***Społeczne lustro – co widzą i mówią o nas inni (wykład 27.10.21 r.)***

Mamy wewnętrzne i społeczne lustra.

***Wewnętrzne lustro to lustro dotyczące nas samych***, jak my sami siebie widzimy. Jest ono najczęściej o wiele bardziej krytyczne, niż to, jak nas widzą inni ludzie.

Amerykanie przeprowadzili eksperyment, aby pokazać, jak my o sobie myślimy. Ów eksperyment polegał na tym, że poproszono kobiety, aby opisały swój wygląd znanemu rysownikowi, który ich nie widział. Podawały swój wzrost, wagę, jak się ubiera itp. I na tej podstawie rysownik szkicował te kobiety. Następnie do akcji włączały się nieznajome tym kobietom osoby, które miały jak najlepiej opisać sportretowaną osobę. Otóż okazało się, że na podstawie przedstawionego portretu, obcy ludzie opisywali naszkicowane kobiety, jako kobiety piękniejsze, o pięknych figurach, włosach i wyglądały na szczęśliwsze (mimika może sugerować czy masz minę skwaszoną czy uśmiechniętą). A co było w konfrontacji? Ten samopis był nieadekwatny w porównaniu z opisem obcych osób. (…). Eksperyment pokazał, że inni lepiej o nas myślą, niż my sami o sobie.

Dlaczego tak się dzieje? Co to znaczy, że nasze społeczne lustro może być inne niż lustro nasze wewnętrzne?

Amerykański psycholog Paweł Somow wymienił 10 typów luster w których my się oglądamy. To są nasze społeczne lustra. Te społeczne lustra są nam potrzebne, po to, aby sobie odpowiadać na pytania: kim jesteśmy, jacy jesteśmy, jakie mamy motywacje, jak pełnimy role zawodowe itp. P. Somow twierdzi, że te 10 społecznych luster są nam o tyle potrzebne, że w końcu dowiadujemy się kim jesteśmy i jacy jesteśmy. Ale nie jest to prosta sprawa. Nawet przy przypowieściach dotyczących autorefleksji okazuje się, że na pytanie: „Kim ty jesteś?”, osoba odpowiada np. fryzjerką, ale nie pytamy, jaki zawód ty uprawiasz, ale pytam „kim ty jesteś” itd. (…) . Ale że jestem fryzjerką, że jestem mamą, to są moje społeczne lustra w których mój wizerunek w jakimś stopniu się odbija.

10 społecznych luster wg. Pawła Somowa:

