

Znać wodę, by złapać ryby

Przykłady

20.1. WYUCZONA BEZRADNOŚĆ I FORTITUDE

Mechanizm wpływania na ludzi

Nastawiony do wszystkiego bojaźliwie i zachowawczo może ponieść klęskę, bo nie potrafi wyciągnąć z tej sytuacji właściwych wniosków. Różnica między nim a wami byłaby taka, jak różnica między nim walczącym w nocy a wami za dnia, zakładając, że kiedykolwiek mogłoby się to zdarzyć jednocześnie.

— Eneasz Taktyk, *Obrona oblężonego miasta*, 16.19

Wysokie morale jest znane w psychologii społecznej jako **przyjęcie orientacji na działanie**, czyli „zespół optymalnych warunków psychologicznych do realizacji zamierzeń”. W kontekście wojskowym takie usposobienie określa się niemającym dobrego polskiego odpowiednika słowem *fortitude* (ang. *strength of mind that allows one to endure pain or adversity with courage*). To m.in. poczucie sensu działania i adekwatności sił oraz klarowna wizualizacja celu i jego wagi. Oprócz poczucia skuteczności własnych działań głównym źródłem tej siły jest — może nawet **przede wszystkim** — **rzeczywista lub postrzegana przewidywalność otoczenia, czyli sprzyjające**

fortel

20

środowisko. Przeciwnością *fortitude* jest postawa wyuczony bezradności. To demoralizacja, ale nie tyle w rozumieniu słownikowym (odrzuć norm i deprawacja), ile wojskowym — pozbawienie woli walki i działania.

WYUCZONA BEZRADNOŚĆ

Martin E.P. Seligman²⁰², pionier badań nad wyuczoną bezradnością, zaprojektował serię eksperymentów. Jeden z zaproponowanych przez naśladowców wariantów wyglądał tak: gołębie przyuczano, że naciśnięcie jednej dźwigni powodowało pojawienie się pokarmu, a innej — wody. Ale w następnej fazie dźwignia zaczynała działać losowo: kopała prądem, nie działała, dawała pokarm. Nieszczęsne zwierzęta szybko stały się bierne, a w niektórych przypadkach zaczęły nawet odczuwać dolegliwości fizyczne.

Ekspertyzowano też na ludziach. Poddawano ich treningowi bezradności: **byli przyuczani, że nie ma związku między ich aktywnością a jej pozytywnym lub negatywnym efektem.** W rezultacie popadali w szereg zaburzeń: tracili inicjatywę podejmowania działań (apatia), mieli niską samoocenę i wpadali w depresję. Najgroźniejsze było to, że **zaburzone zostały procesy uczenia przez utrwalanie sekwencji przyczyna–skutek.** Ich ogólna zdolność uczenia się szła w diabły, a przekonanie o nieskuteczności własnego wysiłku i nieprzewidywalności efektów działań przenosili oni poza sytuację eksperymentu!

²⁰² Przystępne wyjaśnienie koncepcji w: Martin E.P. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina, Poznań 2007.

Znać wodę, by złapać ryby

Niezwykle doniosłą różnicę między zwierzętami a ludźmi wyjaśnił tzw. atrybucyjny model bezradności. **W przypadku ludzi wykształcenie bezradności zachodzi, gdy winą za sytuację człowiek obarcza siebie, a nie czynnik zewnętrzny!** Wystarczyło wskazać ofierze zewnętrzną przyczynę porażki, a negatywne następstwa mogły nawet wcale nie wystąpić!²⁰³

Samo dostrzeżenie sprawcy niweczy efekt jego działań: zmagania z niską samooceną znikają i pojawia się aktywizacja do walki z realnym przeciwnikiem. **Agresor musi więc działać dwutorowo: zepsuć środowisko ofiary i ukryć swoją w tym rolę: sprawić, że ofiara uzna sytuację za wynik własnej nieudolności czy cech psychicznych!**

Pozytywne nastawienia psychiczne (silna motywacja) podtrzymują aktywność ukierunkowaną na cel, mogą więc być (są na pewno!) na celowniku przeciwnika. Dlatego właśnie celem dla ataku jest środowisko życia, a nie znajdujący się w nim ludzie. Przy ataku prowadzonym pośrednio wpływ zewnętrzny jest nieodróżnialny od zwykłej głupoty i bałaganu, a główną pracę wykonuje bezsilna i nieświadoma ofiara. W przypadku ataku na wizerunek narodu (nie tylko polskiego) głoszenie opinii „w tym kraju nic się nie da zrobić” również prowadzą same ofiary. Może najlepszą przypowieścią, która to obrazuje, będzie ta rozmowa trzech diabłów:

— *Kusiłem księdza — powiedział — kiedy szedł ulicą i ujrzał piękne dziewczęta w letnich sukienkach. Sprawilem, że w jego umyśle zagościło ZWĄTPIENIE. Zostałby świętym, gdyby nie to, że za dziesięć lat będzie nasz.*

²⁰³ Mirosław Kofta, *Poczucie kontroli, złudzenia na temat siebie a adaptacja psychologiczna* [w:] M. Kofta, T. Szustrowa, *Złudzenia, które pozwalają żyć*, PWN, Warszawa 2001, s. 214-216 oraz 236-238.

Część druga: Trzydzieści sześć forteli

— Nieźle — mruknął zachęcająco Crowley.

— Przekupiłem jednego polityka — oznajmił Ligur. — Dzięki moim podszeptom doszedł do wniosku, że mała łapóweczka raz na jakiś czas nie zaszkodzi. Za rok będzie nasz.

Skończył i obaj spojrzeli na Crowleya. Odpowiedział im szerokim uśmiechem.

— To wam się na pewno spodoba — powiedział i poszerzył uśmiech jak stary, wytrawny konspirator. — Zablokowałem wszystkie przenośne telefony w City i West Endzie na czterdzieści pięć minut w porze lunchu.

Zapadła cisza. Z oddali dobiegał szum samochodów na autostradzie. [...]

— Może zechcesz wyjaśnić dokładniej, w jaki sposób to zagwarantuje ciągłość dostaw dla naszego Pana? — zapytał Hastur.

Crowley zebrał się w sobie. Jak im to wytłumaczyć? Że co najmniej dwadzieścia tysięcy ludzi dostało piany. Że tysiąc gardel zabulgotało z wściekłości, że potem ocean szaleńczo wylał się na sekretarki, policję drogową i każdego, kto akurat się nawinął i nieopatrznie pozostał w zasięgu głosu — czytaj: ryku rozszalałego szefa. Że wszyscy mścili się na wszystkich, wymyślając coraz to nowe i bardziej wyrafinowane podłości, byle tylko kogoś zgnębić? Trwało to tylko jeden dzień, do północy, a usunięcie skutków zajmie ładnych parę lat. I wcale nie trzeba było ich do tego namawiać. Dziesiątki tysięcy ludzi skutecznie sobie nawrzucało, a tak zwany diabeł wcale się przy tym nie napracował²⁰⁴.

²⁰⁴ Terry Pratchett, Neil Gaiman, *Dobry omen*, przeł. Juliusz W. Garztecki, Jacek Gałązka, Prószyński i S-ka, Warszawa 2006.

Znać wodę, by złapać ryby

Skutek jest tak silny, gdyż zachodzi nie tylko w wyniku oddziaływania bodźca, ale też zależy od wewnętrznej dynamiki całego systemu²⁰⁵. Wystarczy raz puścić proces w ruch: wełknąć kij (trotyl, brzozę) w mrowisko, a następnie zasiąść w fotelu z drinkiem w rękę i obserwować.

W sytuacjach bezsilności poznawczej i sprawczej, gdy ofiara nie ma możliwości uruchomienia programu działania adekwatnego do zagrożenia, pojawia się dodatkowy czynnik pogłębiający zapaść — potrzeba jakiegokolwiek działania. Z braku programu racjonalnego pojawia się zachowanie losowe i irracjonalne: histeryczny śmiech w obliczu tragedii, kontynuacja rutynowych czynności jakby nigdy nic po wystąpieniu zagrożenia albo działanie doraźnie dające poczucie kojącego pozoru kontroli nad sytuacją. A więc i brak oswojonej i przeciwicznej procedury postępowania może zwielokrotnić efekt bezradności.

ENERGETYZACJA DZIAŁANIA

Przed podjęciem zamierzonej aktywności dochodzi do antycypacyjnego pobudzenia fizjologicznego organizmu (wzrost tętna, ciśnienia skurczowego krwi), który jest wprost proporcjonalny do ważności zadania. Ale gdy przewidywany poziom trudności osiąga pewien poziom przewidywanej niewykonywalności (mała nadzieja na sukces), pobudzenie gwałtownie spada — rezerwy energetyczne zostają automatycznie wyłączone²⁰⁶.

