

Neajutorarea învățată

Trandafir Mărioara

Născut în 1942, Martin Seligman este creditat pentru contribuția sa la fundamentarea psihologiei pozitive și pentru eforturile sale de a explora științific potențialul uman. În cartea sa *Fericirea autentică* (2002), el explică faptul că drumul său spre acest nou domeniu al psihologiei a debutat printr-un studiu asupra neajutorării învățate la câini. Pe parcursul studiului, el a observat că, în pofida a numeroase situații fără ieșire la care erau supuși, unii câini nu renunțau și nu "învățau" neajutorarea. Acest lucru l-a intrigat și entuziasmat în același timp pe Seligman și i-a sugerat ideea similitudinii dintre comportamentul câinilor supuși experimentului și neajutorarea învățată - asociată cu depresia la om (Seligman 2002, p. 20-23). Această ipoteză i-a marcat opera și el a devenit unul dintre psihologii cel mai adesea citați, nu numai în psihologia pozitivă, ci în psihologie, în general. În 1965, la Universitatea din Pennsylvania, Martin E. P. Seligman a realizat următorul experiment: a împărțit o serie de câini în două grupuri și i-a închis în cuști. În podelele acestor cuști fuseseră introdusi conductori care produceau șocuri electrice nepericuloase, dar supărătoare. Câinii dintr-un grup puteau să oprească șocurile împingând cu botul într-un carton. Celelalte animale nu aveau nici o influență asupra situației, trebuind să suporte șocurile. După ce câinii s-au obișnuit cu această ambianță nouă, Seligman i-a mutat pe toți în altă cușcă, a cărei ușă era mai puțin înaltă. Câinii puteau scăpa foarte ușor de șocurile neplăcute sărind peste ușă. Câinii din primul grup, care învățaseră că pot întreprinde ceva împotriva șocurilor, au fugit imediat. Cei din al doilea grup însă și-au acceptat soarta, fără să-și fructifice șansele de evadare. S-au așezat scâncind pe podea și au suportat mai departe șocurile. Senzația de neajutorare pe care o trăiseră în vechea cușcă li se întipărise probabil atât de adânc în minte, încât o proiectau în mod absurd și asupra noii situații. Astfel, animalele au început să manifeste toate simptomele unei depresii: au început să mănânce mai puțin, și-au pierdut interesul pentru împerechere și joc. Datorită experienței lor anterioare, ei au dezvoltat acel tip de așteptare cognitivă că orice ar fi făcut nimic nu împiedica sau nu elimina șocurile (Seligman & Maier, 1967).

Un alt experiment evidențiază că pofta de viață depinde mult mai mult de felul în care evaluăm o situație decât de felul în care este situația în sine. Un alt experiment a fost realizat cu subiecți umani care au fost supuși unei muzici foarte puternice. O parte din ei au putut opri

muzica apăsând pe un buton, pe când ceilalți n-au putut face nimic contra ei. Ulterior, cele două echipe au fost conduse pe rând într-o încăpere în care muzica putea fi oprită prin apăsarea unei pârgii. Subiecții din primul grup au descoperit pârgia foarte repede. Cei din al doilea grup, care înainte fuseseră neputincioși în fața zgomotului s-au resemnat cu soarta. Nici măcar nu au încercat să găsească pârgia. Oamenii care s-au comportat în acest fel în timpul experimentelor stăteau și după aceea cuminiți într-un colț, iar când erau provocați să participe la un joc nu se străduiau deloc să câștige. Depresivii s-au aratat încă și mai puțin capabili să dezlege ghicitori simple, în condiții de liniște. Se simțeau neajutorați și se comportau ca atare. În urma acestor tipuri de experimente s-a concluzionat că depresia se dezvoltă atunci când recompensa sau pedeapsa nu mai sunt legate în mod evident de acțiunile organismului. Când animalele sunt supuse acelor situații experimentale în care nu pot controla stimulii cu caracter punitiv dezvoltă un sindrom comportamental cunoscut sub numele de *neajutorare învățată* (learned helplessness). Trăsăturile acestui sindrom au o oarecare asemănare cu acelea ale tulburărilor depresive la om, mai ales reducerea activității voluntare și scăderea aportului alimentar. Aceasta ipoteză a fost ulterior extinsă prin afirmația lui Abrahamson: depresia apare atunci când rezultatele extrem de dorite sunt considerate ca improbabile sau când efectele extrem de adverse sunt considerate ca probabile, iar individul se așteaptă ca nicio ripostă din partea sa să nu schimbe probabilitatea acestora. Neajutorarea învățată este reacția de renunțare, credința că orice ai face nu contează. Neajutorarea învățată este strâns legată de stilul explicativ al fiecăruia. Modul în care neexplicăm evenimentele determină modul în care reacționăm la evenimentele zilnice, determinând cât de energici sau de neajutorați suntem.

