

Tomaž Praprotnik
**SAMOREGULACIJA:
ORIS KONCEPTA IN
NEKATERI VIDIKI**

35-58

::POVZETEK

ČLANEK SE LOTEVA SAMOREGULACIJE NA striktno teoretični ravni ter jo poskušati orisati z vidika različnih paradigem. Začne se s pregledom vplivnih teorij samoregulacije, pri čemer opiše več teorij, ki poskusijo zajeti dvojnost koncepta. Nadaljuje se s socialnim izvorom samoregulacije ter njeno dialogičnostjo, ki jo pridobi skozi zgodnje diadne odnose med otrokom in skrbniki. Izpostavi se pomembnost odmika od trenutnega kot pogoj za možnost delovanja samoregulacije kot orodja načrtovanja. V preseganju dvojnosti se nasloni na relacijski pristop in skuša izpostaviti različne faktorje kot možne referenčne točke interpretata. Zaključi se z obdelavo zgodnjih psihoanalitičnih dognanj in tretjo točko postavi v kontekst ter ji doda strukturo. V sklepu je predlagan tudi možen grafični prikaz samoregulacije.

Ključne besede: samoregulacija, jezik, relacijski pristop, ego ideal

ABSTRACT***SELF-REGULATION: THE OUTLINE OF THE CONCEPT AND CERTAIN ASPECTS OF IT***

The article addresses self-regulation on a strictly theoretical level and tries to describe it from the point of view of different paradigms. It starts off by examining some of the more influential theories of self-regulation and tries to reveal the duality of the concept. It continues by pointing out the social origin of self-regulation and its dialogic quality which is acquired through early diadic relations between the child and its caregivers. Furthermore, the importance of distance from the actual moment/situation is punctuated as a requirement for self-regulation to be understood as a tool for planning. In order to supercede duality a relational approach is taken into consideration and different factors are pointed out as possible referential points of an interpreter. The article concludes by considering some of the early psychoanalytic ascertainments, trying to put the third point into context and adding the structure. Conclusion also contains a possible grafic representation of self-regulation.

Keywords: self-regulation, language, relational approach, ego ideal

::UVOD

V zadnjih dveh desetletjih ponovno prominentna tema postaja samoregulacija. Večkrat je zamaskirana v druge, poljudni javnosti bolj prijazne termine, kot sta npr. samokontrola ali moč volje. V svojem bistvu se navedeni izrazi ne razlikujejo bistveno, čeprav sta zadnja dva veliko bolj ciljno in marketinško naravnana, medtem ko prvi še nekako ostaja v domeni znanstvenega raziskovanja. Čemu dolguje svojo popularnost? Na prvem mestu je zagotovo duh časa. V periodi, ko je potrebno biti najboljši, najlepši in najpametnejši, ko se velika tehnološka odkritja pojavljajo vsakih 5 let in ko je konzumerizem glavno vodilo napredka, ostaja samokontrola edini resurs, ki nam omogoča, da nas ne preplavi neizmeren tok informacij, ob katerega vsakodnevno zadevamo. V času, ko je znanost zamenjala religijo in vera v klasičnem pomenu več ne žene, je pravzaprav ključno odkritje, da je samokontrola le mišica, ki jo je potrebno natrenirati (Baumeister, Heatherton in Tice, 1994). S tem je težava rešena, vsa odgovornost pa prenešena na posameznika, ki je vedno bolj distanciran, disorientiran in izgubljen. Posameznik se izgublja v svoji kontroli – ko želi doseči zljajnan moto “be yourself”, se namesto tega od njega vedno bolj oddaljuje.

Jaynes (1976; v Valsiner in Rosa, 2007) predlaga kontroverzno teorijo, da so koncepti avtonomije misli in izbire, moč volje, samorefleksija, itd. relativno novi izmisleki, stari okrog 3000 let. Homerjevi junaki naj tako še ne bi imeli svoje volje: Ahil ne ubije sovražnika – bes pade nad njegovo roko (prav tam, 2007). Tako postavi pod vprašaj ne le trenutno koncepcijo samoregulacije, temveč celotno zaznavanje sveta in ga postavi v izrazito sociohistorično perspektivo. Pričujoč pregledni članek skuša samoregulacijo, kot jo dojemamo v modernem času, postaviti pod drobnogled različnih perspektiv, jo osvetliti kot koncept, ki je veliko bolj izmuzljiv, kot se zdi, in na koncu na podlagi sinteze podanih podatkov ponuditi eno izmed možnih definicij oz. pogledov na ta prastar konstrukt. Seveda bomo na poti brez dvoma srečali kar precej zagat, ob katerih pa velja vzeti v zakup naslednji Freudov (1917e: 258) rek: “Ko že vemo, nas soodvisnost zapletenih problemov uma sili k temu da prekinemo vsakršno raziskovanje, preden je končano – dokler nam rezultat nekega drugega raziskovanja ne priskoči na pomoč.”

::NEKATERE TEORIJE SAMOREGULACIJE IN PRESEGANJE DVOJNOSTI

Na področju raziskovanja samoregulacije obstaja nekaj osnovnih premis, ki jih je vredno omeniti. Baumeister (v Kruglanski in Higgins, 2007) med

glavne elemente področja uvršča privrženost standardom, nadzorovanje relevantnega vedenja in sposobnost za premagovanje odzivov in spreminjanje vedenja. Že zdrav razum nam govori, da so za regulacijo vedenja potrebni določeni standardi. Glede na Higginsovo "self-dicrepancy" teorijo (1987) obstajata dve motivacijski sili, dvoje vrst standardov in sicer idealni ("ideal") in nujni ("ought"). Idealni ženejo posameznika k napredku, medtem ko nujni vzdržujejo trenutno stanje oz. se izogibajo nazadovanju. Standardi sami po sebi pa seveda ne povejo ničesar, dokler jih ne postavimo v delovanje. Verjetno ena najbolj poznanih in vplivnih teorij procesa samoregulacije je Carverjeva in Scheierjeva "feedback-loop" teorija samoregulacije (Carver in Scheier, 1981). V njej avtorja trdita, da samoregulacija sledi seriji korakov, ki gredo v naslednjem zaporedju: test, vedenje, test, izhod (ТОТЕ). V osnovi to pomeni, da se posameznik ves čas "testira" v skladu z relevantnimi standardi, ki mu predstavljajo pogoj za delovanje. Čeprav teorija prikladno razloži delovanje samoregulacije, se v svojem bistvu preveč naslanja na samozavedanje, kar pa je navsezadnje logično, saj je le-to bistvena tema Carverjeve in Scheierjeve knjige. Prav tako avtomatsko predpostavi obstoj standardov, katerih nastanek ni podrobno opisan in utemeljen. Čeprav avtorja v zakup jemljeta tudi čustva kot sredstvo regulacije (le-ta naj bi bila po Keltnerjevi in Beerovi (v Tesser, Wood in Stapel, 2005) sram, ponos in krivda (čeprav lahko z nekoliko popustljivosti na koncu pridemo tudi do dveh bazičnih občutij)), se celoten koncept izogne nezavednim dejavnikom samoregulacije ter jo predpostavlja kot zavesten proces.

To pomanjkljivost so poskušali popraviti Bargh in sod. (2001, v Kruglanski et al, 2007), ko so z avtomotivnim modelom predpostavili obstoj ciljno naravnane aktivnosti zunaj zavednih intenc in celo izven zavedanja delovanja oz. akcije. S priming eksperimenti so pokazali, da lahko besede in koncepti, ki so udeležencem predstavljeni tako, da ne vstopijo v njihovo zavest, pomembno vplivajo na njihovo nadaljnje delovanje. Vedenje je tako lahko motivirano s strani nezavednega aktiviranja mentalnih reprezentacij – cilji so lahko motivirani tudi s stereotipi (Bargh, 1990; v Tesser et al, 2005). Pri tem je cilj ponavadi definiran kot kognitivna reprezentacija tega, kar se pričakuje kot rezultat vedenja (Vohs in Baumeister, 2011). Več raziskav zatem je tudi potrdilo, da obstajajo implicitne informacije o selfu, ki so nedostopne zavesti (prav tam, 2005), kar močno spominja na koncept, ki ga je Freud poimenoval predzavedno. Ne le, da veliko naših akcij ni zavestno reguliranih, celo kompleksne operacije so včasih lahko izvedene mimo naše zavestne kontrole (Aarts, 2007; Bargh, 1990; prav tam, 2011). Poleg Barghovega raziskovanja priminga na vedenje ljudi se je v preteklih letih pojavilo kar nekaj konceptov, ki prepričljivo dokazujejo proces formiranja intencij zunaj ravni zavedanja, kot

so npr. implicitna volja, implicitne intence, avtomatizirana volja (prav tam, 2011). Posebna pozornost je bila namenjena afektivnim signalom, ki bi naj imeli fundamentalno vlogo pri usmerjanju posameznikovega vedenja in so procesirani hitro in brez potrebe po zavedanju percepcije dražljaja (Chen in Bargh, 1999; Damasio, 1994; Fazio, Sanbonmatsu, Powell, in Kardes, 1986; Zajonc, 1980; prav tam, 2011).