* ***Lustro odbijające nasz fizyczny wygląd*** tzn. to co najczęściej widzimy. Np. osoba zawsze przechodząc koło lustra to poprawi swoją fryzurę, to obciągnie bluzkę itp., czyli kreuje swój wygląd na lepszy niż taki codzienny. Są osoby, które unikają luster, nie zastanawiają się nad własną fizycznością, np. ubierają się, aby chronić ciepłotę ciała, a nie, żeby estetycznie wyglądać;
* ***Lustro społeczne, które odzwierciedla nasze zachowanie w grupie***. Nasze zachowania w grupie mogą być konformistyczne lub non konformistyczne. *Konformistyczne* tzn. podporządkowujemy się realnym albo wyobrażonym regułom, które grupa wytwarza. Np. grupa wytworzyła, że po wykładzie wszyscy idziemy na kawę i ja jako część tej grupy, mimo, że już wypiłam kawę, to też wypiję tę kawę, ponieważ mamy rytuał picia kawy, celebrowania jej smaku itp. Konformizm wynika w większym stopniu z sytuacji niż z naszych cech osobowości. Nikt nie zmusza nas do takiego zachowania, to jest jakby presja wyobrażona, która karze nam zachować się tak jak cała grupa. Natomiast zachowania *non konformistyczne* , czyli „zawsze pod prąd”, czyli grupa pije kawę, a ja nie piję. Będę np. w tym czasie przeglądać Internet. Czasami te zachowania podyktowane są naszym sprzeciwem. Czasami zastanawiamy się, po co potrzebne są nam reguły. Otóż one umożliwiają nam współżycie , pewną kooperację, pewną przewidywalność zachowań. Konformizm i non konformizm nie są ani złe ani dobre z definicji, bo mają charakter sytuacyjny, ale my jakby patrzymy na siebie, analizujemy swoje zachowania w relacji do tej grupy, czy też grup w których funkcjonujemy. I to jest nasze społeczne lustro, czyli jak ja się zachowuję, jak ja widzę siebie i czy ja zatwierdzam te zachowania, czy je zaakceptować, czy też później je powielać, a może, jeżeli jesteśmy refleksyjni, zmieniać te zachowania, bo nie wszystkie będą korzystne.
* ***Lustro sytuacyjne***. Ono jest bardzo zmienne. Pokazuje, jak sobie radzimy z wyzwaniami życiowymi. Są to zachowania przystosowawcze, drobne, ale bardzo ważne na codzienne funkcjonowanie. Lustro sytuacyjne odpowiada na pytanie, jak sobie radzę z czymś, co jest dla mnie trudne. Jak radzę sobie z wyzwaniami, bo wyzwanie. Wyzwanie nie musi być związane z trudnościami. Wyzwanie, to jakby postawić sobie cel np. zorganizować wycieczkę. Jest to wyzwanie związane z aktywizowaniem wielu naszych umiejętności organizacyjnych.
* ***Lustro ról społecznych (rodzic-dziecko itp.) i współpracy***. Lustro to odpowiada za to, jaka jest jakość relacji z innymi ludźmi. Lustro ról społecznych inaczej nazywane jest *lustrem relacyjnym.* Czy relacje, które budujemy są relacjami życzliwymi czy wrogimi, inwazyjnymi czy nie inwazyjnymi. (…). Relacje tworzone są w oparciu o wydarzenia, emocje (…). Może w tym społecznym lustrze relacyjności mamy wpływ na daną relację? ( na pewno mamy wpływ o ile nam się chce) czyli mamy w tym jakąś motywację, bo może to jest ważna relacja, że trzeba ją trochę zmienić. Czyli nasza relacyjność, jak my tę relację budujemy z innymi ludźmi. Lustro relacyjne multiplikuje się, bo tyle tych luster ile relacji. W pracy zawodowej mamy ileś relacji, w roli matki też ileś relacji, w roli córki też te relacje są bardzo dynamiczne. Dążymy do symetryzacji tych relacji, czyli chcemy żeby były one partnerskie. Partnerskie relacje polegają na tym, że my wzajemnie przejawiamy zachowania naśladowcze i chcemy być podobni jak ten interlokutor. Mieć podobne preferencje, gust, pogląd na daną sprawę itd. Te relacje, które się symetryzują, to nie są te relacje partnerskie. *Relacje symetryzujące się polegają na wzajemnym naśladownictwie i one stopniowo stają się nieużyteczne,*  ponieważ przestajemy być zainteresowani tą osobą , gdyż