

Se je Sandri 'odpeljalo'?

Resničnostni šov Big Brother Slavnih se bliža koncu. Nekateri tekmovalci so tako v izolaciji zaprti že deset tednov in zato, kot pravi psihologinja dr. Andreja Pšeničny, ni prav nič nenavadno, da so odzivi vse bolj burni.



Tekmovalci v hiši Big Brother so izpostavljeni velikemu psihičnemu bremenu, zato so prepirljivi, opravljeni, jokavi in manipulativni. Obnašanje v izjemno obremenjenih okoliščinah seveda ni enako kot v vsakdanjem življenju, razloži psihologinja dr. Andreja Pšeničny. (Foto: POP TV)

Da tekmovalci že težko nadzorujejo svoja čustva, se je dobro pokazalo v prejšnjem tednu, ko so Sandri in Ines popustili živci in sta se skregali zaradi čisto nepomembne stvari. *"Izolacija od sveta in domačih v majhnem prostoru skupaj z več različnimi drugimi, nenehna frustracija ter veliko »praznega časa« pomenijo zagotovo zelo veliko psihično breme za vse. Na to situacijo pa se vsak odziva tako, kot se zmore znajti,"* pove psihologinja **dr. Andreja Pšeničny**. Prav zato meni, da je težko presojati osebnosti v tako obremenjenih okoliščinah.

A kljub temu so komentatorji opazili in obsodili spremembo Sandrinega obnašanja ob vrnitvi s Finske. Če so pred njenim odhodom njene moralne vrednote spodbujali in jih hvalili, pa jih je precej zmotilo, da se je to vedenje ob vrnitvi stopnjevalo. *"Del Sandrine spremembe*

vedenja je najverjetneje tudi (nezaveden) odziv na odločitve organizatorjev, da so ji dali »posebno mesto«, ko so jo poslali v tujino. S tem pa so istočasno tudi povečali psihični pritisk nanjo. Sporočilo, da je nekdo v posebni poziciji (ki pa v tem primeru ni resnični privilegij), lahko daje istočasno tudi varljiv občutek, da morda ne veljajo za vse enaka pravila oziroma da je organizatorjem ona ali njeno vedenje še posebno všeč. Posledica je, da oseba zato še stopnjuje vedenje, za katerega meni, da je bilo nagrajeno. Nekaj podobnega se je dogajalo tudi že s tekmovalko Tino v enaki situaciji iz prvega Big Brotherja, " razloži psihologinja.

1. Ali obnašanje tekmovalcev v hiši Big Brother predstavlja realno sliko o njihovi osebnosti?

Obnašanje v izjemno obremenilnih okoliščinah seveda ni enako kot v vsakdanjem življenju. Vsak človek ima omejeno frustracijsko toleranco (zmožnost prenašanja pritiskov, tesnobe), ko je ta presežena, pridejo na dan manj zreli deli osebnosti, ki so v vsakem med nami. Razlikujemo se le po tem, koliko obremenitev prenesemo, preden odreagiramo na manj dozorel način, a vsak med nami ima svojo »točko pokanja«. Ko pade notranji nadzor, postane vedenje seveda manj socialno sprejemljivo, saj ga vodijo bolj neposredni impulzi in strahovi ter potreba po njihovi zadovoljitvi. Ljudje postanejo prepirljivi, nadzorujoči, dominantni, jokavi, manipulativni, opravljeni, samovoljni itd., vse z enim ciljem – sprostiti in razbremeniti notranjo napetost, ki se nabira v njih zaradi obremenitev. Zlasti se močno odzivajo, kadar čutijo, da je ogrožena njihova samopodoba. Nekateri teh napetosti sploh ne prenesejo in sami zapustijo resničnostni šov.