Kakor hitro pa se samoregulacija razcepi na dva pola, smo soočeni z novimi problemi, ki se jim je striktno mehanični zavestni kognitivno-afektivni model spretno izognil. Čemur smo namreč priča, je dvojnost človekovega vedenja in problem pripisovanja intence. Vprašanje je staro toliko kot zahodna filozofija. Že Platon (1998, v Kruglanski et al, 2007) je težavo oz. filozofski problem orisal z metaforo o dveh konjih. V njegovi alegoriji kočijo vlečeta dva konja. Eden je bel in pokončen, za katerega kočijaž ne potrebuje biča in ga lahko vodi le z besedami. Drug je črn in zanikrn s slabim sluhom, ki se ga le redko da kontrolirati s kombinacijo biča in palice. Kljub temu Platon zagovarja možnost, da oba, bel (ki predstavlja um in refleksijo) in črn (ki predstavlja strast in impulze) vlečeta kočijo v harmoniji. Analogija je bila oživiljena večkrat in danes obstaja več modelov, ki opisujejo dvojnost posameznikovega vedenja: impulzivno in refleksivno plat. Dva, ki sta še posebej prominentna in vplivna, sta Metcalfov in Mischelov (1999) "Hot-cool" model in Epsteinov (1994) CEST ("Cognitive-experiential self-theory").

Hot-cool model v svojem bistvu trdi, da obstajata dva tipa procesiranja. "Cool" kognitivni sistem je specializiran za kompleksne spatiotemporalne in epizodične reprezentacije in mišljenje – je narativen in vsebuje znanje o senzacijah in emocijah, mislih, akcijah in vsebini v tekoči narativi, ki je koherentna, odvisna od cilja in strateška (Metcalf et al, 1999). "Hot" emocionalni sistem pa je na drugi strani specializiran za hitro emocionalno procesiranje in odzive na različne brezpogojne in pogojne dražljaje – je v večji meri pod nadzorom dražljajev, ki jih predstavljajo hitro avtomatsko odzivanje, pogojno odzivanje, stereotipiziranje in afektivna primarnost (prav tam, 1999). Hot-cool model ima tudi ambicijo, da se ultimativno poveže tudi z nevroznanostjo kot popolnejša teorija.

Na področju afektivne znanosti pa je LeDoux (1996) že razločil med regulacijo afekta na dveh ravneh oz. skozi dve prizmi procesiranja afekta; en sistem je subkortikalni – hiter in avtomatičen (z amigdalo kot glavno nosilko kortikalne aktivnosti), drug je neokortikalni, ki predstavlja kognitivno komponento. Pri tem je zelo previden in ne določa specifičnega mesta v možganih, ki bi ga omenjena sistema zavzemala – torej med njima ne postavlja stroge ločnice – ter poudarja interaktivno vlogo obeh sistemov ter mnoge nevronske povezave in strukture, ki ju povezujeta. Podobno kot LeDoux tudi Damasio prihaja do

podobnih ugotovitev, obenem pa načenja še nekatere težje filozofske probleme. Podobno kot LeDoux poudarja interakcijo med afektivnim in kognitivnim sistemom, gre pa še nekoliko dlje: postavlja predpostavko, da naša racionalnost ni samo vrh aparata biološke samoreguliranosti, temveč izvira iz njega in je ono (Damasio, 1994). To trditev potrjuje s podatki svojih pacientov z možganskimi poškodbami, ki so skladno z redukcijo emocij doživeli tudi zmanjšano zmožnost rezoniranja (prav tam, 1994). Emocije označuje kot primarne in sekundarne, pri čemer sekundarne uporabijo primarne, da ustvarijo občutke (prav tam, 1994). Tako LeDoux kot Damasio presežeta ločeno dvojnost obeh sistemov s poudarjanjem interakcije ter se tako približata Spinozini (1677; v Fonagy et al., 2002) filozofiji utelešenega uma ("embodied mind"), vendar se izogneta razvojni perspektivi ter tako ne pojasnita nastanek sekundarnega sistema, ki nadaljuje primarnega. Na to vprašanje delno odgovarja že Kant (1790; v Tesser in Schwarz, 2001), ko med izmuzljivo kombinacijo kognitivne moči in moči želje postavlja občutek ugodja in neugodja. Temu vprašanju bomo namenili več pozornosti kasneje, ko se bomo lotili razvojne perspektive samoregulacije.

Tudi prej omenjen Epsteinov kognitivno-izkustven CEST model, ki za navdih jemlje Freudovo razlikovanje med primarnimi in sekundarnimi procesi, skuša preseči strogo ločenost sistemov in zagovarja interakcijo med obema (Epstein, 1994). Podobno kot hot-cool model CEST model predpostavlja dva sistema oz. dva tipa procesiranja; racionalnega, ki temelji na naših prepričanjih in izkustvenega, ki temelji na implicitnih prepričanjih, ki imajo svoj vir v shemah, ki izvirajo večinoma iz emocionalno pomembnih generalizacij iz naše preteklosti (prav tam, 1994). Čeprav CEST črpa iz vseh večjih psiholoških tradicij, se še vedno v največji meri zanaša na psihoanalitična dognanja. In prav tam, kjer se želi od njih oddaljiti, zapade v pretirano optimistično razmišljanje. Epstein tako Freudu očita slabo adaptivnost sistema primarnih procesov (specifično nezavednega) in na ta način postavlja pod vprašaj razvoj ostale mentalne aktivnosti (prav tam, 1994). S tem neupravičeno daje sekundarnim procesom nekakšno prednost pred primarnimi in zagovarja romantično pozicijo kontrole in smisla. Nekoliko več bomo o tem spregovorili v obdelavi Freudovega pristopa k razvoju in podlagi obeh procesov.

Večina zgornjih razmejitev se opira na zanimivo razliko, ki morda lahko poda več informacij o značaju posameznikove samoregulacije. Že Pavlov je razlikoval med primarnimi in sekundarnim signalnim sistemom, pri čemer je prvi vseboval neverbalno kondicioniranje in drugi verbalno mediirane procese (Pavlov, citirano v Luria, 1961; v Epstein, 1994). Tudi Freud (1915) v svojem spisu *Nezavedno* pravi, da medtem ko nezavedno vsebuje le prezentacijo stvari, zavedno vsebuje prezentacijo stvari plus prezentacijo besede

te stvari. Če predzavedno ne hiperkatektira prezentacijo besede (če psihični akt ni hiperkatektiran), ostane stvar v nezavednem v stanju represije (prav tam, 1915). Freud se tukaj ne omeji zgolj na jezik, ki je trenutno fokus naše obravnave, vendar bomo njegovo širše dojetje prihranili za kasneje. V tem trenutku se bomo omejili na naslednjo Damasiojevo izjavo in raziskali jezik kot možen izvor samoregulacije, kot jo poznamo v okviru predloženih teorij: "Jezik morda ni vir selfa, je pa zagotovo vir jaza" ("Language may not be the source of the self, but it certainly is the source of the I") (Damasio, 1995: 243).

::JEZIK KOT POGOJ IN SOCIALNI IZVOR SAMOREGULACIJE

Že Aristotel je rekel, da je človek žival, ki je obvladala jezik. Kot takšnega ga lahko imamo za konstitutivnega pri človekovi poziciji oz. situaciji v svetu (Valsiner in Rosa, 2007). Tudi Lacan (1977; prav tam, 2007) človeka postavlja v okolje, ki je primarno lingvistično in s tem razkriva svojo ključno idejo, da jezik strukturira vso človeško izkustvo. Nadalje Heidegger pravi, da je jezik hiša bivanja oz. hiša biti ("house of being") (1993; prav tam, 2007), Wittgenstein pa še dodaja, da so meje jezika meje sveta (1949; prav tam, 2007). Precej vplivna na tem področju je bila tudi Sapir-Whorfova hipoteza, ki pravi, da jezik konceptualizira naše zaznavanje sveta. Takšno razmišljanje je vidno že pri Humboldtju, ki pravi, da sta "mentalna individualnost ljudi in oblika njihovega jezika tako intimno povezana, da če bi bilo eno od njiju dano, bi bilo drugo popolnoma izvedljivo iz prvega" (Humboldt, 1988: 46). Humboldt še trdi, da je jezik zunanji izraz človeškega duha ter da kljub možnemu ločevanju intelektualnosti in jezika takšna ločnica v resnici ne obstaja, obenem pa predstavlja jezik kot nekaj, kar nadkrili ločenost posameznikov (prav tam, 1988).

