

Από το Ψυχολογικό Εργαστήριο στην Κοινωνία της Κατεξουσίωσης

Στα τέλη της δεκαετίας του '60, όταν ο μηχευβιορισμός αποτελούσε το επικρατούν παράδειγμα στην ψυχολογική έρευνα, ο Martin Seligman και οι συνεργάτες του πειραματίζονταν με τους λεπτούς μηχανισμούς μέσω των οποίων ο φόβος μπορούσε να οδηγήσει έναν σκύλο στην εκμάθηση συγκεκριμένης συμπεριφοράς. Τα πειράματα αυτά διεξάγονταν σε αυστηρώς ελεγχόμενες εργαστηριακές συνθήκες, στις οποίες οι ερευνητές είχαν τον απόλυτο έλεγχο της έναρξης, της διάρκειας, της έντασης και της λήξης ενός οδονηρού ερεθίσματος –στις περισσότερες περιπτώσεις, ενός ηλεκτροσόκ¹-, το οποίο το ζώο έπρεπε να συνδυάσει με ένα ουδέτερο ηχητικό τόνο που τελικά μάθαινε να τον φοβάται. Το ότι τα ζώα μαθαίνουν μετά από συστηματική εκπαίδευση να συνδυάζουν ένα ουδέτερο σήμα με ένα επερχόμενο συμβάν (καθώς και με τα αρνητικά ή θετικά επακόλουθά του) και να ανταποκρίνονται αναλόγως, ήταν ήδη γνωστό από τις αρχές του εικοστού αιώνα. Το αναπάντεχο όμως εύρημα της ομάδας του Seligman ήταν η «περίεργη» συμπεριφορά που εκδήλωναν τα ζώα μετά το πείραμα.

Ακόμη και όταν οι πόρτες του κλουβιού ξεκλειδώνονταν και άλλα σκυλιά, που δεν είχαν υποστεί προηγουμένως την φοβική εκπαίδευση, τρέχοντας πέρα-δώθε, ανακάλυπταν τυχαία αλλά γρήγορα τον τρόπο να το σκάσουν για να γλυτώσουν από το ηλεκτροσόκ, τα πειραματόζωα παρέμεναν απαθή και υπέμεναν την οδύνη τους. Έχοντας ήδη βιώσει την αδυναμία να ξεφύγουν από τις συνθήκες των πειραμάτων που είχαν προηγηθεί και στις οποίες καμία αντίδραση από την πλευρά τους δεν απέτρεπε το ηλεκτροσόκ –ούτε το κούνημα της ουράς για το καλόπισμα του ερευνητή, ούτε η φοβέρα με άγριο γαύγισμα, ούτε η έξαλλη επίθεση προς τα κάγκελα του κλουβιού -, μετά από μια πρώτη αφηνιασμένη και αποδιοργανωμένη αντίδραση που διαρκούσε ελάχιστα δευτερόλεπτα και από τη περιγραφή της μοιάζει με την ανθρώπινη εκδραμάτιση², κάθονταν κάτω κλαψουρίζοντας λυπημένα και υπέμεναν τη μοίρα τους.

Ως τα μέσα της δεκαετίας του '70, διάφοροι ερευνητές δοκίμασαν τις τεχνικές του Seligman και της ομάδας του με κάθε είδους ζώα –γάτες, ποντίκια, ψάρια, πιθήκους- και με ανθρώπους (στους οποίους τα ηλεκτροσόκ αντικαταστάθηκαν από αφόρητα δυνατούς θορύβους), επιβεβαιώνοντας το ίδιο αποτέλεσμα³: όταν οι ζωντανοί οργανισμοί αποτυγχάνουν συστηματικά να προβλέψουν και να ελέγξουν τι πρόκειται να τους συμβεί, εξελίσσονται σταδιακά σε απαθείς και δυσπροσάρμοστοι και παραιτούνται από οποιαδήποτε προσπάθεια να αντιδράσουν σε επερχόμενα δυσάρεστα συμβάντα, ακόμη και όταν η δράση είναι εφικτή και έχει πιθανότητες να τα αποτρέψει.

