

ISTOTA KOŁORU KOSZULKI

Kontrola nad otoczeniem jest potrzebna człowiekowi od najmłodszych lat. Jaki jest jej sens?



mgr Małgorzata Godlewska

Uniwersytet SWPS

mgr Małgorzata Godlewska

jest psychologiem społecznym i trenerem grupowym, pracuje na Wydziale Psychologii Uniwersytetu SWPS. Prowadzi zajęcia i warsztaty z zakresu psychologii emocji i motywacji, kompetencji społecznych oraz psychologii miłości, przyjaźni i bliskich związków.

m.godlewska@swps.edu.pl

Podstawą potrzeby sprawowania kontroli jest pragnienie przewidywalności wydarzeń. To daje człowiekowi pewność, że to, co robi, przyniesie pozytywny efekt. Utrata poczucia kontroli wiąże się z negatywnymi emocjami – przede wszystkim lękiem, a w dalszej perspektywie nawet z depresją.

Potrzebę kontroli ma każdy człowiek, chociaż w różnym stopniu. Ktoś, kto ma ją bardzo silną, próbuje podporządkować sobie wszystkie zdarzenia, nawet te z obiektywnego punktu widzenia niekontrolowalne. Jeżeli np. postanawia objąć kontrolą korki uliczne, pogodę czy sytuację polityczną na świecie, co z oczywistych względów nie może się udać, pojawia się u niego silny stres. Z kolei lęk i depresja wynikają z sytuacji, kiedy człowiek ma poczucie, że nie sprawuje kontroli nad tymi sprawami, które – przynajmniej teoretycznie – są w jego władzy.

Osoby, które mają przekonanie, że nie sprawują kontroli nad otoczeniem i nie potrafią przewidzieć, co się wydarzy, funkcjonują więc gorzej w sferze psychiki. Z badań przeprowadzonych w latach 90. wynika, że brak poczucia kontroli wpływa również negatywnie na układ odpornościowy. Między innymi udowodniono, że brak poczucia sprawowania kontroli upośledza funkcjonowanie układu odpornościowego (Kamen, Rodin, Seligman i Dwyer, 1991), a ostry i przewlekły stres osłabia reakcję odpornościową (Kiecot-Glaser i Glaser, 1993).

Badania E. Rodin i J. Langer z lat 70. przeprowadzone z udziałem pensjonariuszy domu spokojnej starości pokazały, że osoby, które miały możliwość kontrolowania choćby najprostszych rzeczy w swoim otoczeniu, takich jak skład posiłku czy czas oglądania telewizji, cieszyły się życiem dłużej niż osoby, które takich możliwości nie miały. Badanie przeprowadzono w dwóch grupach. Kontrolna funkcjonowała według stałych, wyznaczonych odgórnie reguł, eksperymentalna przez pewien czas mogła zarządzać prostymi sprawami. Okazało się, że ludzie z drugiej grupy żyli dłużej średnio 8–9 miesięcy niż ci z grupy kontrolnej.

Usłysz mnie

Chęć kontroli najbliższego otoczenia towarzyszy człowiekowi w zasadzie od urodzenia i małymi krokami, początkowo nieuświadomiana i niezwerbalizowana, staje się początkiem budowy własnej tożsamości. Pierwszym wykorzystywanym w tym celu instrumentem jest płacz. Zazwyczaj sprawia on, że potrzeby dziecka są zaspokajane, a ono nabiera przekonania, że skoro jego działania przynoszą jakieś skutki, świat jest przewidywalny. Wówczas ma szansę rozwoju. Jeśli jednak płacz nie powoduje żadnej pozytywnej zmiany, w dziecku rozwija się przekonanie o braku własnej sprawczości. W efekcie gorzej się rozwija. Poza zmianami natury psychologicznej długotrwały płacz, który wywołuje wysoki poziom kortyzolu we krwi może prowadzić do nieodwracalnych zmian w mózgu, m.in. do zahamowania rozwoju tkanki nerwowej mózgu i blokowania tworzenia się nowych połączeń między neuronami oraz zmniejszenia odporności organizmu.

W tym wczesnym okresie najistotniejszy wpływ na to, w jaki sposób dziecko ocenia swoje sprawstwo, mają zazwyczaj jego rodzice (lub opiekunowie). Od

KONTROLA W RELACJACH



JAKUB OSTAŁOWSKI

W procesie socjalizacji ważnym elementem jest dawanie dziecku przestrzeni do samodzielnego działania

tego zaś, jaka relacja je z nimi łączy, zależy nie tylko jego doraźne samopoczucie, ale także późniejsze funkcjonowanie w obszarze relacji międzyludzkich. Psycholog John Bowlby, twórca idei przywiązania, pisał: „Raz wykształcone przywiązanie charakteryzuje istotę

ludzką od kołyski aż po grób”. Podstawą bezpiecznego przywiązania jest poczucie przewidywalności świata i własnego sprawstwa.