Jezik torej igra bistveno vlogo pri ustvarjanju našega sveta, kakor ga dojemamo in iz tega sledi logična predpostavka, da kot takšen igra tudi ključno vlogo v konceptu samoregulacije. Zaradi tega bomo zdaj namenili nekoliko več pozornosti fenomenu privatnega govora ("private speech") v okviru teorije Leva Vygotskega. Privatni govor je po definiciji govor, ki ga uporabljajo (primarno) otroci, z njim pa naslavljajo sebe z nameni komunikacije, samovodenja in samoregulacije vedenja (Vygotski, 1986). Winsler in sod. (2003; v Winsler, Fernyhough in Montero, 2009) so v longitudinalni raziskavi pokazali, da se jezik s starostjo (od starosti 43 mesecev do 55) signifikantno internalizira ter je tudi bolj vezan na nalogo – poudarek naj bi torej kasneje, po obširni internalizaciji, le še na novih vsebinah in idejah. Vygotski je predvideval, da privatni govor ni le trenutna artikulacija delujočih miselnih procesov med ciljno naravnanim ravnanjem, temveč je koherentni set verbalnih samoregulativnih strategij, ki so se sčasoma razvile v organiziran način vodenja posameznikovega

vedenja (Vygotski, 1986). Na tem sloni njegova logika, da interiorizacija jezika v otroštvu vodi do reorganizacije mentalne aktivnosti in novih funkcionalnih povezav med jezikom, kognicijo in vedenjem, ki omogočajo unikatne človeške psihološke funkcije višjega reda in samoregulacijo (prav tam, 1986). Raziskave so v skladu s tem pokazale, da so otroci, ko so postajali boljši pri določeni nalogi, uporabljali manj privatnega govora (Bark in Spuhl, 1995; v Winsler et al., 2009), internalizacija pa naj bi po raziskavi Winslerja in Naglierija (2003; prav tam, 2009) segala še dlje v srednje otroštvo kot je to sprva predvideval Vygotski. Ti podatki kažejo na to, da otroci uporabljajo privatni govor kot mediatorja med socialno interakcijo in njihovim individualnim učenjem in izvedbo – kot orodje za učenje in internaliziranje jezika iz socialnega okolja za vodenje reševanja osebnih problemov.

Dober pokazatelj pomembnosti privatnega govora in konsekventne internalizacije so predvsem otroci, ki trpijo za različnimi motnjami v razvoju (psihopatologija je velikokrat posledica slabe samoregulacije). Specifično za primer samoregulacije so zanimivi predvsem otroci z ADHD, ker je za njihovo motnjo še posebej značilna pomanjkljiva samokontrola – njihovo pozornost namesto internalnih verbalnih načrtov vodijo trenutni dražljaji v okolju. Kar zadeva njihov privaten govor, je več študij (Berk in Potts, 1991; Winsler, 1998.; prav tam, 2009) pokazalo, da otroci z ADHD uporabljajo več privatnega govora (kot sredstvo samoregulacije) kot ostali otroci. Iz tega sledi, da imajo manj internaliziranega govora kot ostali otroci ter se bolj zanašajo na zunanji govor kot sredstvo samoregulacije ter s tem kompenzirajo primanjkljaj. Tudi otroci z motnjami avtističnega spektra imajo težave z nalogami, kjer ne morejo uporabiti odkritega zunanjega govora in so boljši na nalogah, kjer lahko odkrito govorijo (Russell et al., 1999; prav tam, 2009). Zanimiv primer so tudi raziskave z nepismenimi odraslimi, ki so pokazale, da le-ti veliko uporabljajo privatni govor na klasičnih nalogah, ki se pojavljajo v šoli (Sanchez in Alarcon, 2005; prav tam, 2009) – tem vendar nikoli niso bili izpostavljeni, kar je le še en argument za definiranje privatnega govora kot orodja samoregulacije, ki progresivno izginja oz. se spreminja v notranji govor. Pri tem je ponovno potrebno poudariti Vygotskijevo tezo, da je privatni govor semiotično orodje samoregulacije v različnih sociokulturnih kontekstih (Vygotski, 1986), kar ne nasprotuje že prej omenjenim predpostavkam o pomenu jezika v procesu formiranja posameznika in kulture, temveč jih kot dinamični proces dopolnjuje.

Navedeni podatki odpirajo vrsto vprašanj, osredotočili pa se bomo na dve specifični področji, ki sta relevantni za našo nadaljnjo analizo samoregulacije. Prvo tretira jezik kot enega od načinov oz. sredstev odmika od realnosti, drugo pa zadeva jezik kot enega od socialno posredovanih orodij. Po sledečem

opisu bomo skušali v nadaljevanju integrirati značilnosti obeh v koherentno in zaokroženo celoto.

Začeli bomo s trditvijo, da je simbolična misel orodje, ki pomaga otroku se psihološko oddaljiti od dražljajev ali dogodkov, ki izzovejo njegovo samokontrolo. Takšne simbolične aktivnosti pa se ne omejujejo zgolj na privatni jezik, temveč po Winslerju in sod. (2009) vključujejo tudi neverbalno simbolno reprezentacijo in pretvarjanje ("pretense"). Odmik kot funkcionalni proces bi lahko enačili z inhibitorno kontrolo – zmožnostjo zavračanja salientnih dražljajev v prid manj salientnih (prav tam, 2009). Ta koncept bi lahko približali tudi Ramachandranovem (1995) "free won't", ki naj bi razrešil dilemo, ki jo je načel Libet (1985) s svojimi eksperimenti, ki naj bi pokazali, da svobodna volja, kot jo poznamo, ne obstaja (tega vprašanja se bomo podrobneje lotili kasneje). Zmožnost takšnega odmika skozi jezik osvobodi otroka perceptualnega polja in mu omogoči, da načrtuje za prihodnost – kot takšen je jezik tudi nujen pogoj za razvoj kognitivnih eksekutivnih funkcij. Dodatno potrdilo k temu je pridal tudi Luria (1959, Winsler et al., 2009), ki je ugotavljal, da triletni otroci še potrebujejo lasten privatni govor, da si pomagajo pri nalogi, medtem ko starejši predšolski otroci že doumejo pomen naloge brez privatnega govora – potemtakem se že lažje oddvojijo od trenutnega dogajanja in za to ne potrebujejo več zunanje spodbude. Singer in Herman (1954, prav tam, 2009) sta že v 50. letih prejšnjega stoletja ugotavljala, da imajo posamezniki, ki veliko fantazirajo (oz. se predajajo fantazijam), tudi večjo stopnjo inhibitorne kontrole nad motornimi odzivi, kot je npr. počasno pisanje in "fidgeting". Močno fantazijsko doživljanje pa naj bi koreliralo tudi z ego odpornostjo ("ego resiliency"), konceptom, ki po Blocku (2002; v Kruglanski et al., 2007) predstavlja temeljni element samoregulacije (Block svoj model veže na psihodinamične teorije – ego kontrola in ego odpornost vedno delujeta v večjem ali manjšem ravnotežju s silami ida). Tudi Mead (1934) trdi, da kontrola nad impulzi leži le v premiku pozornosti, ki prinese druge objekte v polje zaznavanja (tukaj je jasno viden tudi vpliv Gestalt psihologije in njihovega koncepta figure in polja), kar je pokazal tudi "Marschmallow" eksperiment (Mischel, Ebbesen in Zeiss, 1972). fMRI raziskave to potrjujejo, ko ugotavljajo, da je najučinkovitejša taktika umiritve distrakcija – amigdala (običajno obravnavana kot center čustvenega odzivanja) se v tem primeru najbolj umiri (Vohs et al., 2011), kar kaže tudi na neizogibno povezanost pozornosti in samoregulacije. V nekoliko bolj kognitivni perspektivi to pomeni, da želena akcija zahteva bias pri procesiranju ter namerno zanemarjanje informacij, ki niso povezane s ciljem. Zanimiv pristop k oddaljevanju kot prikazu samoregulacije je podal tudi Nell (2002; v Tesser et al., 2005), po katerem naj bi narativi služili za ustvarjanje iluzije nesmrtnosti – so odgovor

na grožnje samega obstoja selfa. V svojem teoretiziranju je precej podoben Beckerju (1973), iz čigar knjige se je razvila TMT (“terror management theory”), ki jemlje za glavno predpostavko premiso, da vse vedenje motivira smrtni strah (pri čemer je izničenje selfa pravzaprav edino, kar si lahko predstavljamo). Dober poskus integracije in simplifikacije omenjenih teorij in raziskovalnih podatkov je Tropeova in Liebermanova (2010) CLT (“construal level theory”), ki fokus usmerja na psihološko oddaljenost – bolj kot je objekt ali dogodek oddaljen, bolj je mentalno predstavljen kot tak s stabilnimi karakteristikami in obratno, bližje kot je psihološko, bolj bo kazal odvisnost od konteksta. Zaznana psihološka distanca torej igra ključno vlogo pri tem, kakšna vrsta evaluacije bo uporabljena pri usmerjanju vedenja. Če se tukaj navežemo na prvotno trditev, da je simbolična misel orodje psihološkega oddaljevanja, prav globalne evaluacije naproti lokalnim omogočajo delovanje v tam in takrat namesto tukaj in zdaj, kar jim daje izrazito samoregulativno vlogo.