Η συνθήκη αυτή ονομάστηκε *επίκτητη αδυναμία*⁴ και ορίστηκε ως μια κατάσταση αδράνειας και αίσθησης ανικανότητας, η οποία αναπτύσσεται σε κάθε ζωντανό οργανισμό όταν συστηματικά βιώνει αρνητικά συμβάντα από τα οποία δεν μπορεί να αποδράσει αλλά ούτε και να τα ελέγξει. Η παθητική στάση που αναπτύσσεται, συνδέεται με καταθλιπτική διάθεση, γενικεύεται και σταθεροποιείται, με αποτέλεσμα να εμποδίζει στο μέλλον τη δράση για την αναστολή των δυσμενών συνθηκών, ακόμη και σε περιπτώσεις όπου η δράση θα μπορούσε να επιφέρει την αλλαγή προς το καλύτερο. Ο άνθρωπος (ή το ζώο) παραιτείται από οποιαδήποτε προσπάθεια να επιδράσει στο περιβάλλον του, ανατρέχει στο πεπρωμένο και δημιουργεί εξαρτήσεις από εξωτερικές περιστάσεις και από άλλους ανθρώπους.

Η ανάγκη του ανθρώπου να προβλέπει και να ασκεί έλεγχο στο περιβάλλον του προκειμένου να νιώθει ασφαλής, εκδηλώνεται νωρίς στη ζωή και παραμένει σταθερή έως το θάνατο. Οι μελέτες του Seligman και των συνεργατών του έδειξαν ότι ένας ελάχιστος βαθμός αίσθησης ισχύος επί του περιβάλλοντος είναι απαραίτητος ώστε να αισθάνεται ο άνθρωπος υγιής (Barton, Baltes and Orzech, 1980). Αντίθετα, όταν εκτίθεται συστηματικά σε μη ελεγχόμενα αρνητικά γεγονότα μαθαίνει ότι η δράση είναι μάταιη και αυτό επιδρά με τη σειρά του στα κίνητρα προς δράση, παράγοντας μια συνολική και γενικευμένη αλλοίωση κινήτρων, προσωπικότητας και συμπεριφοράς (Abramson, Seligman and Teasdale, 1978).

Μολονότι τα πρώτα πειράματα επίκτητης αδυναμίας έγιναν με πειραματόζωα, οι έρευνες με ανθρώπους που ακολούθησαν επιβεβαίωσαν ότι οι αιτίες και οι ψυχικοί μηχανισμοί είναι κοινά στον άνθρωπο και τα ζώα, με τη διαφορά ότι στον άνθρωπο η αναμονή ενός ανεξέλεγκτου επερχόμενου αρνητικού συμβάντος διαμεσολαβείται από περίπλοκες και σύνθετες ερμηνευτικές διεργασίες απόδοσης αιτιών και ευθυνών. Σε εργαστηριακές συνθήκες, η απώλεια της ικανότητας ελέγχου επί του περιβάλλοντος είναι έντονα διαταρακτική -στα ζώα μπορεί να αποβεί έως και θανατηφόρα-, ενώ σε πειραματικές παρεμβάσεις σε φυσικά περιβάλλοντα, οι οποίες είχαν στόχο τη μείωση της επίκτητης αδυναμίας μέσω της αντιστροφής των παραγόντων που την προκαλούν, παρατηρήθηκε βελτίωση της υγείας και αύξηση του προσδόκιμου της ζωής⁵. Παρατεταμένες συνθήκες επίκτητης αδυναμίας προκαλούν νοητική σύγχυση και εξουθένωση, συναισθηματικές διαταραχές και χρόνια ψυχοσωματικά προβλήματα.

Τόσο στο εργαστήριο, όσο και στο φυσικό κοινωνικό περιβάλλον, η αναγνώριση της επίκτητης αδυναμίας βασίζεται στην παρουσία τριών αλληλεξαρτώμενων κριτηρίων: (α) ένα περιβάλλον του οποίου οι συνθήκες είναι συστηματικά πέρα από τον έλεγχο του υποκειμένου, (β) ανάρμοστη παθητικότητα και (γ) την εκτίμηση ότι οι δυσμενείς συνθήκες είναι αναπότρεπτες, αναλλοίωτες και γενικευμένες (Seligman, 1992).