zaczyna coraz bardziej przypominać nas i jakby niczego nie wnosi do naszego życia. Stopniowo zaczyna to być niefunkcjonalne i np. w małżeństwie dzieje się tak, że on pływa dwa razy w tygodniu to i my pływamy dwa razy w tygodniu, on czyta kryminały to i my też czytamy kryminały itd. żeby upodobnić się do niego. Bo wydaje nam się, i słusznie, (ale to ma swoje granice), że podobieństwo jest nagradzające. I tak jest, ale do pewnego stopnia, a potem nas nudzi. To wzajemne naśladowanie sprawia, że relacja traci swoją kreatywną moc, traci ten impet. To lustro ról społecznych i relacyjności się zamazuje i słabo się widzimy w tej symetryzującej się relacji. Relacje partnerskie polegają na tym, że wkład w budowanie relacji jest względnie równoważny, że tyle samo potrzeb jest realizowanych i tej i drugiej strony. Mamy też relacje *komplementarne*. W tych relacjach w naszym społecznym lustrze widzimy siebie albo jako osoby dominujące lub jako osoby submisyjne, czyli podporządkowane. Jeżeli widzę siebie w danej relacji jako osobę dominującą tzn., że widzę siebie jako kogoś, kto ma prawo nakazywać, zakazywać, rządzić, ale za tym ustanowionym przez siebie prawem do takiej dominacji jest jeszcze dołączona odpowiedzialność. Czyli dojrzały człowiek z tą samoświadomością ma poczucie odpowiedzialności (…) odpowiedzialności za decyzje tej osoby. Dlaczego? Dlatego że w tym czasie te komplementarne relacje pokazują, czy relacje tych dwóch osób pasują do siebie. Teraz ta druga osoba w sytuacji mojej dominacji jest submisyjna czyli podporządkowana i utrwala tę submisyjnośc do takiego stopnia, że staje się niedecyzyjna i jest pozbawiona w relacji z osobą dominującą wpływu na bieg różnych zdarzeń, prywatnych, zawodowych itd. I to się nazywa „*wyuczona bezradność*”, gdyż taka osoba wcześniej nie była. (…) Czyli to jest takie „coś za coś”. Komplementarne relacje, czyli ja widzę siebie jako osobę dominującą albo osobę podporządkowaną nie są złe o ile nie są permanentne, czyli ty może dominować raz na jakiś czas, ty możesz podporządkować się na jakiś czas, ale nie stale. Jeżeli to są relacje constans wówczas wykształca się ta wyuczona bezradność. Ta wyuczona bezradność wykształca się u dziecka albo u osoby w wieku senioralnym. Jeżeli wyręczamy osoby w wieku dojrzałym, to one stopniowo tracą podstawowe umiejętności (…). Podobnie jest z dziećmi. Jeżeli zawiązujemy im ciągle buty, no to po co one ma się męczyć i uczyć. W relacjach komplementarnych uczymy się i dominować i podporządkowywać.
* ***Lustro tożsamości zawodowej określające naszą pracę***. (…). Lustro tożsamości zawodowej też jest nam potrzebne (…) Większość z nas pracuje dla, z jednej strony podniesienia statusu materialnego, zaś z drugiej strony dla faktu prestiżu zwłaszcza dla rozwoju zawodowego. (…) Jesteśmy społeczeństwem deficytu. Wciąż mamy czegoś za mało i wciąż pędzimy po ten prestiż, pieniądze itd. (…)
* ***Lustro własności i posiadania*** i w tym lustrze odbija się nasz status materialny. (…) To lustro jest elementem lustra społecznego, jak my siebie widzimy, ile mamy kont, jakie posiadamy meble, nie pod katem ich walorów estetycznych, ale ile one kosztowały itd.
* ***Lustro czasu, które zawiera naszą pamięć o przeszłości***. Kim byliśmy wczoraj, 10 lat temu. Pamięć o przeszłości jest koloryzowana i selektywna. Selektywność polega na tym, że jesteśmy skłonni zapamiętywać te lepsze rzeczy, albo w lepszym świetle niż one naprawdę były. Pamięć o dobrych wrażeniach jest dla nas nagradzająca. Oczywiście wiele osób przeżyło traumatyczne chwile, ale my te chwile wypieramy do podświadomości. Nie myślimy o nich w sposób intensywny, ale te traumatyczne wydarzenia, często Froud o tym pisał, odzwierciedlają się w snach (jednak nasza podświadomość pracuje w czasie snu i te obrazki mogą się nam pojawiać). Traumatyczne wydarzenia mogę też przejawiać się w nadaktywnosci (…)