Če na kratko povzamemo zgornje ugotovitve, se ponovno jasno pokaže vzorec enotne dvojnosti, med trenutnim in nečim, kar je psihološko oddaljeno in kar nam omogoča samoregulacijo oz. občutek le-te. Vygotski omenjeno delitev v svojem najpomembnejšem delu obravnava kot razliko med organskim in kulturnim razvojem, ki organskega nadgradi in omogoči socialno delovanje (Vygotski, 1986). Berk (1966; v Winsler et al., 2009) na to dodaja, da še vedno ni odgovora na vprašanje, kako otrok naredi korak od konkretnega sveta trenutne percepcije in akcije do področja predstavljanja – problem je vezan na izvor vse misli in se močno veže na sposobnost “osvoboditve” samega sebe pred percepcijo danega trenutka. Kot pomembna se tukaj pokaže tudi razlika med notranjim in zunanjim govorom. Po nekaterih raziskavah naj bi se po nevroslikanjih (razen v motoričnih področjih) razlikovala le po magnitudi, vendar je to le grob približek dognanj – pojavljale naj bi se tudi druge subtilne razlike (Bookheimer, 2002; prav tam, 2009), ki nakazujejo na to, da je notranji govor kvalitativno drugačen od zunanjega, kar potrjuje Vygotskijevo tezo, da notranji govor ni le transkripcija zunanjega, temveč je “zmožnost misliti besede” (Vygotski, 1986). Notranji govor daje prednost občutku besed pred njihovim pomenom – osebni pomen oz. občutek besede prevlada nad tradicionalnim pomenom (prav tam, 1986) (kar se v svojem bistvu loteva teorije asociacij), kar pa nas pripelje do naslednje pomembne teze, ki predpostavlja, da je jezik socialno posredovano orodje.

Vygotski, Mead, Cooley in James (1968; Winsler et al., 2009) se na tej točki strinjajo, da koncept selfa nastane iz socialnih izkušenj. Ta teza zavrača spontano zbujanje jezika v otroku ter postavlja izvor privatnega govora v socialno okolje – v govor staršev in ostalih pomembnih drugih, katerih jezik otrok počasi ponotranji v namene samousmerjanja in intrapersonalne komunikacije.

Vygotski (1986) v skladu s tem pravi, da je razvoj v bistvu pridobitev kulturno zgodovinskih orodij in simbolnih sistemov ter še dodaja, da so vse psihološke in mentalne funkcije najprej deljene med otrokom in ostalimi socialno, kasneje pa so še internalizirane. Mead (1934) se z njim strinja, ko trdi, da postane samoreflektivni nadzor nad impulzi možen le skozi fundamentalno socialni proces. Tukaj se bomo na kratko ustavili pri internalizaciji, saj ponuja vpogled v socialnost samoregulacijskih mehanizmov. Glede na Vygotskega (1986) se vsaka psihološka funkcija pojavi dvakrat v razvoju; prvič na interpersonalnem in kasneje na intrapersonalnem nivoju. Podoben pogled sociogeneze ima tudi Piaget (1962), ki pravi, da določeni mentalni procesi nastanejo skozi interiorizacijo socialne interakcije. To idejo je verjetno najbolj razvil Mead (1934), ki trdi, da mišljenje nastane kot internaliziran pogovor s samim seboj – ko je posameznik zmožen komunikacije z drugimi, je zmožen tudi komunikacije s samim seboj. Zaporedje gre v smeri interakcije, nato interakcije s samim seboj (kar predstavlja tudi privatni govor), kar nazadnje rezultira v mišljenju – skozi internalizacijo namreč otroški privatni govor postane vedno bolj prikrit in notranji. Vygotski (1986) navaja tri značilnosti internalizacije: predominanco osebne pomena nad konvencionalnim pomenom, pojav hibridnih zahtevnejših besed ter asociacijo besed v asociacijski vzorec, s čimer dobijo besede polnejši pomen. Podobno kot Vygotski tudi Shpet (1990; v Winsler et al., 2009) ločuje med “meaning” in “sense”, pri čemer je “meaning” večpomenska kolekcija označevanja, ki je fiksirana in je nekaj, kar lahko najdemo v slovarju. “Sense” je na drugi strani forma označevanja, ki vzide le v konkretnem govornem kontekstu (1990; prav tam, 2009). Na ta način se vsa specifično človeška motivacija najprej pojavi v interpersonalnem prostoru in šele kasneje kot intrapersonalni proces – skozi proces internalizacije posamezniki tvorijo svojo lastno motivacijo iz interpersonalno mediiranih motivacij, ki energirajo, usmerjajo in poganjajo socialno deljene akcije (prav tam., 2009), pri čemer jezik ni mrtev produkt generativnega procesa, temveč je generativni proces sam v sebi (Shpet, 1996; prav tam, 2009). Skozi uporabo jezika self pridobi svojo motivacijsko dimenzijo in uporaba jezika postane sredstvo, s katerim self usmerja regulativne procese (prav tam, 2009). Nadalje Vygotski (1986) pravi, da je otrokova volja direktno odvisna od otrokove kolektivne akcije in da mi postanemo mi šele skozi druge – višje mentalne funkcije izvirajo iz socialnega življenja. Notranji govor potemtakem logično nadaljuje socialni dialog, ki ga doživimo v naših zgodnjih socialnih stikih. Zanimiv fenomen v zvezi s tem je otroški govor pred spanjem (“crib speech”), ki ga je intenzivno raziskovala Ruth Weir (1962, prav tam, 2009) in naj bi imel poleg ostalih funkcij tudi precejšnjo vlogo pri regulaciji vedenja in lastnih odzivov. Mang (1998; prav tam, 2009) je v skladu s tem pokazal, da sta struktura in vsebina privatnega

govora zelo podobna tema od socialnega govora (ki ga je mati prej imela z otrokom). Kot takšen torej jezik prenaša svoje kvalitete iz interpersonalnega v intrapersonalno okolje in postaja mediator med dražljajem in odzivom. Ena izmed teh kvalitet, ki ključno določa naše zaznavanje in komunikacijo nasploh ter odpira nove vidike raziskovanja in dojemanja pomena jezika (in na splošno simbolne misli), je dialogičnost.

Ko otrok jezik ponotranji, le-ta ohrani svojo dialogičnost (prav tam, 2009), katere pomembna posledica je samoregulacija, saj dialogičnost omogoča pogled na določeno vprašanje z več perspektiv oz. dobi vprašanje iz ene ter možnost odgovora z druge. To s seboj privleče pomembne implikacije, končno točko (oz. idejo), ki je, da "lingvistični Adam ne obstaja" (prav tam, 2009: 247). Bakhtin (1981) tako pravi, da mišljenje, smisel in obstoj vstopajo v dialogično razmerje z drugimi – vse, kar zgleда monologično, je v resnici dialogičen proces. Dialog je posebna forma interakcije – najpogosteje v verbalni obliki predstavlja medsebojno soodvisnost med selfom in drugimi, relevantnost zgodovine za sedanjost in implicira pomembno predpostavko, da self ne deli nikakršnega samostojnega internalnega teritorija (Bakhtin, 1984). Socialni kontekst, v katerem se odvija razvoj, je napolnjen z dialogi z drugimi, ki informirajo posameznika o njem samem; torej so socialni dialogi predhodnik in motivacijsko sredstvo za razvoj selfa. Po Bakhtinu (1981): Glas selfa je prevzet iz drugih socialnih glasov. Tudi Mead (1934) poudarja dialogičnost, ko pravi, da otroci internalizirajo vloge drugih najprej s simuliranjem, kasneje pa z imaginiranjem njihovih odzivov. Self je potemtakem razvojni projekt krožnih reakcij. Skozi nagovarjanje samega sebe in odgovarjanjem s primernimi odgovori drugega nastane samozavedanje (prav tam, 1934), kajti le self, ki je dialogičen, je zmožen zavedanja (Valsiner et al., 2007).

Zgornji povzetek najrazličnejših raziskav torej prikaže privatni govor kot otrokovo sposobnost verbalne mediacije misli in dejanj in ta sposobnost je po svojem izvoru socialna. Konativni in afektivni aspekti privatnega govora v razvoju otroka sodelujejo pri povečanju samozavedanja, formaciji identitete, voluntarni kontroli vedenja in sposobnosti motiviranja za doseg cilja (Winsler et al., 2009). Razvoj motivacijskih procesov, ki so soudeleženi v samoregulacijski sposobnosti, naj bi imel svoj izvor v dialogični interakciji z drugimi. Pri tem Goffman (1981) opozarja, da naj bi imel privatni govor dvojno vlogo; orientacijo k nalogi pred seboj ter regulacijo percepcije svojega dejanja – torej privatni govor nima le samoregulativne funkcije, temveč tudi ekspresivno komunikativno. Tukaj Goffman že zajema nekatere elemente, ki jih zgolj preučevanja privatnega govora in internalizacije izpusti – t.j. pomembnost odnosa, v katerem se self formira in relacija, na kateri se to zgodi. K tej tematiki se bomo obrnili zdaj.

