

Wyuczona bezradność

Paweł Englicht

Wśród nas są ludzie, którzy mimo tego, iż generalnie w życiu wiedzie im się całkiem dobrze, popadają w depresję, poczucie beznadziejności i pustki. Innych natomiast spotykają wieczne nieszczęścia, borykają się z poważnymi problemami, które powinny ich „zniszczyć”. A jednak nie poddają się losowi i nieustannie walczą. Zachowują nadzieję i energię do walki z przeciwnościami, jakie stawia przed nimi życie. Co zatem skutecznie pozbawia nas energii i poczucia kontroli nad własnym życiem?

Jedną z odpowiedzi wskazywać może na wyuczoną bezradność, która jest poddaniem się, zaprzestaniem działania wynikającego z przekonania, że cokolwiek się zrobi, nie będzie miało żadnego znaczenia. Wyuczona bezradność rozwija się na skutek życiowych doświadczeń. Jest to proces długotrwały, jego korzenie mogą sięgać doświadczeń z okresu dzieciństwa.

Twórcą pojęcia wyuczonej bezradności jest Martin Seligman. Według niego, w trakcie kontaktu z sytuacją niekontrolowaną człowiek uczy się, że nie istnieje żaden związek pomiędzy jego działaniem a następstwami, jakie on za sobą niesie. Jednostka dochodzi do wniosku, że zachowanie i próby zrobienia czegoś są nieefektywne, co powoduje obniżenie motywacji do podejmowania nowych działań. W efekcie powstaje oczekiwanie braku kontroli i wpływu na bieg zdarzeń w przyszłości, co z kolei determinuje pojawianie się negatywnych następstw, zwanych deficytami bezradności.

Wyróżniamy trzy rodzaje deficytów, które mają bezpośredni wpływ na funkcjonowanie człowieka:

- deficyty poznawcze - polegają na generalnym przekonaniu, iż nie istnieją takie sytuacje, w których możliwy jest nasz wpływ na bieg wydarzeń;
- deficyty motywacyjne - występują wtedy, gdy zachowujemy się biernie, jesteśmy zrezygnowani, nie podejmujemy żadnych działań, aby zmienić sytuację, w której się znaleźliśmy;
- deficyty emocjonalne - możemy o nich mówić, gdy przeżywamy stan apatii, lęku, depresji, uczucia zmęczenia, niekompetencji i wrogości.

Badaczka Leonora Walker przez wiele lat zajmowała się badaniem zachowań kobiet, które

padały ofiarą przemocy w rodzinie. Wyniki pokazały, że mimo iż w początkowej fazie nie zawsze godziły się one na złe traktowanie ze strony partnera i w momencie, gdy pojawiły się akty przemocy, podejmowały rozmaite działania mające wpłynąć na zmianę zaistniałej sytuacji, to w końcu nabierały przekonania o nieskuteczności swoich zabiegów i rodziło się w nich poczucie bezradności. Ofiary uczyły się bezradności, gdy spostrzegały, że nie istniały związki ich zachowań z atakami agresji ze strony partnera. Cokolwiek by zrobiły, nie dawało im to gwarancji bezpieczeństwa. Nigdy nie było wiadomo, co mogło się wydarzyć. Nauczyły się, że wszystkie podejmowane przez nie działania są nieefektywne, nie mają żadnego sensu, bo nie zmieniają zupełnie niczego w ich rzeczywistości.

Wyuczona bezradność to jeden z podstawowych objawów występujących u osób doznających przemocy. Ale nie tylko. Leonora Walker ustaliła listę czynników, które mogą predysponować do pojawienia się w naszym życiu wyuczonej bezradności. Podzieliła je na dwie grupy.

1. Czynniki wyniesione z dzieciństwa:

- przemoc fizyczna,
- molestowanie lub napaść seksualna,
- sytuacje traumatyczne,
- czynniki wpływające na dysfunkcjonalność rodziny (śmierć lub rozwód rodziców, alkoholizm, przewlekła choroba bliskich, itp.),
- kłopoty w nauce,
- problemy zdrowotne.

2. Czynniki wyniesione ze związków w życiu dorosłym:

- przemoc (istotny jest czas trwania, rodzaj i częstość przemocy),
- patologiczna zazdrość,
- gwałt, przymuszanie do nieakceptowanych form współżycia seksualnego, groźby pozbawienia życia,
- okrucieństwo wobec innych ludzi, dzieci, zwierząt.

Jak zatem pomóc w wychodzeniu z wyuczonej bezradności? W takim wypadku prawdopodobnie nie obejdziesz się bez pomocy specjalisty - psychologa. Podczas pracy terapeutycznej, podstawową rzeczą jest próba stopniowego odzyskiwania przez ofiarę kontroli nad swoim

życiem. Głównym celem terapii jest zatem odzyskanie wiary w skuteczność swoich działań. Próbuje się to uczynić poprzez zmianę sposobu wyjaśniania przez ofiarę przyczyn swoich porażek, ale również sukcesów. Nie mniej istotna jest też praca nad ukształtowaniem pozytywnego wizerunku własnej osoby.

Osoby, które dotknęła wyuczona bezradność, często charakteryzują się brakami w sferze umiejętności społecznych. Nie potrafią rozpocząć rozmowy, mówić o sprawach osobistych, wyrażać swoich opinii, przyjmować krytyki ze strony innych ludzi. Praca nad tymi obszarami powinna skupiać się na treningu umiejętności, których funkcjonowanie zostało zaburzone poprzez rozwój wyuczony bezradności. Bez uświadomienia czynników, które spowodowały bezradność, praca nad przezwyciężeniem syndromu wyuczony bezradności nie rokuje powodzenia. Skuteczna terapia powinna pozwolić klientkom ustalać swoje cele, potrzeby i decyzje w sposób samodzielny oraz planować efektywne strategie ich realizacji.

W przypadku, gdy próbujemy pomóc osobom dotkniętym syndromem wyuczony bezradności, często wygląda to jak swoista walka z wiatrakami. Trzeba jednak pamiętać, że proces „dochodzenia” do siebie w przypadku takich osób jest stosunkowo długi, gdyż postawy charakteryzujące wyuczony bezradność, kształtowały się przez wiele lat, czasem od wczesnego dzieciństwa. I wtedy to właśnie osoby pomagające nie mogą wykazać się bezradnością...