* ***Lustro leksykalne***, inaczej lustro słów, które pokazują nasze językowe zdolności, czyli jakim językiem opisywaliśmy i opisujemy świat. Jak widzę siebie, czy jako osobę, która ma plastyczny język i zdolna jest do opisu różnych rzeczy w taki sposób, jakby malowała językiem, że można to sobie wyobrazić, czy jest to stylistycznie i gramatycznie poprawne, czy ten język jest nasycony autoironią albo dowcipem, czy może ten język nasycony jest wulgaryzmami. I wtedy w naszym społecznym, leksykalnym lustrze jest taka konkluzja „ależ ja za dużo wulgaryzmów używam”, albo „jestem wulgarna”, zależy jaką atrybucję zrobię, czy tę globalna czy szczegółową. (…) . Leksykalne lustro odpowiada na pytanie: Jak my opisujemy świat? Powszechna teza jest taka: *twój świat jest taki, jakim językiem go opisujesz.*  Poprzez język następuje wnioskowanie - kim ja jestem, ponieważ język determinuje naszą osobowość. Realizujemy się poprzez język, wyrażamy siebie poprzez język a nie tylko poprzez mimikę, plany retrynogenne czy fryzurę. Lustro leksykalne odnosi się do zasobu słownictwa, do elastyczności w opisywaniu świata, do stosowania albo nie stosowania takich cliche językowych typu” a co tam u ciebie? A jak było na weselu? – taka redukcja przeżyć, która niczego nie wnosi. Twój świat jest taki, jakim językiem go opisujesz. To jest ta teza, która pokazuje jakie jest nasze „ja” i zdolność do tego czy potrafimy rzeczywiście używać języka w sposób giętki. Ale czasami nie jest to takie proste. Dlatego też „ja” leksykalne łączy się z „ja” relacyjnym. Rozmówca pomaga „tobie” mówiącemu ujawnić intencje, doprecyzować, wyartykułować je. (…). Wtedy myślenie o sobie, nasze społeczne lustro leksykalne nabiera bardziej pełnego charakteru (…). Relacja z drugim człowiekiem wzmacnia nasze lustro leksykalne, albo odwrotnie. Bo może być tak ,ze po drugiej stronie znajdziemy jakiegoś krytyka, który nie da nam możliwości wypowiedzenia naszych intencji do końca i zamknąć dyskusję.
* ***Lustro wewnętrzne***. Jest to najważniejsze lustro. Wcześniejsze lustra są ważne, one budują nasze społeczne życie, my się w nich przyglądamy. Przyglądamy się w naszych relacjach, sytuacjach, przyglądamy się sobie w grupie itd. Lustro wewnętrzne, czyli co „ja” o sobie myślę. P.Somow mówi: te pierwsze lustra trochę nam oferują, ale nie oferują nam wszystkiego, dlatego, że nie jesteś tym, kim widzą cię inni, nie jesteś tym, jak ci inni, oceniają twoje zachowania, nie jesteś tym, na kogo wyglądasz”. (…). Nie świadczą o tobie w największym stopniu ani twoje relacje, ani te słowa, które wypowiadasz, choć trochę świadczą, ale to jest jeszcze nie wszystko. Nie jesteś też swoją przeszłością (…). Więc te lustra są ważne, wprowadzają trochę informacji do naszego życia, ale też można powiedzieć, że wprowadzają trochę zamieszania, a P.Somow mówi tak: „Najważniejsze jest lustro wewnętrzne, które rodzi się wtedy, kiedy człowiek ma refleksje, albo kiedy medytuje”. Czyli w wyniku tej medytacji wewnętrzny głos staje się dominujący, jak o sobie myślisz, ale jako rezultat medytacji – to jest prawdziwe, bo tam ty jesteś prawdziwy. (…). W trakcie medytacje nasz mózg z fal beta przechodzi w stan alfa. Naturalne fale alfa są tuż przed zaśnięciem i tuż po przebudzeniu. Fale alfa wywołują koncentrację na tym na czym ci zależy. Somow mówi, że te wszystkie nasze role, język itd. to są tylko maski. Te poprzednie 9 luster społecznych może się integrować na temat siebie, ale najważniejsze jest przekonanie i nasze poczucia dot. tego, kim my naprawdę jesteśmy. To jest nasze najważniejsze wewnętrzne lustro.