::RELACIJSKI PRISTOP IN NUJNOST TRETJE TOČKE

Ponovno bomo začeli z osnovno tezo in sicer s Shooterjevo (1974; v Henriques, Hollway, Urwin, Venn, in Walkerdine, 1984) vplivno predpostavko, da je otrokova humanost njim predana po rojstvu v za zdaj še slabo razumljeni transakciji med otroci in njihovimi bližnjimi, predvsem materjo. Pri tem se Shooter močno naslanja na Meadovo teorijo socialne konstrukcije, ki pravi, da se self skonstruira skozi internalizacijo socialnih interpretacij človeškega obnašanja – individualno zavedanje se formira skozi internalizacijo jezika in ostalih socialnih procesov (prav tam, 1984). Fenomen internalizacije smo dodobra spoznali že v prejšnjem poglavju, sedaj pa ga bomo vzeli podrobnejši vpogled. Sam po sebi je precej problematičen, saj teorijam, ki daje pot, daje tudi značilno stabilnost, obenem pa sam po sebi ostaja šibka točka. Če namreč predpostavljamo, da je otrok sposoben internalizirati, s tem predpostavimo tudi psihološki subjekt in racionalnega posameznika na začetku razvoja. Meadova teorija velja le, če predpostavimo “jaz”, torej subjekt. Teorije, ki temeljijo na socializaciji in skušajo rešiti to zagato, imajo ad hoc formulacije, kot sta npr. intersubjektivnost ali semantični univerzal, pri čemer je presocialni posameznik hitro zreduciran na biološko (prav tam, 1984). Skoraj vsi raziskovalni pristopi jezika tako predpostavljajo logičnost osvajanja jezika. Piaget (1962) sicer vključi afektivnost in socialne procese, vendar je povezava izključno funkcionalna – tako afektivnost le doda energijo in socialna interakcija pospešek k razvojnemu procese, vendar sama po sebi ne vstopata v strukturiranje kognicije. Tudi Mead (1934) in Vygotski (1986) sta v svojem pristopu preveč deterministična in puščata otrokov prispevek kot prazen prostor – v njem ni prostora za tenzijo med otrokom in materjo in ne more pojasniti nekompatibilnosti (Henriques et al., 1984). Če se pusti otrokov prispevek nespecificiran, pozicija hitro pade na domnevo o izvornem individualnem objektu. Glede na Henriquesovo in sod. (prav tam, 1984) sicer ne smemo zasnovati teorije subjektivnosti na bioloških temeljih, vendar kljub temu tudi ne smemo zavreči biološkega – potrebno je poiskati relacijsko zasnovo, ki nobenega od obeh ne postavlja na prvo mesto. Medtem ko smo se v prejšnjem poglavju ukvarjali s procesom (po Meadu (1934): posameznik se formira skozi organizirane sete odnosov drugih, ki jih mora sam prevzeti), se bomo zdaj nekoliko bolj poglobili v vsebino in prevzem le-te. Ta pristop sicer ne zavrača prejšnjega, vendar se tematike loteva na nekoliko bolj bazični ravni, ki ponovno skuša preseči dvojnost skozi medsebojne relacije.

Med vsemi vrstami je človeški otrok bitje, ki se rodi z največjo motorično nezrelostjo, povsem nemočen, in njegovo preživetje je zagotovljeno le skozi njegov odnos s socialnim drugim (Valsiner et al., 2007). Kot takšen je ne glede

na vse vedno v relaciji, skonstruiran skozi interakcijo z drugimi v določenem sociohistoričnem kontekstu. Wood (1962: 91) v razlaganju budističnega pojma Naravnosti uporabi naslednjo prisodobno: "Stopalo občuti stopalo, ko se dotakne tal" ("The foot feels the foot when it feels the ground"). Ta analogija lepo ponazarja idejo, da sebe spoznamo šele preko interakcije z drugimi. Bakhtin to dopolnjuje, ko pravi, da "biti pomeni komunicirati" (1984: 187). Vedno smo v relacijski poziciji – brez ozadja figura ne obstaja. Po Jacquesu (1991; v Valsiner et al., 2007) je zavest tako le produkt dialogičnih izmenjav. Le self, ki je dialogičen, je potemtakem zmožen zavedanja. Tudi glede na Lacana (1977; prav tam, 2007) je self pred zrcalnim stadijem fragmentiran (prav Lacan je tisti, ki je rekel, da jezik strukturira vso človeško izkustvo) – šele zrcaljenje odkrije otroku njega samega kot celoto, kot Gestalt. Ta ideja je že relativno zgodaj prisotna tudi pri Cooleyu (1902), ki podobno self obravnava kot socialni produkt.

Da bi se torej izognili protosocialnosti kot lastnosti otroka, jo moramo definirati kot relacijo proizvedeno skozi materin suport, le-ta pa je izveden skozi njeno pozicijo v situaciji (Henriques et al. 1984). Dokler so namreč procesi akcij, pričakovanj in odzivov po definiciji relacijski in ne delujejo neodvisno od specifičnih okoliščin, lahko sklepamo, da otroci niso rojeni z znanjem o drugih ljudeh, ki ga nato aplicirajo na zunanji svet. Henriques in sod. (1984) zato predlagajo namesto univerzalnega simboličnega reda (ki je viden pri Lacanu) diskurzivni red, viden v njegovi historični specifiki, kar poudarja relacijsko paradigmo, ki se izraža v statusu oz. moči razmerij med sodelujočimi. Nadalje ugotavljajo, da je materin govor otroku hkrati selektiven in proizvaja pomen – pove nam več o tem, kaj mati bere na otroka, kaj želi ali celo mora vedeti glede lastne situacije kakor pa glede otrokovega dejanskega počutja; to kar reče, velikokrat nakaže kako ji posamezni diskurzi pomagajo definirati njeno vlogo in odgovornost negovalke (prav tam, 1984). To, da se odzove na otrokov jok, ne pomeni avtomatičnega odziva, temveč so njene odločitve regulirane skozi kulturno bazirane predpostavke, profesionalno dogmo in sprejeto konvencionalno modrostjo – vse to ima produktivni efekt na vzgajanje samo (prav tam, 1984). Odrasla zgodnja relacija postavi podlago za funkcijo zrcaljenja skozi proizvajanje otrokove asertivne moči, katero le-ta zaznava skozi reakcije odraslega; to je doseženo na začetku, ko odrasel sledi in ulovi otrokovo pozornost z imitiranjem otroka ali z izkazovanjem ugodja ali zvišane afektivnosti v njenem (po navadi materinem) lastnem obnašanju (prav tam, 1984). Mediacija je zagotovljena s strani komunikativne procedure in le-ta je bila socialno proizvedena skozi odrasle pozicije, skozi relacije moči. Kako ta povezava postane simbolna instanca, si bomo pogledali kasneje. V tej situaciji nastane tudi prepad med otrokovo dejansko kontrolo in dejstvom,

da je njegova moč asertivnosti še vedno močno odvisna od odraslega, da jo sprovede. V tem smislu je popolna kontrola iluzorna. V kasnejšem obdobju odrasli več ne predvidevajo glede otrokovih fizičnih in komunikativnih potreb, temveč na njih sklepajo preko otrokovih lastnih komunikativnih iniciativ (prav tam, 1984). Bazična fragmentiranost prične dobivati strukturo. Wallon (1956; v Valsiner et al., 2007) izpostavlja senzitivnost kot lastnost motoričnih reakcij (že od rojstva); muskularni aparat se odziva na dražljaje s premiki, ki nimajo objektivov (premiki, jok in vokalizacija po dražljaju). Najprej je torej motorična aktivnost otroka povsem nenadzorovana, a se počasi akomodira, dokler ne postane izraz pozunanjene emocije (Zazzo, 1976; prav tam, 2007), namenjene drugemu, ki bo nadalje obdelana v diadi odrasel-otrok. Regulacija afekta skozi zrcaljenje lahko zagotovi originalno proto situacijo, v kateri se otroci naučijo, da lahko z ekternaliziranjem notranjih čustev dosežejo učinkovito regulacijo afektivnih impulzov (Fonagy et al., 2002). Tukaj postane otrokova investicija v mater ključnega pomena, saj podpira njegov smisel (Henriques et al., 1984). Otrok na tej točki doživlja samega sebe le v relaciji z materjo in kot posledica tega je separacija doživeta kot uničujoča. Skozi regulirane aktivnosti igre, ki so že skozi označevanje povezane z diskurzivnimi praksami odraslega sveta, se zagotavlja omrežje, v katerem je otrok postavljen v pozicijo kontrole, navidezno nadzorujoč regularnost dogodka; v isti sapi je te pozicija sama po sebi posvečena skozi relacije moči, ki delujejo znotraj in na družini (prav tam, 1984).

