sebe, lahko domnevamo, da se kot rezultat vrojenih povezav med taktilnimi in vizualnimi občutki že takoj pojavi enovitost zaznav delov sebe (in matere): prst, ki ga sesa in vidi, je isti prst; usta, ki sesajo in ki jih otiplje, so ista usta; dojka, ki jo vidi in sesa, je ista dojka itd.

Tudi na področju čustvovanja se verjetno dogaja nekaj podobnega. Čustveno doživljanje dojenčka bi najbolje opisali s kinetičnimi izrazi, kot so: valovanje, izzvenevanje, naraščanje, pojanje, ekspozivnost, umirjenost, kratkotrajnost, razblinjenost, izrazitost itd. Ta doživetja so neločljivo povezana z vsemi vitalnimi procesi (dihanje, hranjenje, prebujanje, izločanje itd.), zato jih je avtor imenoval *vitalnostne afekte*. To še niso prava čustva, so pa njihovi elementi. Vitalnostni afekti so vključeni tudi v vse neemocionalne dejavnosti: prisotni so v načinu, na katerega mati vzame dojenčka v naročje, kako vstane s stola, ga poboža po laseh, mu poda dojko itd. Dojenček je potopljen v svet vitalnostnih afektov, ki delujejo samoreglativno in ohranjajo optimalno raven aktivacije, ali pa tudi disregulativno. Ekspresivnost vitalnostnih afektov lahko primerjamo z ekspresivnostjo plesa in glasbe in izražajo način občutenja, ne pa njegove specifične vsebine. Predstavljamo si lahko, da dojenček v začetku ne zaznava dejanj kot takih, temveč jih kategorizira na osnovi vitalnostnih afektov. Različni dogodki se med seboj povežejo, če jih družijo skupna kvaliteta vitalnostnega afekta. Tako nastaja organizacija. Otrok se bo podobno odzval, če ga poskušamo pomiriti z božanjem v ustreznem ritmu ali s petjem in govorjenjem, ki vsebuje isti ritem, poudarke in intenziteto. Vitalnostni afekti so hkrati tudi elementi amodalne reprezentacije vseh dojenčkovih doživetij.

Na osnovi zbranih podatkov o zaznavanju, kogniciji in čustvovanju dojenčkov v prvih dveh mesecih je avtor zaključil naslednje:

1. Dojenčki aktivno iščejo senzorno stimulacijo.

2. Dojenčki imajo jasne preference glede kvalitet občutkov, ki jih iščejo ter stopnje aktivacije. Aktivno tvorijo zaznave na osnovi vrojenih determinant, ki se z zorenjem spreminjajo.

3. Že od rojstva kažejo težnje po ustvarjanju in preverjanju hipotez o zunanjem svetu. Pozorni so na podobnosti in razlike in kmalu odkrijejo, katere značilnosti doživetij tvorijo invariante in katere se spreminjajo.

4. Afektivnih in kognitivnih procesov pri dojenčku ne moremo ločiti. Učenje je motivirano in prepleteno z afektivnostjo. Prav tako pa tudi med afektivnim doživljanjem sodeluje zaznavanje in sortiranje doživetij.

## 2.2. OBČUTEK JEDRNEGA SEBE

Občutek jedrnega sebe sestavljajo štiri skupine doživetij:

1. Občutek *avtorstva* lastnih dejanj v nasprotju z dejanji drugih. Ta občutek vključuje več elementov, in sicer: občutek *volje*, ki predhodi motoričnemu dejanju, *proprioceptivne povratne informacije*, ki izostanejo, če dejanje izvedejo drugi, ter *predvidljivost* posledic, ki je za lastna dejanja popolna.

2. Občutek *koherentnosti* sebe, ki se nanaša na občutek *prostorske enovitosti*, to je občutek otroka, da se nahaja na določenem kraju v določenem času. Temelji na konstantnosti nekaterih preceptivnih znakov.

