***Poczucie bezradności - źródła, przejawy i pokonywanie (wykład 20.04.22)***

Obok bezradności stoi bezsilność. Są to dwa ważne stany zaczynające się od “bez”, ale jest pytanie czy bez siły, bez rady, bez zaradzenia na coś to jest to samo? Odpowiedź brzmi “Nie”. Żeby sobie uzmysłowić dlaczego “nie”, to sięgnijmy do przypowieści: otóż możemy sobie wyobrazić sytuację, w której ktoś kładzie przed naszym domem 2-tonowy głaz. Głaz sobie leży, ale my nie będziemy siłować się z 2-tonowym głazem, ponieważ nie mamy żadnych szans przesunięcia go. Nie będziemy prosić sąsiadów o pomoc w przesunięciu tego głazu, bo również nie damy sobie rady. Nie wystarczy nam na to sił. Doświadczamy zatem “bezsilności”. Ale musimy się zastanowić, co dalej? Czy sobie odpuścimy ten głaz czy też może będziemy udawać, że głazu nie ma itd. Można wymyślać różne historie. Tyle tylko, że część z nas pomyśli sobie: “ale my to mamy pecha. Świat jest zły. Nieszczęścia nas dotykają...”. Ale może będą tacy, że pomyślą sobie: “o, jak dobrze, że ten głaz leży tutaj, bo...”. Oczywiście wobec historii tego głazu można zastosować inną taktykę (…)”.

Autorka tej przypowieści twierdzi, że właściwie w życiu jest tak, że każdy z nas otoczony jest takimi głazami, realnymi czy wyobrażonymi, ale chodzi o to, że pojawiają się trudności, przeszkody. Ale czy ten “głaz” wpłynie na nas tak, że zniszczy nasze życie, czy też będzie motywacją do tego, żeby coś zrobić, “zaradzić”, żeby uruchomić jakieś działania, to jest kwestia indywidualna. Doświadczamy bezsilności, ale pytanie czy ta nasza bezsilność przejdzie w stan bezradności, czyli poczucia niemocy i braku osobistej decyzyjności, co z tym możemy zrobić. “Rozłożenie rąk” i powiedzenie “no, trudno, w życiu spotykamy się z różnymi trudnościami”. Trudność w życiu to jest pewien fakt, który trzeba zaakceptować. I to jest pozytywna postawa. Trudności są częścią naszego życia. Jeśli pojawi się taki “głaz” to najpierw trzeba go urealnić, zaakceptować, że ten “głaz” jest. To co zrobimy dalej, będzie to kluczowe, bo można się z nim oswoić, ale jakie to będzie życie. Bezsilność z przestawieniem “ogromnego głazu jest rzeczą naturalną, ale zaradność, jako przeciwieństwo bezradności wypadało by uruchomić. Czy to zrobimy, jak to zrobimy to zależy od wielu czynników.

Na przykładzie z głazem, jako metaforą trudności jest pretekstem opowiedzenia o tym czym jest bezradność, skąd ona się bierze i jakie są jej konsekwencje. Sama ta kategoria jest bardzo ważną kategorią psychologiczną i nazywa się ***“wyuczona bezradność”***. Co to znaczy? My, ludzie nie jesteśmy bezradni, tylko uczymy się tej bezradności. Niezależnie od wieku możemy nauczyć się, jak to jest być bezradnym.

(…) Nie ma kategorii “bezradność”. Jest tylko wyuczona bezradność. W roku 1967, amerykański psycholog, Martin Seligman przeprowadził badania na psach. Psy umieszczone są w klatkach, tak aby nie mogły uniknąć rażenia delikatnym prądem. Po kilkunastu nieskutecznych próbach uniknięcia bólu psy się poddawały, kładły się na podłodze i wiernie znosiły te cierpienia. Na tyle zrezygnowały ze swojej aktywności, że umierały z “apatii”, nie z bólu tylko z apatii. Apatia przekładała się na niechęć do jedzenia. Utworzono inną grupę badawczą z psami. I tam stwierdzono, że zwierzęta nie podejmują prób odzyskania kontroli nawet wtedy, gdy przeniesiono je z klatki z delikatnym prądem do klatki z której mogły łatwo uciec. Nawet wtedy nie podjęły tej próby, kiedy siłą przerzucano je na drugą stronę, pokazując im, jak można pokonać tę przeszkodę. Ale psy nie powtarzały tego zadania samodzielnie. Martin Seligman wykazał, że poczucie bezradności powstaje wtedy, gdy organizm uczy się, w wyniku wcześniejszych doświadczeń, że jego reakcje nie mają żadnego wpływu, na szkodliwe, awersyjne bodźce na to traumatyczne oddziaływanie środowiska. Czyli, co by nie zrobił, to i tak to traumatyczne doświadczenie jest. Powtarzanie się takich wydarzeń w ciągu naszego życia kumuluje się i czujemy się wobec tych wydarzeń bezradni a to prowadzi do wyuczonej bezradności. Zatem ***wyuczona bezradność jest zaprzestaniem działania, rezygnacją z działania*** a wynika to z przekonania, że cokolwiek nie zrobimy to i tak nie mamy żadnego wpływu na to.