Če se nekoliko omejimo na samoregulativno funkcijo relacijskih odnosov, Sroufe (1996; v Fonagy et al., 2002) pravi, da zaupanje v starša postane zaupanje v starša in sebe ter ultimativno zaupanje v sebe. Tako je regulatorni sistem otroka transformiran iz diadnega v individualnega (ki pa po svoji naravi ostane diaden). Otrok, ki želi obvladati svoj stres, najde v odgovoru starša reprezentacijo njegovega notranjega stanja, ki jo lahko uporabi kot taktiko višjega reda za regulacijo afekta (prav tam, 2002). Več raziskovalcev je ugotovilo, da je responzivno in suportivno starševstvo povezano z otrokovimi sposobnostmi samokontrole. 6-mesečni otroci, ki so slabše kontrolirali svojo pozornost, so imeli matere, ki so bile manj občutljive, bolj intruzivne in so zagotavljale manj fizične stimulacije kot matere nefrustriranih otrok (Calkins, 2002; v Vohs et al., 2011). Materina neodzivnost je rezultirala tudi v neefektivnih taktikah pri preusmerjanju pozornosti pri nalogi odlaganja gratifikacije (prav tam, 2011). Primer, ki še posebej potrjuje pomembnost "uglaševanja" med materjo in otrokom, so raziskave o gluhih otrocih. McCarthy (1999; v Winsler et al., 2009) je v svojih raziskavah ugotavljal, da imajo gluhi otroci slišočih staršev več problemov s samoregulacijo kot gluhi otroci gluhih staršev ali slišočih otroci slišočih staršev; prav tako slišočke matere gluhih otrok niso tako hitro prešle

iz njihove regulacije na otrokovo samoregulacijo. To jasno kaže, da je bogata izmenjava informacij med starši in otroki zelo pomembna za otrokov razvoj in njegovo samoregulacijo, ne glede na modaliteto, ki jo uporablja (signaliziranje, jezik). Ti rezultati so še posebej zanimivi, ker iz teh primarnih relacij izhajajo najpristnejše prvine posameznika; nezdrava navezanost je tako lahko znak otrokove identifikacije s starševskim defenzivnim vedenjem (Fonagy et al., 2002), kar najverjetneje pomeni konstituiranje posameznika skozi obrambne mehanizme. Preden pa nadalje naslovimo psihoanalitični pristop k področju samoregulacije, je potrebno še nekoliko razjasniti omenjeno mediacijo komunikativne procedure, ki jo Henriquesova in sod. (1984) enačijo z relacijami moči, ki pa pravzaprav predstavljajo nek neviden simbolni red. Samo vsebino bomo prihranili kasneje, zdaj pa se bomo osredotočili na proces sam in njegovo pomembnost pri osmišljanju sveta.

V pripisovanja pomena, katerega skladnost med starši (materjo) in otrokom posledično vodi do internalizacije, je nujno potrebna tretja točka interpretata. Tako po Pierceu (1931-1958; v Valsiner et al., 2007) vse lahko postane znak, če obstaja interpret. To daje možnost vzhajanja pomena, zavedanja in navsezadnje, samoregulacije, obenem pa postavi v urejen sistem to, kar Saussure še definira kot splošen dogovor, kar naredi koncept nekoliko bolj oprijemljiv. Vseeno nam ostaja vprašanje, od kod ta interpret izvira. Podobno kot Lacan tudi Stern (1985; prav tam, 2007) ugotavlja, da otroci postanejo člani kulturne skupine skozi pridobitev jezika – vendar s pomembno žrtvijo: jezik pridobijo na račun prvotne celotne in bogate izkušnje, ki še ni ulovljena oz. definirana. Podobno Godina (1985) obravnava socializacijo kot bipolarni proces; ne le kot proces razvoja posameznikove osebnosti, temveč tudi kot reprodukcijo obstoječega družbenega reda, ki je v osnovi tudi represivna. Izkustvo otroka pred pridobivanjem jezika je veliko bolj bogato, nato pa se ukalupi v skladu s pridobljenim jezikovnim sistemom. Če se tukaj nekoliko spomnimo na Humboldta (1988), ki pravi, da je jezik praktično drugačnega človeškega duha, tudi Bruner (1990; v Valsiner et al., 2007) analogično podobno ugotavlja, da ni možno obravnavati jezika ločeno od njegove funkcije; v smislu, da delamo stvari z besedami, jezik pa pridobimo le skozi uporabo. Na Brunerja je tukaj vplival Wittgenstein (1953; prav tam, 2007), ki zagovarja tezo, da simboli jezika pridobijo svojo komunikativno signifikanco iz socialnih praks, v katere so vpeti. Da pa otrok razume funkcijo tega, na kar nakazujemo, jezik ni dovolj, ampak ga moramo opremiti še z drugimi semiotičnimi sistemi, npr. uporabo objektov. Proti koncu prvega leta otrok začne uporabljati objekte v skladu z njihovo socialno in konvencionalno vsakdanjo funkcijo – nekaj mu torej pomenijo; zavzeli so pomen, ki ga je otroku nekdo pokazal (prav tam, 2007). Tomasello in Rakoczy (2003) sta ta prehod imenovala devetmesečna

revolucija (“Nine-Month Revolution”) – pri šestih mesecih še otrok z okolico komunicira diadično, pri 9-12 mesecih pa se začne obnašati triadično in v odnosu do objektov upoštevati referenco tretje točke (odraslega); otroci v tem obdobju začnejo delovati na objekte fleksibilno in zanesljivo – v splošnem tako kot odrasli. Objekti v tem primeru nimajo pomena sami po sebi, temveč jim ga dajo drugi oz. otrokov odnos do tega objekta; v skladu s prejšnjim Wallonovim uvidom je premik telesa vedno odvisen od relacije do objekta (npr. ali je to škatla ali papir, itd.) (Valsiner et al., 2007) – komunikacija med subjekti je torej vedno pogojena tudi s tipi objektov, okoli katerih se komunikacija vrti. Objekt je vedno uporabljen v procesu komunikacije z vsemi imperfekcijami, napakami, dvomi, spremembami pomena in ostalim, kar lahko zadeva komunikacijo samo (prav tam, 2007). Pomembno je dodati, da proces ni le preprosta imitacija, temveč je konvencionalni pomen ravnanja z objektom progresivni proces, ki šele polagoma postane končni rezultat.

Konstrukcija znanja je torej triangularna – otrok ima indirektno relacijo s svojim okoljem, ki je mediiirana skozi semiotične sisteme, ki jih zagotovijo odrasli (prav tam, 2007). Srečanje med svetom in otrokom je torej mediiirano z različnimi sistemi znakov, skupna referenca pa je kriterijska podlaga za nastanek simbolizacije (Sinha, 2005; prav tam, 2007). Nekaj je torej jaz, nekaj je drug (oz. drug v meni), vmes pa je nekaj nevidnega, ki uravnava relacijo med jazom in drugim (Salgado in Ferreira, 2004; prav tam, 2007). V osnovi gre ves čas za isto nevidno instanco, ki uravnava tako predsemiotični kot kasnejši obstoj. Prehod, ki se eventuelno dogodi z vstopom v svet simbolov, ne spreminja primarne podlage delovanja, temveč se preprosto izrazi na drugačen način brez izgube prvotnih značilnosti. Za podrobnejši prikaz rezultata tega prehoda in špekulacij o osnovnem principu se bomo zdaj obrnili na Freuda in zgodnja psihoanalitična opažanja.

::EGO IDEAL IN PRISILA K PONAVALJANJU

Freud večplastnost samoregulacijskega procesa prvotno ponazori z razcepom mentalnega aparata na nezavedno in zavedno (ter predzavedno). V enem od svojih spisov zapiše, da je nujno predpostaviti nezavedno, ker skoraj vsako zavestno dejanje vsebuje že neko predpostavko, ki zadeva drugo, zavesti nedosegljivo dejanje (Freud, 1915e). Po njegovem na začetku psihični akt pripada sistemu nezavednega; če je po testiranju zavržen, je represiran in ostane nezaveden, v nasprotnem primeru pa stopi v drugi sistem, ki je zaveden – to še ne pomeni, da je zaveden, ampak le, da je tega sposoben (prav tam, 1915e). Pri tem instinkt v freudovskem smislu kot takšen v zavednem ne more postati objekt zavedanja; objekt zavedanja je lahko le ideja, ki ga predstavlja. Tudi v

nezavednem se lahko manifestira zgolj kot ideja – če se ne bi lepil na idejo ali se izrazil kot afektivno stanje, o njem ne bi vedeli nič (prav tam, 1915e). Pri tem predpostavljamo, da je jedro nezavednega sestavljeno iz instinktualnih predstavnikov, ki iščejo način za izliv njihove katekse. Ti predstavniki so bistvo ocenjevanja valence relacije in po Freudu drug na drugega ne vplivajo (prav tam, 1915e). Pomembnost razdelitve je tukaj ključna in glavno vlogo odigra represivna taktika sistema zavednega. Ko je neko stanje represirano, izgubi svojo katekso v predzavednem – le-to nadomesti antikateksa, ki svoj izvor najde v izvorni kateksi oz. je z njo povezana z asociacijo, ki je sprejemljiva za zavedno (prav tam, 1915e). Tako je afekt, ki se formulira v nezavednem, odvisen od ideje, ki nadaljuje ta afekt v zavednem, v primeru nereprezentativnosti pa rezultira v tesnobi. Tesnoba oz. strah otroka se nanaša na najbolj osnovni odnos in sicer na otrokovo mater ter je ekspresija nezadovoljene želje, s katero se še otrok ne zna spoprijeti drugače, kakor pa da jo spremeni v anksioznost (Freud, 1920g).