Η επίκτητη αδυναμία δεν αναπτύσσεται μόνον από τη συστηματική βίωση δυσμενών συμβάντων, αλλά συνδέεται με την αίσθηση που καλλιεργείται στο άτομο ότι το ίδιο δεν μπορεί να ελέγξει το συμβάν. Από την άλλη πλευρά, η πεποίθηση ότι οι συνθήκες μπορούν έως ένα βαθμό να ελεγχθούν ή ότι υπάρχει κάποιος που μπορεί να του συμπαρασταθεί και να το ανακουφίσει μειώνει

την επίκτητη αδυναμία (Rodin and Langer, 1977, Schulz and Hanusa, 1978). Για έναν άνθρωπο που βρίσκεται στο κατώφλι της επίκτητης αδυναμίας, ο «άλλος» που συμπαραστέκεται και ανακουφίζει είναι, συχνά, η Θεία Δύναμη, το Πεπρωμένο και κάθε μορφής παντοδύναμη εξουσία. Ως μόνιμη κατάσταση ύπαρξης, η επίκτητη αδυναμία δημιουργεί γενικευμένη και θεμελιώδη αλλαγή στην προσωπικότητα του ατόμου –και συνεπώς και στη συμπεριφορά- και αναστέλλει τις επιθετικές και αμυντικές ενέργειες του οργανισμού.

Οντολογική Ανασφάλεια

Οι συνθήκες και τα επακόλουθα της επίκτητης αδυναμίας, που οι ψυχολόγοι δημιουργούν στο εργαστήριο, παρουσιάζουν μια ενδιαφέρουσα ομοιότητα με τις συνθήκες της καθημερινής ζωής, που οι κοινωνιολόγοι παρατηρούν στον σύγχρονο δυτικό κόσμο. Ο Giddens (1990) εξηγεί αναλυτικά πώς το βασικό χαρακτηριστικό των σύγχρονων δυτικών κοινωνιών είναι η αίσθηση που αναπτύσσεται στον άνθρωπο ότι χάνει σταδιακά τον έλεγχο αρκετών πτυχών της ζωής του, αφού καθημερινά ως πολίτης του «παγκόσμιου χωριού» γίνεται μάρτυρας καταστροφικών και ανεξέλεγκτων συμβάντων.

Ο σύγχρονος άνθρωπος υποχρεώνεται να αναγνωρίζει την ύπαρξη ενός συνόλου κινδύνων και διακινδυνεύσεων που δημιουργήθηκαν από τον ίδιο (όπως π.χ. η απειλή μιας πυρηνικής καταστροφής) και να αποδεχθεί την πιθανότητα όχι μόνον να πάνε άσχημα τα πράγματα, αλλά και ότι η πιθανότητα αυτή δεν μπορεί να ελεγχθεί. Στο διακινδυνευτικό προφίλ της σύγχρονης κοινωνίας ενυπάρχει η μόνιμη απειλή ότι αρκετοί κίνδυνοι, μικρής ίσως πιθανότητας αλλά μεγάλων επιπτώσεων (οικολογικές καταστροφές, τρομοκρατία, ταχύτατα διαδιδόμενες παγκοσμίως ασθένειες) μπορούν ανά πάσα στιγμή να γίνουν πραγματικότητα, χωρίς ο άνθρωπος να έχει τη δύναμη να τους αποτρέψει. Αυτή η όλο και πιο έντονη και γενικευμένη αίσθηση του ανίσχυρου παροπλίζει το άτομο και το οδηγεί στην παραίτηση και την καταφυγή στο μοιραίο (fortuna)⁶.

