

Notranji krokodil

MOJCA ZVEZDANA DERNOVŠEK
NAPISAL JURE ALEKSIČ

3. DEL

Na neki fascinanten način mu je sčasoma svoje blodnje celo uspelo uporabiti za bolj učinkovito gibanje med nami. Ker je sam pri sebi še vedno verjel, da ga lahko zdaj zdaj pokličejo vesoljski rojaki, se je namreč odločil, da bo tu spodaj med nami toliko bolj funkcionalen.

In zakaj? Da bo lahko ob vrnitvi na rodni planet podal toliko boljše poročilo o svoji misiji na Zemlji.

Kako se naučimo optimizma

Ameriški psiholog Martin Seligman je v šestdesetih in sedemdesetih letih prejšnjega stoletja opravil vrsto eksperimentov. Žal je treba povedati, da je šlo za zelo

neprijetne eksperimente – vsaj za udeležene kužke, ki so jih Seligman in sodelavci pošteno travmatizirali.

Kužke so znanstveniki položili v posebno škatlo z dvema prekatoma, ločenima s prepreko. Eden od prekatov je imel elektrificirana tla, drugi pa ne. Dokler so bili kužki v prvem prekatu, so morali trpeti občasne električne šoke, ki jih niso mogli ne napovedati ne nadzorovati. Da bi se šokom izognili, so morali zgolj preskočiti nizko prepreko. Tega so bili vsekakor zmožni, in večina je to tudi jadrno storila.

Le nekaj je bilo drugačnih. Ti nesrečniki so kljub vztrajnim elektrošokom običali v prvem prekatu, saj

sploh niso poskušali preskočiti prepreke. Znanstveniki so bili ob tem sprva nemalo začuden. Zakaj so vendar kužki običali sredi trpljenja, ki bi se mu z lahkoto izognili?

Čudenje je trajalo, dokler se ni Seligmanu posvetilo, da se je tako obnašala samo ena vrsta štirinožcev. In sicer tista, ki je v prejšnjih eksperimentih dolgo prejemale elektrošoke, pred katerimi ni bilo pobega. Ob tej izkušnji so ubožice očitno »ugotovile«, da ne morejo storiti ničesar, kar bi jih zaščitilo pred nadaljnjimi šoki. Šlo je torej za povsem zlomljene kužke, katerih obup je bil tako popoln, da sploh niso več poskušali izboljšati svojega položaja.

...

Naslednje, mnogo kompleksnejše serije poskusov so to domnevo potrdile. Podobno tudi obsežni poskusi na podganah. Zelo soroden pojav lahko opazimo celo pri cirkuških slonih.

Ko dobi dreser v roke majhnega slončka, mu možnost pobega onemogoči tako, da ga z vrvjo priveže na steber. Slonček se sicer dneve in dneve trudi, da bi pobegnil, a ker je vrv premočna, da bi jo pretrgal, sčasoma obupa in se vda v ujetni-

ško usodo. Kot odrasel slon bi bil sicer več kot dovolj močan, da bi vrv pretrga, toda naučen je bil, da je vsak trud nesmiseln, zato ne bo niti poskusil.

No, vsaj človeških poskusnih zajčkov niso Seligman in sodelavci na srečo nikoli napadli z elektrošoki. A tudi neprimerno bolj etični poskusi na ljudeh so se izšli zelo podobno kot pri živalih. Seligman pa je postal prepričan, da je našel pomemben mehanizem v naši psihi, ki ga je poimenoval »naučena nemoč«.

Naučeno nemoč pri ljudeh bi lahko definirali takole. Gre za mentalno stanje, ki lahko nastane, če so bila človeška bitja naučena pričakovati trpljenje. Ali preprosteje: mnoga človeška bitja po določeni količini trpljenja postanejo pasivna. To pomeni, da se nehajo boriti in iskati priložnost za pobeg, tudi če se jim vmes odprejo odlične nove možnosti.

Taki ljudje so se v resnici odločili, da se jim ne splača več truditi, ker jim itak ne bo uspelo. Zato bi lahko naučeni nemoči mirno rekli naučeni pesimizem.

Optimist svoje uspehe pripiše lastnim zmožnostim in naporom,

medtem ko pesimist za svoj neuspeh kar nekako avtomatično krivi sebe in vesolje. To počne predvsem zato, ker je niz slabih izkušenj oziroma razpletov posplošil na vse, kar obstaja. In zato zdaj tudi sredi belega dne vidi predvsem temo. Celopodno bo po pravilu samo zamahnil z roko in prhnil: »Že že, zdajle morda res sveti sonce, a kmalu bo spet neurje!«

...

Na naučeno nemoč lahko žal naletimo kjerkoli. Sama jo še posebej pogosto srečujem na delovnem mestu. Zadolžena sem namreč za mnoge paciente, ki jih njihov pesimizem stiska mnogo bolj, kot bi jih zgolj njihova bolezen. Tako kot kužki, ki so utrpeli preveč elektrošokov, so se tudi oni predali in vdali v usodo. Pred vsakim resnim napredkom je treba iz njih najprej izgnati naučeno nemoč.

Knjigo *Notranji krokodil* – Mojca Zvezdana Dernovšek, ki jo je napisal Jure Aleksič (založba Chiara), lahko za 25 evrov kupite v spletni knjigarni www.zalozba-chiara.si in v vseh boljše založenih knjigarnah po Sloveniji. V podlistku bomo objavili samo del knjige.