Na poziomie fizjologicznym działa też inny mechanizm „rozładowania”. Przypływ adrenaliny wywołany strachem, o ile nie zostanie wykorzystany do walki lub ucieczki, wywala

²⁰⁵ Mirosław Kofta, op.cit., s. 216.

²⁰⁶ Ibidem, s. 214.

Część druga: Trzydzieści sześć forteli

drzenie mięśni, człowiek trzęsie się jak osika. Inaczej: to nie strach, a bierność, niepodjęcie żadnych wcześniej wyuczonych działań zmienia człowieka w galaretę.

Na płaszczyźnie wojskowej podobne zjawisko w warstwie morale i ducha bojowego wspomina Radosław Sikora, omawiając bitwę pod Kłeckiem 7 maja 1656 roku²⁰⁷. Jej przebieg jest ilustracją zjawiska **tworzenia się kompleksu niższości**. W armii polskiej wywołało je rozmieszczenie sił szwedzkich w bagnistym terenie i odgrodenie ich od Polaków wezbraną rzeką. „Ostatecznie, przy zapadającym zmierzchu, Polacy ustąpili z placu boju, wstrząśnięci psychicznie tak brakiem możliwości skutecznej walki w takich warunkach terenowych, jak i brakiem wsparcia własnej artylerii, która mogłaby odpowiedzieć na ogień artylerii szwedzkiej”²⁰⁸. Wywód wzbogacony jest cytatem z czasów o trzysta lat późniejszych:

[...] [dla żołnierza] *jest obojętne, jaki ogień go razi, zaś za miarodajne kryterium bierzemy to, czy na ten ogień reagować potrafi, czy też musi bezbrinnie cierpieć. Gdy reakcja następuje [a więc wtedy, gdy żołnierz posiada odpowiednie środki, którymi może odpowiedzieć na ogień przeciwnika], wytrzymałość żołnierza jest większa, gdy jej nie ma — szybko powstaje znany nam „kompleks niższości”, równoznaczny z osłabieniem siły bojowej*²⁰⁹.

²⁰⁷ Radosław Sikora, *Taktyka walki, uzbrojenie i wyposażenie husarii w latach 1576–1710*, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny, Siedlce 2010, s. 300–302.

²⁰⁸ Ibidem, s. 301.

²⁰⁹ Tadeusz Kutrzeba, *Wojna bez walnej bitwy*, Bellona 1998, s. 209.

Znać wodę, by złapać ryby

Tworzenie chaosu i zwiększanie niepewności sytuacji jest działaniem skutecznym także wobec współczesnej, nowoczesnej armii, której siła polega na wyrafinowanych strukturach organizacyjnych mających eliminować przypadkowość z pola konfliktu. Świeżym przykładem jest taktyka stosowana przez rebeliantów irackich. Ostrzeliwali oni obiekt z wielu kierunków przy użyciu RPG — co wywołuje dezorientację i bezsilność — tym większą, że poczucie bezpieczeństwa żołnierzy koalicji teoretycznie polegało na posiadaniu miażdżącej przewagi ogniowej.

MOŻLIWA OBRONA

Obrona przed wyuczoną bezradnością polega na wytworzeniu kontrsiły: silnej determinacji do kontynuowania aktywności bez względu na zniechęcające okoliczności.

W obronie przed apatią i poczuciem bezsilności skuteczne będzie uruchomić jakikolwiek wyuczony wcześniej program działania. Może to być modlitwa, aktywność fizyczna, skupienie się na konstruktywnej pracy. Szukanie porady u wróżki lub innej zewnętrznej wyroczni także jest oznaką, że osoba potrzebuje zewnętrznego bodźca, aby wytrącił ją z postawy zagubienia i pchnął we właściwym kierunku.

Najskuteczniejszą metodą wydaje się wyszukanie — nawet i doraźne — okoliczności zewnętrznych, które przyczyniły się do porażki. Może to zakończyć się wykryciem, że pierwotna przyczyna już nie działa lub że faktycznie pojawiła się na zewnątrz. Wiąże się to z błędem poznawczym, który znany jest w psychologii jako **podstawowy błąd atrybucji**.