3. *Osebna čustva* označujejo otrokov občutek, da čustva, ki jih doživlja, pripadajo njemu in ne osebi, ki jih je vzbudila. Otrok v tem obdobju že lahko prepozna invariante, ki sestavljajo nekatera čustva: veselje, zanimanje, trpljenje, presenečenje, jezo, žalost in strah. Čeprav jih doživlja v različnih kontekstih z različnimi ljudmi, lahko prepozna, kaj je skupno različnim doživetjem posameznega čustva, kar postane invarianta. Ta predstavlja konstelacijo treh vrst informacij: proprioceptivnih povratnih informacij (obraz, motorika, dihanje), profila aktivacije ter kvalitete subjektivnega doživetja.

4. Občutek trajanja oziroma *kontinuitete*, ki temelji na spominu. V tem obdobju je že zelo dobro razvit motorični, zaznavni in emocionalni spomin.

Vsa opisana doživetja skupaj torej tvorijo občutek jedrnega sebe. Občutek sebe ni kognitivni konstrukt, temveč *integracija doživetij*. Vsako od teh doživetij predstavlja invarianto sebe. Potrebno je odgovoriti še na vprašanje, kako se invariante sebe med seboj integrirajo. Odgovor moramo vsekakor iskati v značilnostih spomina. V tej zvezi je najpomembnejši *epizodični spomin*, ki označuje spomin doživetij iz lastnega življenja in ga sestavljajo motorični, zaznavni ter afektivni vtisi. Povezujejo se na osnovi *epizod*, ki predstavljajo temeljne spominske enote. Epizoda je kratkotrajno toda koherentno doživetje, ki se odvija v določenem časovnem zaporedju in vstopi v spomin kot nedeljiva celota. Tako npr. otrok doživi epizodo, ki vključuje naslednje attribute in zaporedje: občutek lakote, dotik dojke, odpiranje ust, sesanje, okus mleka. Vse to je vkodirano v obliki zaznav, ki izvirajo iz taktilne, olfaktorne, vizualne in drugih modalnosti. Recimo temu epizoda: dojka - mleko. Naslednjič, ko se zgodi podobna epizoda, bo otrok prepoznal njene najpomembnejše attribute. Tako se ustvarja *generalizirana epizoda*: dojka - mleko. Generalizirana epizoda je osebno pričakovanje o tem, kako se bodo stvari razvijale iz trenutka v trenutek. To ni več

specifičen spomin, temveč abstrakcija mnogih specifičnih spominov, ki predstavlja nekakšen prototip. Če se zgodi nekaj nepričakovanega, npr. da se otroku po nerodnosti dojka izmakne iz ust in mu pritisne na nos, kar povzroči zastoj dihanja, se bo otrok ta dogodek zapomnil kot specifično epizodo. Če se podobne nezgode večkrat ponovijo, bo nastala nova generalizirana epizoda, ki jo lahko označimo kot: dojka - zastoj dihanja. Prototip ponavljajočih se doživetij imenuje avtor *generalizirana reprezentacija interakcij* (GRI). Ti prototipi so temeljne enote reprezentacije jedrnega sebe. Nastanejo iz neposrednih vtisov različnih dejanskih dogodkov ob integraciji atributov akcije, zaznavanja in afektov jedrnega sebe. Dinamična narava epizodičnega spomina omogoči integracijo raznih invariant občutka sebe: kot akterja, kot tistega, ki čustvuje, kot tistega, ki zaznava itd.

### 2.3. OBČUTEK SUBJEKTIVNEGA SEBE

Med sedmim in devetim mesecem otrok odkrije, da ima svoj subjektivni svet ter da ga imajo tudi drugi. S tem je odprta možnost za psihično intimnost. Otrok počasi spoznava, kateri del privatnega doživljanja lahko deli z drugimi in katerega ne. Doživetja, ki jih otrok lahko deli brez uporabe jezika, so: pozornost, namere in afektivna stanja.

*Deljena pozornost* se kaže na ta način, da otrok pokaže s prstom na nek predmet, nato pa sledi pogledu drugega, da bi se prepričal, če je dosegel svoj cilj. Pri tem večkrat s pogledom preskakuje od predmeta do obraza druge osebe, kar kaže, da je to namerni poskus sporazumevanja.