Tako kot Freud, tudi Lacan (1949; v Henriques et al., 1984) vidi mater kot tisto, ki da otroku prve občutke zadovoljitve in otrok se mora med materino odsotnostjo soočiti z izgubo le-teh. Pri tem uporabi prve materine besede, da vzpostavi kontrolo nad izgubo objekta, ki je dal zadovoljitev – ko besede zamenjajo originalni objekt, vidimo prvi korak v proces represije, ki tvori nezavedno (prav tam, 1984). Freud trdi podobno, ko pravi, da je transformacija erotičnega objekta-izbire v alteracijo ega metoda, s katero lahko ego pridobi kontrolo nad idom – izgubo ida nadomesti s tem, da sam postane podoben objektu in tako sposoben idove ljubezni (to je neke vrste transformacija iz objekt-libida v narcistični libido, neke vrste sublimacija) (Freud, 1923b). Po Lacanu (1949; v Henriques et al., 1984) ta proces nujno povzroči oddaljevanje med otrokom in objektom, ki ga želi, in tako bo vsaka zadovoljitev, ki jo otrok kasneje dobi, v sebi nujno vsebovala tudi izgubo. Že tukaj se jasno pokaže izrazita obsesivnost samega obstoja – subjekti v jeziku vztrajajo v njihovem prepričanju, da nekje obstaja točka gotovosti, znanja in resnice. Ko subjekt to željo naslovi zunaj sebe na drugega, ta drugi postane kraj točno takšne gotovosti in resnice – Lacan (1949, prav tam, 1984) pravi temu Drugi, mesto jezika, na kar se govoreč subjekt nujno nanaša in to je ultimativna fantazija. Nadalje še argumentira, da je unitarni racionalni objekt iluzoren in za vedno nedosegljiv – namesto tega obstaja simbolični red ali red znakov in pomenov, ki obstajajo pred otrokovim rojstvom in skozi katere mora otrok iti, da lahko postane učinkovit član družbe – samo skozi stopanje v simbolični red kot govoreč subjekt je možna popolna zavest oz. avtonomija nad trenutnimi dogodki in kot posledica tega je za Lacana pridobitev jezika centralni proces, kjer se rodi zavestna subjektivnost (1949; prav tam, 1984).

Otrok torej začne pridobivati jezik, ko pride v stik z izkušnjo prisotnosti in odsotnosti zadovoljitve. Kot pravi Freud (1923b), šele skozi bolečino pridemo do ideje o našem telesu. Oboje, odsotnost zadovoljitve in strah pred izgubo vira zadovoljitve ustvarita tesnobo v otroku. Z uporabo jezika otrok hoče nadzorovati to tesnobo, pri čemer je jezik šele konstitutivna stopnja, ki spremlja relacijski odnos do objektov. Eden najbolj zgodnjih primerov takšne konstelacije je prav Freudov (1920g) opis otroške igre. Medtem ko je bila otrokova mater odsotna, se je le-ta igral z lesenim kolesom, ki je bilo pritrjeno na vrstico. Kolo je vrgel v kot in pri tem izustil "fort" ("stran") in ga povlekel nazaj z glasnim "da" ("tukaj"). Fort-Da igra je simboličen prikaz tega, kako si lahko otrok zagotovi nekaj odveze od trenutnih senzacij in bolečine separacije s porastom v avtonomiji. Besede tako niso preprosto pritrjene na že ustaljene komunikativne procedure, temveč označujejo premik otrokove relativne pozicije do odraslega znotraj specifičnih reguliranih aktivnosti – ko otrok začne uporabljati jezik za označevanje stvari, nad njimi vzpostavi kontrolo (Henriques et al., 1984). V Freudovih (1920g) besedah je otrok najprej pasiven sprejemnik, nato pa v igri (ali kako drugače) zavzame aktivno vlogo in se tako maščuje nad substitutom – pridobi kontrolo.

Ta proces pa je hkrati tudi ključen pri vzpostavitvi nove instance, ki nadaljuje delovanje prvotnega principa, ki si ga bomo podrobneje ogledali kasneje. Že prej smo omenili, da je represivna taktika zavednega glaven vzrok razcepa, temu pa lahko zdaj dodamo še Freudovo (1914c) izjavo, da je formacija ego ideala glavni pogoj za represijo. Poziv za subjektovo tvorjenje ego ideala, ki deluje kot vest, je nastal iz vpliva njegovih staršev (preko mediuma glasu, jezika) in nadalje ostalih ljudi, pri čemer pa so efekti prvih identifikacij v zgodnjem otroštvu generalni in trajni (Freud, 1923b). Institucija vesti je v osnovi utelesnjenje najprej starševske kritike, kasneje pa kritike družbe, pri čemer pojma kritika ne gre jemati dobesedno, vendar kljub temu skrajno represivno. Vest po Freudu (1914c) vzide iz subjektove želje, da bi se osvobodil zunanjih vplivov, začeni s starševskim in z odmikom libida od staršev – v skladu s tem ga kasneje njegova vest konfrontira v regresivni formi kot sovražen vpliv od zunaj. Vest pa ne igra le vloge samokritike, temveč se stika tudi s samoopazovanjem, na katerem bazira. Razvoj ega sestoji iz odmika od primarnega narcizma, ki daje vzrok za ponoven poskus, da bi se to stanje ponovno vzpostavilo (prav tam, 1914c) – ta odmik od narcizma označuje premik libida na ego ideal, ki pa je impoziran od zunaj; zadovoljevanje le-tega prinese zadovoljitev, katere nepopolnost žene naprej. Človek se namreč ne more odreči užitku, ki ga je nekoč imel – ko zaradi okolja in lastne kritike ne more več vzdrževati idealnega ega, začne polagati libido v ego ideal, ki je v bistvu substitut za izgubljen narcizem v otroštvu, kjer je bil on sam svoj ideal (prav tam, 1914c).

Pri tem je potrebno nekoliko bolje opredeliti ego oz. zavest. Freud (1923b) pravi, da je zavest le površina mentalnega aparat – je tisto, kar je prostorsko prvo doseženo s strani zunanjega sveta. Psihični pojavi niso nikakršna izjema. Vse, kar vzhaja od znotraj (razen čustev v njihovi najbolj osnovni obliki) in želi postati zavestno, se mora transformirati v ekternalne percepcije – stvar postane zavestna oz. predzavestna skozi povezavo z besedami (prav tam, 1923b). Freud (prav tam, 1923b) tako v svojem spisu o ego in idu skorajda mimobežno omeni, da se skozi prezentacije besed internalni procesi razmišljanja spremenijo v percepcije; ko se izvede hiperkateksa procesa razmišljanja, so misli dejansko zaznane – kakor da bi prišle od zunaj in so kot takšne resnične (podobno trdita tudi Wegner in Wheatleyjeva v svoji teoriji očitne mentalne kavzalnosti (1999)). Ego torej ni površina, temveč projekcija površine ter je najprej in najbolj t.i. “body-ego”. To ego postavlja v nekoliko drugačno luč ter ga skorajda popolnoma izprazni – ostane pravzaprav le njegova opazovalna funkcija. Ego ideal je na drugi strani predstavnik naših zgodnjih relacij do naših staršev – pri tem ni le stanca zgodnjih pomembnih drugih, temveč je delno tudi revolt proti njim, tako da je sam po sebi razcepljen (Freud, 1923b). Je naslednik Ojdipovega kompleksa in je ekspresija najmočnejših in najpomembnejših libidinalnih sprememb ida – z vzpostavitev ego ideala je ego obvladal Ojdipov kompleks in se obenem podredil idu (prav tam, 1923b). Kar je pripadalo najnižjemu delu našega mentalnega življenja, je skozi formacijo ideala postalo najvišje v človeškem umu skozi naše vrednote. Ego ideal potemtakem lahko obravnavamo tudi kot sofisticiran prepis želj ida, ki se kompulzivno ponavljajo. Sam ima namreč kompulzivni karakter v obliki kategoričnega imperativa in je hkrati reakcijska tvorba proti instinktualnim procesom ida (prav tam, 1923b).

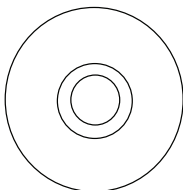
Nazadnje se osredotočimo še na osnovni princip, ki primarno ponuja tretjo točko in možnost osmišljanja relacij. Po Freudu (1920g) so mentalni dogodki avtomatsko regulirani po principu ugodja – pot teh dogodkov je (kot smo že prej omenili) pognana v tek z neugodno tenzijo in gre v smer zmanjševanja tenzije. Pod vplivom ego instinktov samoprezervacije je princip ugodja zamenjan s principom realnosti, ki je posledica adaptacije pritiska zunanjih sil (prav tam, 1920g). Obenem pa v umu obstaja kompulzija, ki prevlada nad principom ugodja – zdi se, da je instinkt neka inherentna potreba v organskem življenju, da se povrne prejšnje stanje, ki ga je bilo živo bitje prisiljeno zapustiti pod pritiskom zunanjih vznemirjajočih sil (ekspresija inercije) (prav tam, 1920g). To trditev Freud razširi tako, da razdeli instinkte na ego instinkte, ki hočejo, da čimprej umremo (torej se povrnemo v prejšnje stanje) ter seksualne instinkte, ki ta proces zavirajo, ker takisto hočejo preiti v prejšnje stanje. Zelo elokventno to formulira Ferenczi (1913; prav tam, 1920g): tendenca k

perseveraciji oz. regresiji dominira organsko življenje, medtem ko tendenca k nadaljnjemu razvoju, adaptaciji postane aktivna le kot posledica zunanjih dražljajev. Kar je videno kot impulzija k perfekciji, je lahko le posledica represije instinkta – le-ta namreč nikoli ne neha zasledovati popolne zadovoljitve (prav tam, 1920g). Kakor hitro pa začne zasledovati zadovoljitev, to avtomatsko predpostavi represijo, s katero je prišlo do odmika od prvotnega; nov jezik pa je le prevod, ki nikoli ne more biti isti kakor original. Vodi ga enak princip prisile k ponavljanju in le zaradi nje obstaja. Kot pravi Rutar, je močna volja le prisila k ponavljanju (1996) in to lahko skorajda brez slabe vesti posplošimo tudi na celotno samoregulacijo.