Η συμβίωση με κινδύνους υψηλής έντασης, απειλητικούς για τη ζωή εκατομμυρίων και για ολόκληρη την ανθρωπότητα, οι οποίοι δεν ελέγχονται ούτε από μεμονωμένα άτομα αλλά ούτε και από μεγάλους οργανισμούς, συμπεριλαμβανομένης και της πολιτείας, απειλεί την οντολογική ασφάλεια και βιώνεται ως υπαρξιακή απειλή, στον ίδιο τον πυρήνα του υπάρχουν μέσα στον κόσμο. Αυτή η απειλή, όπως την περιγράφει ο Giddens (1990), δεν είναι μια ατομική «παθολογία» που αναπτύσσεται από επαναλαμβανόμενα ατομικά αρνητικά βιώματα –όπως συνέβαινε στα πειραματόζωα των ψυχολογικών εργαστηρίων- αλλά μια αποσταθεροποίηση της ύπαρξης μέσα στο ίδιο το κοινωνικό της περιβάλλον, η οποία προκύπτει από τους διάχυτους και συχνά ακαθόριστους κινδύνους της απλής καθημερινότητας και εντείνεται ακόμη περισσότερο από την κινδυνολογία των μέσων ενημέρωσης. Στη θέση της βασικής εμπιστοσύνης που αποτελεί θεμέλιο της συνοχής και της συνέχειας των ανθρώπινων σχέσεων, η θεμελιώδης απειλή ενσταλάζεται αθόρυβα αλλά συστηματικά στα ασυνείδητα συναισθήματα που δημιουργεί η αβεβαιότητα την οποία αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα συνολικά. Θα συμπληρώναμε, πως σε αυτή την γενική και ακαθόριστη «μακρο-απειλή» έρχονται τώρα να προστεθούν και πιο συγκεκριμένες «μικρο-απειλές» στη βιωμένη καθημερινότητα του

σύγχρονου ανθρώπου (όπως η οικονομική ανέχεια και η αύξηση της βίας), οι οποίες αποτελούν επακόλουθα της οικονομικής ύφεσης, της πτώσης της διαπροσωπικής εμπιστοσύνης και της κοινωνικής συνοχής.

Η αίσθηση του μοιραίου, πως «ό,τι είναι να 'ρθει θε να 'ρθει», επιστρατεύεται ως στοιχειώδης άμυνα απέναντι στη χρόνια δυσφορία. Είτε στη θετική είτε στην αρνητική του εκδοχή, το πεπρωμένο απαλλάσσει το άτομο από πιθανές ατομικές ευθύνες και δικαιώνει την αδυναμία του να ελέγξει τις συνθήκες της ζωής του, ανακουφίζοντάς το από το βάρος της εμπλοκής του με την αντιμετώπιση προβλημάτων που το υπερβαίνουν. Έχοντας να αντιμετωπίσουν την καθημερινότητα και με τη συνειδητή έγνοια να προστατέψουν ό,τι έχουν κατακτήσει (την εργασία τους, την ασφάλειά τους και την όποια ποιότητα ζωής έχουν καταφέρει να δημιουργήσουν), οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ανησυχούν, τουλάχιστον σε επίπεδο συνειδητό, για ένα ενδεχόμενο πυρηνικό πόλεμο ή άλλες μείζονες μαζικές καταστροφές, αλλά ο κίνδυνος πλανάται και έχει ένα ασυνείδητο ψυχικό κόστος -εφ' όσον προϋποθέτει τη διαχείριση μιας μόνιμης, γενικευμένης ανησυχίας- το οποίο προστίθεται στα καθημερινά, υπαρκτά και ορατά βάρη.

Στα προ εικοσαετίας σχετικά κείμενά του, ο Giddens (1990, 1991) διέκρινε τέσσερις εναλλακτικές αμυντικές στάσεις προς τη ζωή -προσαρμοστικές αντιδράσεις στην οντολογική ανασφάλεια- στις οποίες καταφεύγουν οι άνθρωποι προκειμένου να αντιμετωπίσουν την υπαρξιακή απειλή, να μην ενδώσουν στη χρόνια δυσφορία και να συνεχίσουν με τη ζωή τους. Αναπόφευκτο, παράπλευρο επακόλουθο στις τρεις από αυτές, είναι η *παραίτηση* από τη δράση για τα κοινά, δηλαδή μια μορφή επίκτητης αδυναμίας, η οποία εκδηλώνεται όχι τόσο στο μικρο-επίπεδο του στενού ατομικού περιβάλλοντος όσο στο μακρο-επίπεδο της κοινωνικής ζωής.