Podobno se kažejo tudi poskusi sporočanja svojih *namer*, kjer se navadno kanzanju predmeta in alternaciji pogleda pridružijo še dodatni protolingvistični signali iz različnih modalnosti. Vzemimo npr., da bi otrok rad dobil igračko, ki jo mati drži v rokah. Najprej bo pokazal nanjo, se začel stegovati proti njej, nato pa bo dodal še ustrezno vokalizacijo.

Avtor je veliko pozornosti posvetil preučevanju različnih oblik *deljenih afektivnih stanj* in je tudi sam izvedel številne poskuse, ki so dali nekatera pomembna spoznanja. Zanimal se je predvsem za *afektivno uglaševanje* (attunement) med materjo in otrokom ki predstavlja posebno vrsto čustvene rezonance. Za afektivno uglaševanje je značilno, da poteka transmodalno in se nanaša na čustvena stanja, ne pa na kako specifično vedenje (v tem primeru bi govorili o imitaciji). Pomeni izvajanje dejanj, ki izražajo čustveno kvaliteto deljenega afektivnega stanja in je temelj subjektivnega doživetja "biti z drugim". Uglaševanje lahko poteka na osnovi primarnih čustev, še bolj pogosto pa je uglaševanje na vitalnostne afekte, kar omogoča, da delimo doživetja skoraj kontinuirano. Uglaševanje na raven aktivacije poteka že v predhodnih obdobjih, ko je funkcija staršev predvsem pomoč pri vzpostavljanju samoregulacije vzbujenja, zdaj pa se temu pridruži še nova kvaliteta: občutek intersubjektivne povezanosti.

Svoje poskuse je avtor zasnoval na opazovanju večjega števila mater in otrok. Mater je skupaj z otrokom namestil v prijetno sobo z igračami ter snemal njuno interakcijo na video. Matere so dobile navodilo, naj se igrajo z otrokom tako kot običajno. Po 15 minutah so snemanje prekinili, mati pa je skupaj z eksperimentatorjem gledala posnetek in odgovarjala na vprašanja. Eksperimentator je predvajanje ustavil, kadar se je pojavila epizoda, ki je vključevala kak otrokov emocionalni izraz (to je bila lahko gesta, položaj



telesa, izraz obraza ali vokalizacija), vidni odgovor matere ter otrokov znak, da je njen odgovor zaznal. Vprašanja, ki jih je eksperimentator postavljala materi, so se nanašala predvsem na to, zakaj je iz trenutka v trenutek naredila, kar je pač naredila. Rezultati so pokazali naslednje:

1. Na otrokov afektivni izraz so matere najpogosteje odgovarjale z uglaševanjem (48%), sledili so komentarji (33%) in imitacije (19%). Uglaševanje se je pojavilo povprečno enkrat na minuto.

2. Večina uglasitev je bila transmodalnih.

3. Najpogostejša so bila usklajevanja intenzitete, sledili pa so časovni vzorci.

4. Razlogi za izvajanje uglaševanja, ki so jih navajale matere, so bili največkrat: biti z otrokom, deliti, sodelovati, vključiti se, brez poskusa spreminjati. Druga skupina odgovorov je vključevala različne poskuse spreminjanja otrokovega čustvenega stanja: pomiriti, poživiti, odgovoriti.

5. Ko so materam pokazali posnetek, se v 24% epizod sploh niso zavedale, zakaj so to počele, niti se niso zavedale, da to počno. Delno so se zavedale bodisi vedenja bodisi razloga v 43% epizod, popolnoma zavedale pa so se jih v 32% epizod. Pri tem so največkrat vedele, kaj želijo doseči, manj pa so se zavedale vedenja samega. Očitno je, da je proces afektivnega uglaševanja pretežno nezaveden.