Jeżeli rodzic odpowiednio reaguje na płacz dziecka – przytula je i uspokaja, stara się zrozumieć i wy-

eliminować to, co go powoduje, tworzy się tzw. więź bezpieczna. W dorosłym życiu skutkuje ona przede wszystkim tym, że człowiek swobodnie wyraża swoje potrzeby, bo nie boi się odrzucenia i ma łatwość wchodzenia w bliskie związki, również intymne.

Jeśli postawa rodzica jest niespójna – z jednej strony pragnie on pomóc dziecku, a z drugiej obawia się bliskości z nim, czasami zaspokaja potrzeby dziecka, a innym razem ignoruje je – tworzy się jedna z dwóch więzi pozabezpiecznych: lękowo-ambiwalentna. Tak traktowany dorosły człowiek przejawia po rodzicu skłonność do huśtawki emocjonalnej. Jest także rozszczeniowy i zaborczy. Taka więź też skutkuje problemami z zaufaniem do ewentualnych życiowych partnerów i wchodzeniem w relacje, w których człowiek jest krzywdzony.

Rodzic może także zupełnie odcinać się od emocji dziecka i karać je za ich okazywanie, czyli budować z nim więź unikającą. W wieku dorosłym taka osoba boi się nawiązywania relacji, bo nie jest pewna, czy mają one szansę na przetrwanie. Ponadto czuje się niepewnie i nawet jeżeli ktoś nawiąże z nią bliższą relację, natychmiast zaczyna się bać, że w końcu zostanie odrzucona.

Więzi pozabezpieczne przynoszą przekonanie bardzo istotne z perspektywy potrzeby kontroli: że nie istnieje przewidywalność zdarzeń, a świat – skoro

kontroli. Jednym ze „znaków czasu”, na które rodzice zdecydowanie powinni zwracać uwagę, jest Internet. Można zrozumieć ich chęć ograniczenia dziecka dostępu do informacji, do których ono jest nieprzygotowane rozwojowo. Czym innym jednak jest – także w pewnym sensie wymuszone kulturowo – wymaganie od dzieci perfekcjonizmu w każdej sprawie. Psychologowie rozwojowi podkreślają, że rodzice, którzy mają takie oczekiwania, osiągają jedynie to, że dzieci, starając się wypełnić wszystkie obowiązki, ponoszą poważne koszty emocjonalne.

Twórca nurtu psychologii humanistycznej Carl Rogers mówił, że podstawą tego, żeby człowiek miał wysoką samoocenę i prawidłowo się rozwijał, jest bezwarunkowa miłość rodziców. Jeżeli miłość jest warunkowa „kocham cię wtedy, kiedy spełniasz jakieś kryteria” – wywołuje bardzo silny lęk przed porażką i odrzuceniem. Narzucanie perfekcjonizmu polegające na tym, że rodzic wyznacza kryteria, a dziecko musi je spełnić, nie buduje dobrych relacji i nie jest drogą do szczęśliwego życia.

Ponadto w dzisiejszym świecie kreowanym przez media i kulturę korporacyjną, sukcesem staje się to, ile ma się tytułów i dyplomów, jakimi dobrami doczesnymi jest się otoczonym oraz czy ma się piękny i młody wygląd. To wszystko wywiera silną presję, a ponieważ trudno jednocześnie być młodym, pięknym, doświadczonym, utytułowanym, zawsze uśmiechniętym, to ludzie czują się wyczerpani, co często w konsekwencji prowadzi do obniżenia ich samooceny. Naprzeciw tym bolączkom współczesnego, zachodniego świata wychodzi psychologia pozytywna, rekomendując dążenie do wartościowych (zamiast ambitnych) celów, dostrzeganie codziennych przyjemności oraz działanie pełne zaangażowania. Jeżeli człowiek rozwija się w zrównoważony sposób i przy okazji jest dobrze oceniany, wyróżniany i nagradzany przez innych, to oczywiście nie ma w tym nic złego. Pod warunkiem jednak, że to nie jest celem samym w sobie.

W procesie socjalizacji ważnym elementem jest dawanie dziecku przestrzeni do samodzielnego działania. Na każdym etapie dziecko powinno mieć poczucie kontroli takiej, na jaką można mu bezpiecznie pozwolić. Czterolatek zapewne nie powinien sam decydować, kiedy i dokąd pojedzie z rodziną na wakacje, ale może zadecydować, czy założy niebieską czy czerwoną koszulkę. Jeżeli dziecko widzi, że w pewnych kwestiach ma wolną rękę i daje sobie radę z wyborami bez nadużywania zaufania rodziców lub opiekunów, to daje mu to poczucie kompetencji, sprawczości i nadzieję na przyszłość, że będzie mogło samodzielnie działać.

Długie pożegnanie

Psychologowie i antropolodzy podkreślają, że kultura zachodnia jest kulturą, w której mówi się o aktywnym sprawowaniu kontroli. Jak jest źle, to trzeba

Chęć kontroli najbliższego otoczenia towarzyszy człowiekowi w zasadzie od urodzenia i małymi krokami, początkowo nieuświadomiana i niezwerbalizowana, staje się początkiem budowy własnej tożsamości

w żaden sposób nie można nad nim zapanować – nie jest bezpieczny.