Psychologia społeczna jest nauką eksperymentalną i w dawnych czasach nie było mowy o etyce badań (…) W latach 60-tych Amerykanie chcieli zbadać “fenomen autorytetu”. Jak ludzie bezrefleksyjnie poddają się autorytetowi i przeprowadzili eksperyment z prądem w stosunku do ludzi. (…)

Inne badania, badania niemieckie z przełomu lat 80/90 pokazują co my robimy z naszymi dziećmi. Opisują takie oto doświadczenie: dziecko bawi się klockami Lego i buduje sobie zamek. Nagle przychodzi mama i mówi: “Jasiu, jest 14.00, zupa stoi na stole”. Choć nie ma żadnych psychologicznych czy medycznych podstaw, żeby tę zupę jeść o 14.00. Można ją zjeść o 14.30, ale mama ma swój rytm w kuchni. Co robi Jasiu? Poganiany przez mamę idzie jeść zupę. Przerywa budowę zamku. “. Na tym przykładzie badacze chcą pokazać, że bezradność kształtuje się również wtedy, kiedy od dzieciństwa nie widzimy efektu swojej pracy. My, dorośli, jakby w dobrej wierze wołamy dzieci na obiad, ale nie pozwalamy zobaczyć im ich efektów swojej pracy. I właśnie, kształtujemy to doświadczenie, które wiąże się z bezradnością, czyli uczymy braku zaradności, bo dziecko ma poczucie, że nie jest sprawcze.

W życiu dorosłym wyuczona bezradność często występuje wśród osób, które zamieszkują Domy Opieki Społecznej. Ludzie ci nie muszą myśleć o lekach, jak się ubrać itd. Myśleli o tym ich opiekunowie. Opiekunowie wywierają na nich “presję”, ograniczając ich wolność wyboru w podstawowych czynnościach. Po miesiącu takiego zachowania, te osoby tak już się oswoiły, że o niczym nie muszą myśleć i nauczyły się bezradności. (…). W życiu codziennym bezradność występuje w prozaicznych życiowych sytuacjach. (…) Np. permanentni bezrobotni, trochę na własne życzenie. Niby szukają pracy, ale tak naprawdę nie szukają. Albo praca im nie odpowiada, albo zakładają z góry, że i tak tej pracy nie znajdą. No to po co zaczynać? Podobnie bezdomni – nie szukają domu, no bo i tak na pewno nie znajdą. Ale tak naprawdę oni nie pragną zmiany losu, chyba, że ktoś coś zrobi za nich. Jeśli chodzi o osoby dotknięte bezdomnością, to po pewnym czasie ta bezradność staje się wygodnym sposobem na przetrwanie w społeczeństwie.

Człowiek z wyuczoną bezradnością zatrzymuje się w rozwoju, obniża się jego samopoczucie, niszczy jego ego. Wyuczona bezradność jest stanem przykrym, dokuczliwym i utrudnia normalne funkcjonowanie.

Używa się pojęcia ***“niewolnicy wyuczonej bezradności”,*** czyli osoby, które na tyle zaakceptowały stan swojej bezradności, że nic nie próbują zmienić. Ale kryje się za tym pewna konsekwencja, a mianowicie taka, że najmniejsza trudność urasta do roli wielkiej przeciwności losu i poczucia pokrzywdzenia. Ludzie doświadczają osobistego dramatu.

Ale warto zadać sobie pytanie “co zrobić z tą wyuczoną bezradnością?”, bo skoro możemy się jej nauczyć, to też możemy się jej oduczyć. Dzisiejszy świat daje ludziom z wyuczoną bezradnością wielkie szanse.

Co zrobić by wyuczoną bezradność zamienić na zaradność?

1. ***Zmiana myślenia***. Jeżeli mówię “nie da się tego zrobić”, to może należy zamienić “nie da się...” na “spróbuję”, bo to ryzyko, które podejmuję jest mniejsze niż gdybym w ogóle nic nie zrobiła; albo “nigdy nic mi się nie udaje” - może można to zamienić na “teraz mi to nie wyszło, ale następnym razem mam nadzieję, że mi się uda” itd.. Ta zmiana myślenia w odniesieniu do własnej bezradności nie może być oderwana od zmiany myślenia w ogóle. Mamy tendencję do generalizacji (…), czyli podpinanie jednego przykładu do generalnego zachowania. Jest drogą donikąd. Drugą konsekwencją zmiany myślenia jest utożsamianie jednego zachowania z cechą, np. jesteś spóźnialski - to jest cecha. Żeby zmienić myślenie o własnej bezradności trzeba spróbować zmienić myślenie w ogóle. (…). Generalizujący styl myślenia powoduje u drugiego człowieka komunikację obronną. . Aby oduczyć się wyuczonej bezradności trzeba próbować zmienić myślenie.
2. Trzeba ***próbować utrzymać wewnętrzną kontrole*** i wzmacniać się pozytywnymi stwierdzeniami. Należy też oddzielić to na co ma się wpływ a na co nie ma się wpływu;
3. ***Zamienić negatywne przekonania na przekonania pozytywne***. Naszą codziennością sterują nasze nawyki myślowe. Np. jeżeli mówimy “nigdy mi się nie udaje”, to jest negatywne przekonanie, ale kiedy powiem “nie udało mi się tym razem”, to jest pozytywne przekonanie. Taka zmiana prowadzi do tego, że nie dajemy dojść do głosu wyuczonej bezradności. Negatywne przekonania to są nasze nawyki myślowe, to jest nasz styl myślenia;
4. ***Uświadomić sobie, że wyuczona bezradność to jest taki stan wewnętrzny***, jest to sprawa tylko naszego umysłu, to jest tylko myśl, którą można zmienić. Myśl jest ulotna. Pozytywny styl wyjaśniania pozwala nam żyć bardziej komfortowo. Należy być realnym optymistą. Optymista stara się rozwiązywać problemy przynajmniej w jakiejś części.

Konsekwencje wyuczonej bezradności:

1. Deficyt poznawczy – nie chcę się nauczyć, nie chce czytać;
2. Deficyty motywacyjne (brak motywacji do działania);
3. Deficyty emocjonalne (zmęczenie, depresja, może wystąpić też wrogość);
4. Wycofanie się z kontaktów społecznych