6. Pojavila se je tudi oblika uglaševanja, ki jo je avtor imenoval *netočno uglaševanje* (misattunement). Je še dovolj blizu pravemu uglaševanju, da omogoči vstop v otrokov subjektivni svet, vendar njegov namen ni doseči čustveno sozvočje, temveč na prikrit način spremeniti otrokovo doživljanje. To se lahko zgodi nenamerno, če mati napačno prepozna intenzivnost ali kvaliteto otrokovega doživljanja, oziroma če se ne more zživeti v tako čustveno stanje, ker ji je neprijetno. Netočno uglaševanje pa je lahko tudi povsem namerno, pri čemer je izkušnja enotnosti le odskočna deska, ki omogoča, da mati pripelje otroka v zaželeno stanje. To je zelo splošna in koristna tehnika, vendar avtor pripominja, da ob pretirani uporabi lahko zmoti otrokovo doživljanje in oceno lastnih notranjih stanj. Če se odrasel vtihotapi v otrokovo doživljanje in ga potegne tja, kamor mu otrok ne more ali noče slediti, lahko to doživlja kot emocionalno krajo in bo razvil pretirano potrebo po skrivnostih.

Uglaševanje je zelo pomembno, saj otrok tako spozna, da je notranja čustvena stanja moč deliti z drugimi. Velja tudi obratno: čustvena stanja, ki niso bila nikoli uglasena, bo otrok lahko doživljal le sam, saj postanejo izključena iz medosebnega konteksta deljenih doživetij. Uglaševanje je tudi eden najučinkovitejših načinov, kako starši oblikujejo otrokov subjektivni in medosebni svet. Tako delujejo na otroka fantazije staršev o tem, kakšen naj bi bil, kot tudi njihovi strahovi. Pokažejo mu, katera doživetja so pripravljena z njim deliti in katera niso. To ne velja samo za njihovo kvaliteto, temveč tudi za intenziteto: koliko veselja, žalosti, navdušenja, itd. lahko izrazi v prisotnosti druge osebe.

Uglaševanje je nujno *selektivno*, zato se morajo starši vedno odločati (čeprav se tega navadno ne zavedajo), na kaj se bodo uglasili, saj otrok kaže vse vrste afektivnih stanj in vitalnostnih afektov. Tako se nekateri uglašujejo pretežno na stanja večje, drugi pa na stanja manjše intenzitete, kot pač ustreza njihovem temperamentu (kar ni nujno v skladu s temperamentom otroka). Afektivno uglaševanje doživlja otrok kot nagrado in kot zadovoljitev potrebe, zato se je pripravljen prilagoditi. Tako počasi zoži svojo emocionalno izraznost na tiste oblike, ki naletijo na odziv, s tem pa se ustvarijo temelji njegove individualnosti in specifičnega občutka sebe že davno pred razvojem govora.

Avtor je v tem obdobju opazil tudi zametke "lažnega sebe". Otrok je namreč pripravljen zaigrati tista afektivna stanja, ki so deležna uglaševanja, čeprav jih ne čuti. Obratno velja, da je otroku omogočena toliko večja "avtentičnost", na kolikor širši obseg afektivnih izrazov so se starši pripravljene oziroma zmožni uglašiti. Afektivnega uglaševanja pa je lahko tudi preveč, če nastopa prepogosto. Značilno je npr. za mater, ki je stalno na preži in se pretirano identificira z otrokom, ki lahko dobi občutek, da sploh nima svojega privatnega sveta, saj mati želi deliti vsa njegova doživetja. Še težje posledice pa ima odsotnost uglaševanja, kakršno je avtor našel pri shizofreni materi. Čeprav je povsem ustrezno skrbela za otrokove fiziološke potrebe, uglaševanja sploh ni bilo opaziti, tako da otrok sploh ni imel možnosti doživeti medosebne povezanosti.