Învățarea neajutorării la oameni. Impactul neajutorării învățate a fost demonstrat la o serie de specii diferite de animale, dar efectele sale pot fi constatate și la oameni. Luați în considerare un exemplu des citat: un copil care are rezultate slabe la testele și evaluările de matematică începe repede să creadă că nimic din ce va face el nu va avea vreun efect asupra performanțelor sale la această disciplină. Când se va confrunta mai târziu cu orice tip de sarcină legată de matematică, el va putea trăi un sentiment de neajutorare. Neajutorarea învățată a fost, de asemenea, asociată cu mai multe tulburări psihologice diferite. Depresia, anxietatea, fobiile, timiditatea și singurătatea, toate pot fi exacerbate de neajutorarea învățată. De exemplu, o femeie care manifestă timiditate în situații sociale ar putea ajunge în cele din urmă să simtă că nu poate face nimic pentru a-și depăși simptomele. Acest sentiment că simptomele sale sunt în afara

controlului ei direct o poate determina să nu mai încerce să se angajeze în situații sociale, făcând astfel timiditatea ei și mai pronunțată. Seligman descrie așa-numita „neajutorare învățată” drept urmare a unui stil explicativ negativ și ca mecanism central de apariție a unei depresii nevrotice. Neajutorarea care apare la persoanele depresive este învățată. Altfel spus, subiecții depresivi au fost dezvățați de răspunsul normal, sănătos, anume acela de a se apăra activ. Acest mecanism însușit încă din prima copilărie duce la adult la fixarea unui sentiment de neputință. Dificultatea de a face față vieții îl doboară pe individ. Totuși, nu evenimentele exterioare determină un asemenea efect, ci așteptarea ca nici un comportament propriu să nu le poate influența. Seligman spune: “Mai important decât ceea ce ne izbește de fapt este modul în care apreciem situația, cum ne explicăm evenimentul reactiv...” (Seligman, 2004). În experimentele de neajutorare învățată, subiecții cărora li se permisesese controlul asupra evenimentelor nu prezentau nici unul din simptomele unui episod depresiv major, în schimb cei care experimentau incontrollabilitatea, crezând că propriile acțiuni sunt inutile, prezentau nu mai puțin de opt din cele nouă simptome critice ale unui episod depresiv major. Ceea ce contează până la urmă în depresie, spune Seligman, este obișnuința explicativă pesimistă vizavi de evenimentele neplăcute de viață. Pesimismul produce o demoralizare de lungă durată, generatoare de depresie. „Oamenii care posedă un stil explicativ pesimist și trec prin evenimente neplăcute vor suferi probabil o depresie, în timp ce oamenii care posedă un stil explicativ pozitiv și trec prin evenimente neplăcute vor tinde să reziste la depresie” Seligman, Optimismul se învață. Știința controlului personal, 2004, p. 88). Procesul mental care alimentează pesimismul este *ruminația* (tendința de a stăruia asupra gândurilor negre și a evenimentelor neplăcute). Pesimiștii “rumegători” au cel mai mare risc de a dezvolta o depresie. Prin teoria ruminației, Seligman explică repartitia inegală pe sexe în depresie, cunoscut fiind că proporția femei/bărbați cu depresie este de doi la unu. Când sunt deprimati, bărbații caută experiențe plăcute care să le distragă atenția, în schimb femeile despică firul în patru și ajung să fie copleșite de problemă. O altă cauză ar consta în faptul că, în societatea noastră, femeile au o vastă experiență de neajutorare. Încă pe băncile școlii, fetele primesc un tratament diferit de cel al băieților. În general, atunci când este certat de către profesor, băiatului i se reproșează că nu a fost destul de atent sau că nu s-a străduit îndeajuns. Aceste explicații sunt temporare și specifice. Fetele, în schimb, întâmpină critici generalizatoare legate de eșecurile lor, atunci când li se spune, de exemplu, că nu sunt prea grozave la cutare materie, astfel încât ele ajung să-și explice insuccesele prin cauze interne, permanente și globale.