Po prostu mnie kochaj

Drugą stroną tej samej kwestii jest nadmierna kontrola ze strony rodziców. Niektórzy tak bardzo koncentrują się na dzieciach, jeśli chodzi o ich edukację, komfort psychiczny, potrzeby, i te rzeczywiste, i te wyobrażone, że właściwie nie pozostawiają im żadnej swobody.

Częściowo taką postawę wytwarza rzeczywistość, w której żyjemy. Nie ma danych, dzięki którym można by porównać np. poziom bezpieczeństwa kiedyś i teraz, ale na pewno ludzie wiedzą więcej na temat różnego rodzaju zagrożeń. A to determinuje poziom

KONTROLA W RELACJACH

działać, zmieniać otoczenie, żeby poprawić sytuację. Z kolei kultury wschodnie, kładą nacisk na samo-kontrolę, obniżenie poziomu lęku i emocji, poprzez np. medytację, relaksację. Ale również w kulturze zachodniej mamy odniesienia odnoszące się do granic kontroli. Słowa filozofa Marka Aureliusza: „Boże, daj mi cierpliwość, bym pogodził się z tym, czego zmienić nie mogę, odwagę, bym zmienił to, co zmienić mogę, i mądrość, bym potrafił odróżnić jedno od drugiego” pokazują, że czasami kontrola jest potrzebna i można ją sprawować, i wystarczy, że człowiek się na nią odważy. Ale czasami jest potrzebne pogodzenie się z tym, że coś jest niekontrolowane i jedyne, co można zrobić, to zarządzić swoimi emocjami i przyjąć to, co nieuniknione. Gdy człowiek uporządkuje swoje emocje, jest w stanie „poukładać” się z otoczeniem.

Trzeba jednak wiedzieć, jak odróżniać to, co kontrolowalne, od tego, co takie nie jest. Z jednej strony badacze wskazują, że ludzie, którzy mają poczucie sprawowania kontroli na wyższym poziomie, mają też podstawą poznawczą do tego, żeby odczuwać większy optymizm i nadzieję. Człowiek, który widzi w swoim otoczeniu większe możliwości, może więcej zrobić. Jeżeli ma kontrolę na wyższym poziomie i patrzy na różne zdarzenia i swoją rolę w ich przebiegu bardziej optymistycznie, to odporność jego organizmu jest

wyższa, samopoczucie psychiczne lepsze i ma więcej sił do walki – na przykład kiedy zachoruje. Badania wskazują, że łatwiej walczyć o siebie i swoje zdrowie tym, którzy wierzą w to, że będzie dobrze.

Natomiast z drugiej strony, jeżeli jest sytuacja bardzo trudna, to warto uznać, że na pewne zjawiska nie ma się wpływu. Jest to szczególnie ważne w przypadku konieczności stawienia czoła własnej śmiertelnej chorobie lub podczas towarzyszenia bliskim osobom terminalnie chorym. W tym kontekście bardzo pomocny jest model dotyczący żałoby opracowany przez dr Elisabeth Kübler-Ross. Pierwszym etapem tego procesu jest zaprzeczanie („To nie może być prawdą”), po którym bezpośrednio następuje faza gniewu („Dlaczego mnie to spotkało!”). Następnie zazwyczaj dochodzi do targowania się albo z lekarzami, albo z Bogiem lub inną siłą wyższą („Jeśli tylko wyzdrowieję, to już zawsze będę...”). Potem pojawia się etap depresji, kiedy widać, że nic się nie da zrobić, a w końcu akceptacji. Emocje, które początkowo są bardzo dynamiczne, stopniowo spowalniają, następuje wyciszenie i dochodzi do akceptacji nieuchronności wydarzeń.

Potrzeba kontroli towarzyszy nam przez całe życie, a jej fundamentem jest to, jak często i na jak długo pozostawiano nas samych płaczących w kołyskach.

MAŁGORZATA GODLEWSKA

Chcesz wiedzieć więcej?

Fortuna, P. (2015). Pozytywna psychologia porażki. Jak z cytryn zrobić lemoniadę. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Łukaszewski, W. (2003). Wielkie pytania psychologii. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Zimbardo, P. i Ruch, F. (1996). Psychologia i życie. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Bowlby, J. (2007). Przywiązanie. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kübler-Ross, E. (2010). Koło życia. Rozważania o życiu i umieraniu. Warszawa: MT. Biznes

Steuden, S. i Tucholska, S. (2009). Psychologiczne aspekty doświadczania żałoby. Lublin: Wydawnictwo KUL.

REKLAMA



wszechnica
nauka blisko ciebie

Udowadniamy, że nauka
jest **ciekawa, zabawna i przydatna.**

Na naszych spotkaniach
odkryjesz coś nowego, **pogłębisz** wiedzę
i praktycznie ją **wykorzystasz.**
Bardziej ciekawi **zadają pytania**
i uczestniczą w warsztatach.

Nie zastanawiaj się, tylko przyjdź na wykład.
Polubisz to!

www.wszechnica.pan.pl | www.youtube.com/WszechnicaPAN