2. S kakšnimi pritiski se soočajo tekmovalci v resničnostnem šovu?

Resničnostni šov Big Brother je usmerjen v to, da tekmovalce izpostavi okoliščinam, ki rušijo njihove obrambne mehanizme. Že sama izolacija je velik napor, tekmovalci pa se morajo nenehno soočiti z več nasprotujočimi motivi: na eni strani bi morali med sabo sodelovati pri nalogah, sicer so vsi prikrajšani; po drugi strani tekmujejo za nagrado (nominacije in izločanje nenehno vzpodbuja njihovo tekmovalnost); po tretji strani morajo pod močno frustracijo vzdrževati zunanjo všečno podobo, zaradi katere jih sotekmovalci in gledalci ne bi prehitro izločili. Soočanje in upravljanje z nasprotujočimi motivi predstavlja veliko obremenitev, frustracijo, ki budi različne vrste agresivnih reakcij – od aktivnih (prepiri, kričanje itd.) do pasivnih (opravljanje, pritoževanje, jok ...). Te povzročajo nove zamere, ki spet budijo novo jezo ... (vpliv socialnega konteksta)

3. Zakaj nekateri te pritiske prenašajo bolje, nekateri slabše?

Kako se bo kdo odzval v obremenilnih okoliščinah, je odvisno od zrelosti in stabilnosti njegove osebnosti oziroma od zrelosti njegovih obrambnih mehanizmov. Čim bolj so ti dozoreli, tem več obremenitev človek prenese, ne da bi se njegovo vedenje pomembno spremenilo. »Izpadi« pričajo o veliki psihični napetosti, ki ji obrambni mehanizmi niso več kos oziroma: tisti, ki močneje reagirajo, občutijo okoliščine kot bolj obremenilne in se težje prilagajajo nanje. Mlajši udeleženci so lahko že zaradi svoje mladosti in pomanjkanja izkušenj bolj ranljivi.



Tekmovalci velik šok doživijo tudi, ko zapustijo hišo Big Brother. Po ponovnem ogledu posnetkov in poslušanju/branju komentarjev jih zagotovo čaka težka naloga. (Foto: POP TV)

4. Je za tekmovalce težji ta del preizkušnje ali bo težji tisti del, ko bodo prišli domov, si še enkrat pogledali posnetke in se morali soočiti s samim seboj in z mnenji, ki jih ima o njih vsa Slovenija?

Po ponovnem ogledu posnetkov in poslušanju/branju komentarjev tekmovalce zagotovo čaka težka naloga: kako uskladiti sliko o sebi z odzivi drugih. S to nalogo se vsi bolj ali manj uspešno spopadamo vsak dan. Pri tem ne bi smeli pozabiti, da smo najhujši sodnik vedno sami sebi, saj je v resnici samo nam zares pomembna naša podoba. Namreč, ko se bojimo, kaj si bodo drugi mislili o nas, se v bistvu bojimo lastne sodbe, ker nikakor ne moremo videti v glavo drugega, »kaj si misli o nas«.

Nikdar ne moremo ugajati vsem, vendar to, da naše vedenje nekomu ni všeč, ne pomeni, da smo zaradi tega slabi ali manjvredni. To je enako posploševanje, kot da bi sodili, da je neka znamka avtomobila slaba, zato ker nekomu ni všeč. Če nekomu naše ravnanje ne ugaja, to torej pomeni dvojje: prvič, da ta oseba presoja le naše dejanje in ne nas v celoti, in drugič, da to ne pomeni tudi vrednostne sodbe, da je to ravnanje (ali da smo mi) slabo, ne glede na to, kako to kritik izrazi. Pomeni samo to, da določenemu človeku nekaj, kar smo naredili, ni všeč.

Končno pa tudi s tem se moramo sprijazniti, da nas drugi ne vidijo tako, kot se vidimo sami. Če pa je razlika v sliki zelo velika, bi bilo morda vredno premisliti, kaj v našem ravnanju je tisto, kar različno razumemo in če nam je to moteče, lahko poskusimo to vedenje tudi spremeniti.