#### 2.4. OBČUTEK VERBALNEGA SEBE

Razvoj jezika pa eni strani razširi obseg izkušenj, ki jih lahko delimo z drugimi, po drugi strani pa dokončno utrdi nemožnost delitve nekaterih doživetij, ki pogosto postanejo nedostopna tudi otroku samemu. Jezik neradi ločnico med dvema oblikama doživljanja: med izkušnjo, kot jo živimo, in tisto, ki jo verbalno reprezentiramo. Jezik torej razcepi doživljanje sebe in ga preobrazi. Doživetja na ravni nastajajočega in jedrnega sebe kot tudi doživetja intersubjektivne povezanosti lahko le v zelo okrnjeni obliki izrazimo z besedami. Deli doživetja, ki niso bila verbalizirana, ostajajo pod površjem in se ne morejo vključiti v zaveden pojem sebe. Amodalna percepcija se izgubi, doživetje pa se vsidra v eno izmed modalnosti, največkrat vizualno ali akustično, redkeje kinestetično. Jezik prav tako ni najustreznejši način za izražanje vitalnostnih afektov, ki večinoma ostajajo nesimbolizirani in tako pod pragom zavesti. Otrok v naši kulturi postopno odkriva, da je odgovoren predvsem za svoje besede, manj pa za svoje neverbalne reakcije, ki so v jeziku le slabo reprezentirane in za katere prevladuje mnenje, da so zunaj zavestnega nadzora. Verbalna verzija doživetja torej prevlada, ostali vidiki pa se umaknejo v ozadje. Namesto osebne, neposredne komunikacije, ki je značilna za afektivno uglaševanje, postaja sporazumevanje vedno bolj neosebno in abstraktno.

Utrdi se občutek *lažnega sebe*, katerega zametki so nastali v obdobju intersubjektivne povezanosti. Doživetja, ki ustrezajo potrebam drugih, dobijo privilegiran položaj, čeprav za otrokovo subjektivno doživljanje niso bistvenega pomena. Druga skupina doživetij, ki jih otrok ni mogel deliti s starši in niso bila deležna uglaševanja, pa tudi ne odkritega zavračanja, tvorijo osnovo za občutek in kasneje pojem *privatnega* sebe. Občutki lažnega (socialnega) kot tudi privatnega sebe so dostopni verbalizaciji, s tem pa postanejo vedno bolj diferencirani. Doživetja, ki niso bila sprejeta v jezik ali pa so bila pod represivnim vplivom okolice iz njega odstranjena, so zavesti le slabo dostopna in se ne razvijajo naprej: ostajajo neintegrirana in nediferencirana. Tak je npr. občutek *nepriznanega* sebe, ki označuje vsa tista doživetja, ki jih starši niso odobraval. Še skrajnejši so občutki *ne-jaza*, ki izvirajo iz doživetij, za katere je bil otrok strogo kaznovan in so povezana z občutki anksioznosti.

Po drugi strani pa jezik omogoči, da postane "jaz" objektivna kategorija. To se zgodi, ko se je otrok zmožen prepoznati v zrcalu, uporabljati svoje ime, zaimke itd. Pojavijo se

zametki spolne identitete in prava empatija, ki ni le uglaševanje, temveč vključuje tudi zmožnost razmejitve. Otrok že lahko ustvari željo, kakšna naj bi stvarnost bila, v nasprotju z dejansko, in je sposoben simbolične igre. Stern prevzema pojmovanje Vigotskega, po katerem je pomen besed v začetku rezultat medsebojnega dogovarjanja med starši in otrokom in zato razmeroma specifičen. Šele ko se otrok vključi v družbo vrstnikov, nastajajo novi pomeni, ki so bolj ali manj skupni vsem. Z razvojem jezika se torej začno ustvarjati tudi zametki pojma sebe, ki se razmeroma ustalijo šele v adolescenci, v precejšnji meri pa se razvija vse življenje.