Στην *πραγματιστική αποδοχή*, η στάση που χαρακτηρίζει το άτομο είναι πως αφού τα περισσότερα από όσα συμβαίνουν στον κόσμο δεν ελέγχονται, τότε ο καθένας μόνος του πρέπει να βρει τον τρόπο να επιβιώσει, επικεντρώνοντας στους δικούς του ατομικούς, βραχυπρόθεσμους στόχους. Στη βάση της πραγματιστικής αποδοχής, αισιοδοξία και απαισιοδοξία συνυπάρχουν, αλλά ενώ η πρώτη γεννιέται από την ελπίδα μιας ενδεχόμενης ατομικής επιτυχίας, η δεύτερη αφορά τα κοινά και εκδηλώνεται με *απάθεια* και *παραίτηση*. Στο επίπεδο της πολιτικής συμπεριφοράς αυτός συγκεκρισμός τείνει να εκφραστεί μέσα από βραχυπρόθεσμες ατομοκεντρικές επιλογές.

Ως άλλη εναλλακτική προσαρμοστική αντίδραση, η *συγκρατημένη αισιοδοξία*, αφήνει τη διαχείριση των κοινωνικών προβλημάτων σε δυνάμεις υπεράνω του ατόμου, στη βάση μιας σταθερής πίστης στο "θείο" λόγο ή στην πεποίθηση ότι η ορθολογική σκέψη και η επιστήμη θα θριαμβεύσουν τελικά, παρέχοντας την απαιτούμενη ασφάλεια στην κοινωνία. Ως πολιτική στάση, η αμυντική αυτή προσαρμογή δεν εκφράζεται με δράση αλλά με τη βαθιά πίστη σε κάποια παντοδύναμη εξουσία, η οποία δεν θα επιτρέψει να πάνε άσχημα τα πράγματα. Η ενεργός συμμετοχή στα κοινά δεν παρακινείται ούτε από τον *κυνικό πεσιμισμό*, τη στάση που σε αντιδιαστολή με την πραγματιστική αποδοχή ενέχει μια απευθείας εμπλοκή με τα προβλήματα του κόσμου. Εδώ, ο κυνισμός δεν νοείται ως αποτέλεσμα αδιαφορίας ή δυσπιστίας που προκύπτει από τη συνειδητή ερμηνεία των κοινωνικών

και πολιτικών πληροφοριών, αλλά ως μια πιο ακατέργαστη συγκινησιακή, αμυντική αντίδραση απέναντι στο άγχος που εκδηλώνεται με γελοιοποίηση ή αποστροφή. Ο κυνισμός δρα ουδετεροποιώντας και αποφορτίζοντας το συγκινησιακό βάρος μιας απαισιοδοξίας που δεν εκφράζεται γνωστικά -π.χ. με την ξεκάθαρη πεποίθηση ότι τα πάντα θα αποβούν δυσάρεστα- αλλά συγκινησιακά -με τη νοσταλγία για το παρελθόν και την αρνητική διάθεση απέναντι σε όσα επίκεινται-. Η αναίρεση της δυσφορίας αναζητείται στην επίτευξη της ατομικής ευχαρίστησης στο «εδώ και τώρα» και εκφράζεται με απαξίωση και αδιαφορία για τα κοινά και την πολιτική.

Η μόνη εναλλακτική ενεργός αντίδραση στην καθολικότητα της αίσθησης του ανεξέλεγκτου είναι η *ριζοσπαστική εμπλοκή*, μια στάση που αποτελεί μοχλό του κοινωνικού κινήματος, γιατί βασίζεται στην άποψη ότι το άτομο μπορεί να ενεργήσει για τον περιορισμό ή την υπέρβαση των κινδύνων. Πρόκειται για τη μόνη μορφή άμυνας απέναντι στην υπαρξιακή ανασφάλεια, όπου η αισιοδοξία οδηγεί σε αγωνιστική δράση. Ωστόσο αυτό δεν αρκεί. Οι μαζικές αντιδράσεις επαναστατικού ή στασιαστικού τύπου παρουσιάζονται στην πολιτική ιστορία όταν οι άνθρωποι δυσπιστούν απέναντι στο σύστημα και αισθάνονται αδικημένοι, αλλά αυτό δεν συμβαίνει αυτομάτως⁷. Προϋποθέτει την *πεποίθηση* εκ μέρους των ατόμων ότι διαθέτουν την ικανότητα να αλλάξουν την καθεστηκυία τάξη πραγμάτων, ή με όρους επίκτητης αδυναμίας, προϋποθέτει την απουσία του τρίτου κριτηρίου, δηλαδή της εκτίμησης ότι οι δυσμενείς συνθήκες είναι αναπότρεπτες, αναλλοίωτες και γενικευμένες. Αλλά το κριτήριο αυτό είναι θεαματικά και συστηματικά παρόν στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων μέσα από τις αφηγήσεις των μέσων ενημέρωσης, όπου ο κίνδυνος αποτελεί το καθοριστικό χαρακτηριστικό των ειδήσεων (Adams, 1995).