::SKLEP

Samoregulacijo torej v znanosti in filozofski misli močno zaznamuje dvojnost oz. razcep na racionalni in impulzivni (velikokrat obravnavan kot afektivni) del. Razcep se pojavlja vse od zgodnjih filozofskih obravnav do najnovejših nevrokognitivnih raziskav. Medtem ko večina raziskovalcev poudarja, da je sodelovanje obeh sistemov nujno, se jih večina tudi izogiba definiciji le-tega, ki se po navadi izgubi v nedefiniranih terminih. Videli smo lahko, da lahko razvojno-relacijski pristop ponudi vsaj delno rešitev tega problema, medtem ko ga psihoanalitični napolni z vsebino in doda lažje predstavljivo strukturo. Po daljši obravnavi različnih konceptov, ki skušajo bolje obrazložiti samoregulacijo, se lahko na koncu vrnemo k relativno preprostem “feedback-loop” modelu Carverja in Scheierja (1981). Preprost model odstopanja je pravzaprav v končni fazi najbolj primeren za vsakdanji način razumevanja samoregulacije. Ko se soočamo na eni strani s takšno simplifikacijo in na drugi strani s precejšnjo komplikacijo, se je vredno spomniti Valeryja, ki pravi, da “je vse, kar je preprosto, napačno in vse, kar je kompleksno, neuporabno” (1945: 156). V njegovih besedah je moč zaslediti precej resnice, ko se soočamo s problemi, katerih rešitev se izmika znova in znova.

Kako torej hkrati ponazoriti praznost in vsebino? Če se namesto na logično sklepanje najprej naslonimo na grafično podobo, bi lahko koncept samoregulacije ponazorili tudi takole:



Slika 1: Samoregulacija v grafični podobi

Če si največji krog predstavljamo kot celoto posameznika in notranji krog kot njegovo bistvo, njegovo "jedro" osebnosti, je na sliki izrednega pomena pravzaprav le vmesni krog. Krožnica notranjega kroga je naš ego ideal, kot že omenjena reakcijska tvorba, ki pa pravzaprav predstavlja sekundarno tretjo točko. Ko posameznik pride v stik z okoljem z zunanjo krožnico, se ta stik ne izrazi na njej, temveč na vmesni. Razkorak med vmesno in notranjo krožnico predstavljajo obrambni mehanizmi. Kot takšni konstituirajo in ohranjajo obstoječe stanje, ohranjajo iluzijo referenčne točke. Notranji krog je namreč prazen. Le interpretacija stika zagotavlja nekaj, čemur pravimo self. Palahniuk to čudovito ulovi v enem od svojih romanov: "People don't want their lives fixed. Nobody wants their problems solved. Their dramas. Their distractions. Their stories resolved. Their messes cleaned up. Because what would they have left? Just the big scary unknown." (Palahniuk, 1999: 7). Samoregulacijo tako po zgornji sliki predstavlja kombinacija zunanjih pritiskov in prisilnega značaja ego ideala, ki se selektivno brani sesedanja. Ta konstelacija pa sama po sebi ni tako pesimistična, kakor izgleda na prvi pogled. Izbira leži v opazovanju, v egu, ki obogati self vsakič, ko ga ni (kot npr. pri zanosu ("flow")). Morda se prav tukaj najlepše izrazi tisti vidik, ki več ne ločuje na dobro in slabo, na lepo in grdo, na svobodno voljo in njen nasprotni pol. Zelo jasno je to ubesedil zen mojster Suzuki Roshi, ki je med svojimi predavanji rad dejal: "Če bi radi kontrolirali svojo kravo, ji dajte večji pašnik."

::LITERATURA

- Bakhtin, M. M. (1981): *The dialogic imagination: Four essays* by M. M. Bakhtin (M. Holquist, Ed., C. Emerson in M. Holquist, Trans.). Austin: University of Texas Press.
- Bakhtin, M. M. (1984): *Problems of Dostoevsky's poetics* (C. Emerson, Ed. in Trans.). Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. in Tice, D. M. (1994): *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Becker, E. (1973): *The Denial of Death*. New York: Free Press.
- Carver, C. S. in Scheier, M. (1981): *Attention and self-regulation: a control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Cooly, C. H. (1902): *Human Nature and the Social Order*. New York: [s.n.].
- Damasio, A. R. (1995): *Descartes' Error: emotion, reason, and the human brain*. New York: Avon Books.
- Epstein, S. (1994): "Integration of the Cognitive and Psychodynamic Unconscious." *American Psychologist*, 49(8), str. 709-724.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. in Target, M. (2002): *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. New York: Other Press.
- Freud, S. (1914c): *On Narcissism: An Introduction*. Standard Edition, 14. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1915e): *The Unconscious*. Standard Edition, 14. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1917e): *Mourning and Melancholia*. Standard Edition, 14. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1920g): *Beyond the pleasure principle*. Standard Edition, 18. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1923b): *The ego and the id*. Standard Edition, 19. London: Hogarth Press.
- Godina, V. V. (1985): "Bipolarnost socializacijskega procesa." *Anthropos*, 16(1-2), str. 392-404.
- Goffman, I. (1981): *Forms of talk*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Henriques, J., Hollway, W., Urwin, C., Venn, C. in Walkerdine, V. (1984): *Changing the Subject*. London: Routledge.
- Higgins, E. T. (1987): "Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect." *Psychological Review*, 94(3), str. 319-340.
- Humboldt, von W. (1988): *On language : the diversity of human language-structure and its influence on the mental development of mankind*. New York: Cambridge University Press.
- Kruglanski, A. W. in Higgins, E. T. (2007): *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*, Second Edition. New York: The Guilford Press.
- LeDoux, J. E. (1996): *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster.
- Libet, B. (1985): "Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action." *Behavioral and Brain Sciences*, 8(1), 529-566.
- Mead, G. H. (1934): *Mind, self, & society from the standpoint of a social behaviorist* (C. W. Morris, Ed.). Chicago: University of Chicago Press.
- Metcalfe, J. in Mischel, W. (1999): "A Hot/Cool-System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower." *Psychological Review*, 106(1), str. 3-19.
- Mischel, W., Ebbesen, E. B. in Zeiss, A. R. (1972): "Cognitive and Attentional Mechanisms in Delay of Gratification." *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), str. 204-218.
- Palahniuk, C. (2000): *Survivor*. London: Vintage.
- Piaget, J. (1962): *Play, dreams and imitation in childhood*. New York: W. W. Norton & Co.
- Ramachandran, V. S. (1995): "Anosognosia in parietal lobe syndrome." *Consciousness and Cognition*, 4, 22-51.
- Rutar, D. (1996): *Psihologija skozi psihoanalizo*. Ljubljana: Jutro.
- Tesser, A. in Schwarz, N. (2001): *Blackwell Handbook of Social Psychology: Intraindividual Processes*. Oxford: Blackwell Publishers.

- Tesser, A., Wood, J. V. in Stapel, D. A. (2005): On building, defending, and regulating the self : a psychological perspective. New York: Psychology Press.
- Tomasello, M., & Rakoczy, H. (2003): "What makes human cognition unique? From individual to shared to collective intentionality." *Mind & Language*, 18(2), str. 121-147.
- Trope, Y. in Liberman, N. (2010): "Construal-level theory of psychological distance." *Psychological Review*, 117(2), 440-463.
- Valery, P. (1945): *Regards sur le monde actuel et autres essais*. Paris: Gallimard.
- Valsiner, J. in Rosa, A. (2007): *The Cambridge Handbook of Sociocultural Psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Vohs, K. D. in Baumeister, R. F. (2011): *Handbook of Self-regulation: Research, Theory, and Applications*, Second Edition. New York: The Guilford Press.
- Vygotski, L. S. (1986): *Thought and Language*. Cambridge: The MIT Press.
- Wegner, D. M. in Wheatley, T. (1999): "Apparent Mental Causation." *American Psychologist*, 54(7), str. 480-492.
- Winsler, A., Fernyhough, C. in Montero, I. (2009): *Private Speech, Executive Functioning, and the Development of Verbal Self-regulation*. New York: Cambridge University Press.
- Wood, E. (1962): *Zen Dictionary*. New York: Philosophical Library.