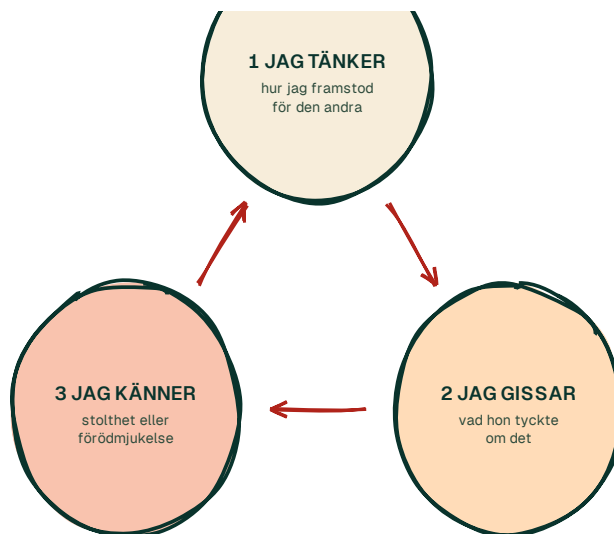


Spegeljaget

Vi blir till i vår egen föreställning om hur andra ser oss

THEORVAR

JAMES 1890 · COOLEY 1902 · MEAD 1934



Figur 1. Spegeljagets tre steg. Lägg märke till att alla tre sker inuti den egna föreställningen. Ingenstans i kedjan finns någon kontroll av vad den andra faktiskt tänkte.

Vem som ritade den

Charles Horton Cooley (1864–1929) var amerikansk sociolog vid University of Michigan och en av de första som beskrev jaget som något socialt snarare än medfött. Han formulerade spegeljaget, *the looking-glass self*, i *Human Nature and the Social Order* (1902). Tanken vidareutvecklades av George Herbert Mead, som talade om den generaliserade andra, alltså den sammanvägda bild av omgivningens förväntningar som vi bär med oss även när ingen är i rummet.

I svensk ledarutbildning ritas spegeljaget ofta i sällskap med ett verkligt jag och ett idealjag. Den uppdelningen kommer inte från Cooley utan från den utbildningstradition som växte fram kring UGL, och det är värt att hålla isär dem.

Så fungerar teorin

Cooley menade att självbilden växer fram i tre steg som upprepas varje gång vi möter en annan människa. Bilden av oss själva är alltså inte något vi bär färdigt in i rummet utan något som byggs om i varje möte.

- **Vi föreställer oss hur vi framstår** för den andra. Hur jag lät, hur jag såg ut, vad jag råkade säga.
- **Vi föreställer oss den andras bedömning** av det vi tror att hon såg. Tyckte hon att det var dumt, klokt, för mycket, för lite.
- **Vi får en känsla av oss själva** utifrån den föreställda bedömningen. Cooley kallade det stolthet eller förödmjukelse, och det är den känslan, inte iakttagelsen, som fastnar.

Det avgörande i teorin är ordet föreställd. Det som formar självbilden är inte vad andra tänker utan vad vi tror att de tänker. Två personer i samma möte kan därför gå därifrån med helt olika bilder av sig själva utan att någon av dem sagt något om den andra.

Varför det spelar roll i arbetslivet

Om självbilden byggs av gissningar blir återkoppling något annat än beröm eller kritik. Den blir en möjlighet att pröva gissningen mot verkligheten. En medarbetare som aldrig får veta hur hon uppfattas fortsätter att förhålla sig till sin egen föreställning, och den är sällan snällare än sanningen.

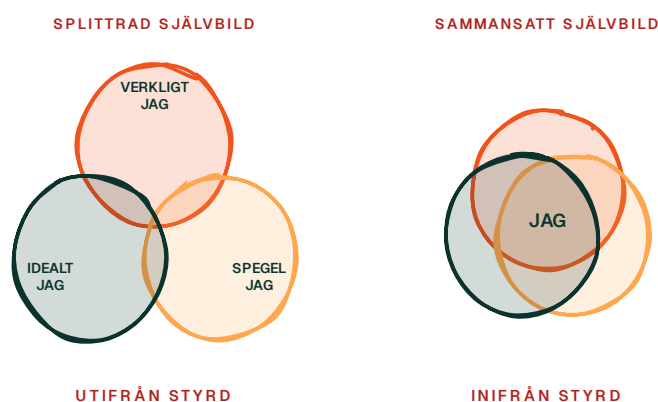
Vad teorin inte säger

Cooley arbetade med iakttagelse och introspektion, inte med mätningar, och han formulerade aldrig teorin så att den gick att pröva. Senare forskning har prövat den ändå. En genomgång av området visade att självbilden hänger nära ihop med hur vi *tror* att andra ser oss, men bara svagt med hur de faktiskt gör det. Det talar för Cooleys grundtanke och emot den vardagliga versionen, att vi skulle vara goda avläsare av omgivningen. Teorin säger heller ingenting om hur mycket av självbilden som är socialt formad. Att jaget är socialt betyder inte att det är enbart socialt.

De tre jagen

Spegeljaget ritas oftast tillsammans med två andra bilder av samma person. De tre kommer inte från Cooley utan från traditionen omkring honom. **William James** skilde redan 1890 mellan det jag som ser och det jag som blir sett, och skrev att en människa har lika många sociala jag som det finns personer som känner igen henne. **George Herbert Mead** förde 1934 samman de trådarna. Bilden visar något ingen av dem ritade: vad som händer när de tre glider isär.

- **Verkligt jag:** den jag faktiskt är, med det jag kan, vill och brukar göra när ingen tittar.
- **Idealt jag:** den jag tycker att jag borde vara.
- **Spegeljag:** den jag tror att andra ser.



Figur 2. Samma tre cirklar i två lägen. Ju längre isär de ligger, desto mer energi går åt till att hantera skillnaden mellan dem, och desto mer styrs personen av omgivningens signaler.

Ligger cirkelarna isär blir självbilden **splittrad**. Då avgör spegeljaget, alltså gissningen om vad andra tycker, och personen blir **utifrån styrd**. Uppmärksamheten går till avläsning: hur togs det, vad menade hon.

Ligger de nära varandra blir självbilden **sammansatt**. Den jag är, den jag vill vara och den jag tror att andra ser är ungefär samma person, och då blir personen **inifrån styrd**. Cirkelarna behöver inte ligga helt på varandra. En liten skillnad mellan verkligt jag och idealjag är det som gör att någon vill utvecklas.

En fråga att ta med

Vad tror du att den du senast hade ett svårt samtal med gick därifrån och tänkte om sig själv?

Källor. James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Holt. · Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and the Social Order*. New York: Scribner's. · Mead, G. H. (1934). *Mind, Self and Society*. Chicago: University of Chicago Press. · Shrauger, J. S. & Schoeneman, T. J. (1979). Symbolic interactionist view of self-concept. *Psychological Bulletin*, 86, 549–573.