Pesimiștii reacționează la situații problematice și dezamăgiri prin renunțare, evitare, neajutorare și negare. Prin neajutorare se înțelege starea de lucruri în care nimic din ce alegi să faci nu afectează ceea ce se întâmplă. Copilul nou născut nu poate face nimic, fiind o creatură a reflexului. Când plânge vine mama sau altă persoană care îngrijește copilul ceea ce nu înseamnă că el controlează acțiunea. Plânsul lui este un simplu reflex la durere sau neplăcere. Nu alege conștient să plângă. Ultimii ani din viață la anumite persoane sunt o recădere în neajutorare. Își pot pierde capacitatea de a merge, capacitatea de control al intestinelor și al vezicii urinare, pot uita cuvinte sau în cel mai nefericit caz nu mai pot vorbi, nu se mai pot concentra și nu mai pot recunoaște persoanele dragi. Lunga perioadă dintre starea de bebeluș și ultimii ani de viață reprezintă perioada de ieșire din neajutorare și de câștigare a controlului asupra propriei persoane, asta însemnând capacitatea de a schimba lucrurile prin acțiuni voluntare ceea ce este opusul neajutorării. Seligman identifică trei factori care stau la baza dezvoltării unui stil explicativ pesimist în perioada copilăriei: stilul explicativ pesimist al mamei (copiii se orientează după modul în care persoana care îi îngrijește, mama, interpretează cauzele evenimentelor; cercetările arată un stil explicativ al copilului foarte apropiat de cel al mamei, nu și de cel al tatălui), tipul de critică oferit copilului în situațiile de insucces și natura pierderilor sau a evenimentelor de viață traumatizante. Se presupune că stilul explicativ al copilului este deja format după vârsta de șapte ani. Stilul explicativ măsoară tendința oamenilor spre optimism ca tendință generală, relativ stabilă, de a avea o concepție pozitivă asupra viitorului și experiențelor de viață sau pesimism, caracterizat prin expectații negative privind efectul acțiunilor întreprinse. Persoanele care privesc viața cu optimism evaluează mediul social și fizic în mod pozitiv, investesc mai mult efort pentru a preveni problemele sau pentru a le transforma, savurează mai mult viața, se ajustează mai eficient la stres și boală. În cazul oamenilor, expunerea repetată la evenimente a căror control sau anticipare nu pot fi monitorizate de către persoane, duce la învățarea neajutorării care se exprimă prin deficite ale imboldului volițional, precum și deficite emoționale, care determină anxietate și depresie cu implicații psiho-somatice. S-a constatat că la unii oameni se instalează neajutorarea prin observarea incontrolabilității evenimentelor de către alte persoane cu care intră în contact. Neajutorarea învățată nu se manifestă în aceeași măsură la toți indivizii. Unii sunt mai rezistenți la efectele unui mediu imprevizibil. În împrejurări dificile, subiecții cu flexibilitate psiho-comportamentală ridicată, pot învăța cu ușurință, neajutorarea. Predicția neajutorării învățate se face pe baza unei trăsături numită în literatura de

specialitate, *neofobie*. Aceasta constituie tendința de evitare și de retragere din orice mediu nefamiliar. Neofobia este un important factor de diferențiere a indivizilor. *Modul în care putem face față neajutorării este acțiunea*. Obiceiul de a acționa este un program mental ce răspunde în fața necunoscutului mergând înainte, și nu dând înapoi. Deși nu ignoră pericolul potențial, nu se dă bătut în fața fricii. În loc să aștepte certitudinea, obiceiul de a acționa te încurajează să strângi informații și apoi să înaintezi puțin înainte de a te simți complet pregătit. Apoi, când te aflii deja în plină acțiune, îți poți corecta cursul astfel încât să te asiguri că-ți atingi scopul.

„Orice acțiune implica riscuri și costuri, însă acestea sunt infinit mai mici decât riscurile și costurile pe termen lung ale inacțiunii confortabile.” – John F. Kennedy

Bibliografie

Seligman, M. (2004). *Optimismul se învață. Știința controlului personal*. București: Editura Humanitas.

Seligman, M. (2002). *Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă*, București: Editura Humanitas.