Ob Sternovih opisih razvoja občutka sebe ne moremo prezreti še dveh avtorjev: Harryja Sullivana (1953) in Alfreda Lorenzerja (1984). Sullivan je bil med prvimi, ki so poskušali osvetliti dojenčkovo doživljanje in razvoj občutka sebe v medosebnem kontekstu s fenomenoloških pozicij. Domneval je, da si dojenček o sebi in o drugih ustvarja podobe oziroma predstave (image), ki jih imenuje personifikacije. Iz personifikacije dobre in slabe matere se razvijejo personifikacije o njem samem: dober-jaz, slab-jaz in ne-jaz. Vse to se razvije že v predverbalnem obdobju, ko se pojavijo prvi začetki razlikovanja med seboj in ostalim svetom, ter deluje na ravni predstav. Sullivan poudarja, da predstavniki reprezentacijski nivo še dolgo časa pomeni temelj doživljanja sebe, tudi potem ko se že pojavi jezik. V tem pogledu lahko Sternu očitamo, da ob prehodu na jezikovno obdobje ni posvetil dovolj pozornosti predstavam. Iz občutkov jedrnega in subjektivnega sebe ne nastane takoj pojem *sebe*, temveč predstava o sebi (samopodoba), ki se v začetku nanaša skoraj izključno na telesne značilnosti. V drugih vidikih pa Stern pravzaprav nadgrajuje Sullivanovo teorijo in jo utemeljuje na najnovejših eksperimentalnih spoznanjih.

Lorenzer v svoji teoriji socializacije dokaj podrobno opisuje dva procesa: neverbalno usklajevanje interakcij med materjo in otrokom ter uvajanje v jezik. Avtor izhaja iz psihoanalitične usmeritve in se zdi bolj prepričljiv predvsem v drugem delu, ko razlaga uvajanje v jezik, ki ga je Stern obdelal precej manj poglobljeno kot predhodna obdobja. Povsem možno je tudi, da je za razumevanje jezikovnega obdobja psihoanalitičen pristop ustrežnejši. Sternova prednost pa je vsekakor v opisih neverbalnega usklajevanja, predvsem afektivnega uglaševanja, ki so obogateni z živimi prikazi številnih konkretnih primerov iz lastnih raziskav. Lorenzer pogosto ostaja na izrazito teoretičnem in abstraktnem nivoju, tako da včasih ni povsem jasno, na kakšnih podatkih njegova teorija temelji. Kljub temu, da Stern in Lorenzer uporabljata različen pristop, pa lahko z zadovoljstvom ugotovimo, da se njuna spoznanja dokaj skladajo, razlike so bolj v poudarku.

Zdaj pa si oglejmo, kako poteka nadaljnji razvoj pojma sebe. Za razumevanje predšolskega obdobja so različni avtorji izvedli kar nepregledno število raziskav in uporabili manjše število teorij, ki poudarjajo vsaka svoj vidik. Zato se bom oprla na zaključke, ki jih je podal Burns (1979), potem ko je analiziral številne empirične podatke različnih avtorjev. Poleg razvoja jezika večina avtorjev navaja predvsem naslednje dejavnike: ustvarjanje telesne predstave, prevzemanje ocen in informacij od drugih ter identifikacija s spolno vlogo.

V predšolskem obdobju je telesna predstava najpomembnejši temelj samospoštovanja. Zelo pomembno je, če je otrokova telesna zgradba v skladu z normami, ki jih kultura predpisuje za določen spol. Raziskave kažejo, da se ljudje dokaj konsistentno odzivajo na telesne značilnosti otrok. Močan, mišičast deček živi v popolnoma drugačnem svetu od šibkega ali predebelega. Pomembno je tudi poudariti, da otrokova telesna predstava ni neposreden rezultat zgradbe telesa, temveč je posledica povratnih informacij, ki jih prejema

iz okolice. O pomenu ocen in informacij od drugih so vsi avtorji enotnega mnenja: otrok zaznava in vrednoti sebe tako, kot čuti, da ga vrednotijo drugi, predvsem starši. Mnoge raziskave so pokazale, da so otroci, ki čutijo, da jih starši pozitivno vrednotijo, bolj prilagojeni, bolj neodvisni in imajo boljše mnenje o sebi. Najzgodnjeje povratne informacije, ki otroku povedo, kaj starši čutijo do njega, so neverbalne: božanje, smehljanje, pogovarjanje, zadovoljevanje fizioloških potreb. Če so odnosi med starši in otrokom dobri, bo otrok nujne disciplinske ukrepe tolmačil kot izraz starševske skrbi, če pa so odnosi slabi, jih bo razumel kot pomanjkanje ljubezni.

Vse do pubertete otroci v opisovanju sebe navajajo predvsem zunanje in telesne značilnosti, izrazov, ki bi opisovali psihične značilnosti, pa ne uporabljajo, saj jih ne razumejo. Iz tega sledi, da moramo biti ob uporabi verbalnih merskih pripomočkov pri otrocih zelo previdni, še bolj pa je da se jim sploh izognemo. Burns navaja Jersildovo (1952) raziskavo, ki je vključevala 3000 sestavkov na temo: "Kaj imam rad pri sebi" ter "Česa pri sebi ne maram" in daje dober vpogled v vsebino pojma sebe pri učencih osnovne šole, dijakih in študentih. Najpogostejše teme so razvrščene od najmanj do najbolj zrelih, in sicer: telesne značilnosti (splošni izgled, velikost, teža, podrobnosti), obleka, zdravje in telesna kondicija, materialna posest in lastnina, živali in odnos do njih, družinski odnosi, šport, igre in hobiji, šola in šolsko delo (sposobnosti in stališča), intelektualni status, posebni talenti in zanimanja, osebnostne poteze (temperament, nagnjenja, čustvene težnje), socialna stališča in odnosi, religiozne ideje in prepričanja, ter praktične spretnosti (iznajdljivost, neodvisnost).

Pomemben sestavni del pojma sebe je tudi odnos do lastne spolne vloge. Spolna vloga vključuje tri komponente: *spolna orientacija*, ki se nanaša na posameznikovo zaznavanje stopnje svoje moškosti oziroma ženskosti, *preferenca spolne vloge*, ki označuje posameznikovo željo, da se prilagodi določeni vlogi, ter *osvajanje spolne vloge*, ki vključuje ocene drugih o moškosti ali ženskosti vedenja neke osebe. Različne teorije, ki razlagajo prevzemanje spolne vloge, poudarjajo različne dejavnike. Po psihoanalitični teoriji je spolno tipiziranje del psiho seksualnega razvoja in temelji predvsem na identifikaciji s staršem istega spola. Tako se npr. deček identificira z očetom (agresorjem), da bi zmanjšal strah pred kastracijo. Na ta način razreši Ojdipov kompleks in sprejme moške načine vedenja in doživljanja. Čeprav je ta teorija dokaj znana, jo podpira le malo empiričnih dokazov, dejstvo pa je, da je težko preverljiva.

Teorija socialnega učenja poudarja, da se otrok nauči spolno tipiziranega obnašanja na osnovi kazni in nagrad ter z imitacijo. Prevzemanje spolne vloge je po tej teoriji rezultat učenja in ne potrebuje posebnih razlag. Sodobnejši avtorji (Bandura, 1988) dajejo večji pomen tudi kognitivnim dejavnikom in osebnostnim dispozicijam, ki vplivajo na otrokovo vedenje in v interakciji z okoljem oblikujejo njegovo ali njeno spolno vlogo. Otrok tako ni le pasivni odraz vplivov okolja, temveč s svojo osebnostjo in obnašanjem tudi povratno vpliva nanj. Čeprav biološke razlike tvorijo osnovo za spolno diferenciacijo, so mnoge značilnosti spolnih vlog v pretežni meri rezultat kulturnih vplivov.

V zadnjem času se vse bolj uveljavljajo kognitivne teorije. Taka je Kohlbergova (1966) kognitivno-razvojna teorija, ki poudarja predvsem otrokovo težnjo po osmišljanju sveta. Osrednji pojem je spolna identiteta, ki nastane okoli tretjega leta ter določa načine ocenjevanja sebe in drugih. Ocenjevanje temelji na stopnji skladnosti vedenja s spolno identiteto. Potem, ko otrok osvoji spolno identiteto, sledi obdobje utrjevanja njene stabilnosti in konsistentnosti. Spolna identiteta po tej teoriji predhodi otrokovi identifikaciji



s staršem istega spola in je prej njen vzrok kot posledica. Problem kognitivnega pristopa je v tem, ker empirični podatki kažejo, da se spolno tipiziranje pojavlja že davno preden otrok razvije zavest o spolni identiteti. Starši se namreč že takoj po rojstvu drugače obnašajo do dečkov kot do deklic, jih oblačijo v drugačne barve in jim dajejo drugačne igrače, tako da otroci že zelo zgodaj začno kazati preference za aktivnosti, ki se skladajo s spolno vlogo. Če predpostavljamo, da je doživljanje sebe kot spolnega bitja samo eden od vidikov doživljanja sebe nasploh, lahko domnevamo, da se že pred pojavom kognicije razvija s pomočjo predstav ali shem.

Sandra Bem (1984) je izdelala teorije spolnih shem, ki naj bi predstavljale temeljno kognitivno strukturo posameznika, proces spolne shematizacije pa osrednjo značilnost percepcije. Spolno shemo sestavljajo vse tiste asociacije, ki so vezane na spol. Teorija pravi, da spolno tipiziranje nastaja ob asimilaciji pojma sebe v spolno shemo tako, da otrok ocenjuje sebe z ozirom na stopnjo, v kateri se njegov ali njej pojem sebe sklada z obstoječo shemo. Pojavljajo se precejšnje individualne razlike v stopnji shematizacije: pri nekaterih osebah je pojem sebe bolj organiziran na osnovi spolne sheme, pri drugih pa okrog kake druge dimenzije. Slednje označuje kot spolno netipizirane. Spolno tipiziranje ni nujno zaveden proces, vendar, kot vsak princip organiziranja informacij, vpliva na percepcijo. Dokaj podobno teorijo je izdelal in empirično preizkusil tudi Markus (1982). Osrednje mesto teorije zavzema pojem sebe, ki ga sestavljajo različne sheme sebe (self-scheme), med katerimi je najpomembnejša spolna shema. Loči ašhematične posameznike, ki nimajo posebno izdelane kognitivne strukture o moškosti niti o ženskosti in jim ne predstavlja osrednjega dela pojma sebe. Shematične osebe pa imajo razvito mrežo asociacij, ki so vezane na spolno shemo in predstavljajo temeljni del pojma sebe. Androgine osebe so tiste, ki vežejo tako moške kot ženske značilnosti na pojem sebe.

## VIRI

1. Bandura, A., Social cognitive theory. V: Vasta, R. Annals of child development. Greenwich, JAI Press, 1988.
2. Bem, S.L., Androgyny and gender schema theory: A conceptual and empirical integration. Nebraska Symposium on motivation, vol 32. Lincoln, University of Nebraska Press, 1984.
3. Burns, R.B., The self concept: Theory, measurement, development and behaviour. London, Longman, 1979.
4. Frankl, V.E., Man's search for meaning: An introduction to logotherapy. New York, Pocket books, 1959.
5. Kohlberg, L., A cognitive-developmental analysis of children's sex role concepts and attitudes. V: Maccoby, E.E. The development of sex differences. Stanford. Stanford University Press, 1966.
6. Laing, R.D., The divided self. London, Penguin, 1965.
7. Lamovec, T., Faktorji samospoštovanja. Anthropos, 1987, 1-II.
8. Lorenzer, A., Teorija socializacije. Beograd, Nolit, 1984.
9. Marcus, H., Crane, M., Bernstein, S., Siladi, M., Self-schemas and gender. L. Pers.Soc.Psychol., 1982, 42, str. 38-50.
10. Rogers, C.R., Toward a science of the person. V: Wann, T.W. Behaviorism and pheomenology. Chicago, The University of Chicago Press, 1964.
11. Sartre, J.P., L'être et le neant. Paris. Gallimard, 1943.
12. Stern, D.N., The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology. New York, Basic books, 1985.
13. Sullivan, H.S., The interpersonal theory of psychiatry. New York, Norton, 1953.
14. Tkalčić, M., Odnos spolne orientacije i nekih aspekata samopoimanja. Magisterij, Pedagoški fakultet, Rijeka, 1990.