Επίκτητη αδυναμία με υποκατάσταση

Σε εργαστηριακές συνθήκες, η επίκτητη αδυναμία αναπτύσσεται όχι μόνον όταν το υποκείμενο βιώνει δυσάρεστα γεγονότα από τα οποία δεν μπορεί να αποδράσει ή να ελέγξει, αλλά και όταν παρατηρεί άλλους ανθρώπους να βρίσκονται σε αυτή την κατάσταση (Brown and Inouye, 1978, De Vellis, De Vellis and McCauley, 1978). Η συνθήκη αυτή έχει ονομαστεί *επίκτητη αδυναμία με υποκατάσταση* (vicarious helplessness) και αφορά τις περιστάσεις όπου ο άνθρωπος γίνεται συστηματικά μάρτυρας της αδυναμίας άλλων ανθρώπων. Αν περάσουμε από τις εργαστηριακές συνθήκες στην πραγματική κοινωνική ζωή, όπου η αδυναμία άλλων ανθρώπων σε παγκόσμια κλίμακα αποτελεί το κύριο αντικείμενο της αφήγησης των μέσων ενημέρωσης και η «παγκόσμια ανημποριά» προβάλλεται συστηματικά, τα στοιχεία που θα επέτρεπαν στο άτομο να αναπτύξει την πεποίθηση ότι η καθεστηκυία τάξη πραγμάτων μπορεί να αλλάξει απουσιάζουν.

Μέσω της παγκόσμιας παρακολούθησης, της έμφασης στις αρνητικές ειδήσεις και της υπερδραματοποίησης (Thompson, 1998), τα μέσα ενημέρωσης συμβάλλουν σταθερά και συστηματικά στην καλλιέργεια αδυναμίας με υποκατάσταση, ενσταλάζοντας φόβους⁸ για επικείμενα συμβάντα, υπερβολικά δυσανάλογους με τις πιθανότητες που έχει ο πολίτης να τα υποστεί, δημιουργώντας την εικόνα ενός κόσμου «...όπου κυριαρχεί μια έμμονη φοβία για το έγκλημα, τα οικονομικά

προβλήματα, τη βία και την τρομοκρατία» (Λανς Μπένετ, 1999, σελ. 112). Ως εργαλεία ενός κοινωνικού συστήματος, το οποίο διαδίδουν και αναπαράγουν, τα μέσα ενισχύουν και παγιώνουν την αίσθηση αδυναμίας που δημιουργείται από την ίδια τη σύγχρονη καθημερινή ζωή, αφού ο «έξω κόσμος» που προβάλλεται είναι πάντοτε γεμάτος από διεθνείς και εσωτερικές κρίσεις, αιματοχυσίες, δολοφονίες, λοιμούς, εγκλήματα, καταστροφές και εξωτερικές απειλές, ώστε «το μόνο που τελικά μαθαίνουμε να είναι ότι κινδυνεύουμε» (Παπαθανασόπουλος, 1997, σελ. 318).

Στην εποχή που οι Peterson, Maier και Seligman (1993) αποκαλούν «εποχή της μελαγχολίας», στην οποία τα περιστατικά της κατάθλιψης έχουν σημαντικά αυξηθεί παγκοσμίως⁹, η απάθεια και η αδράνεια που βιώνονται σε πραγματικό πλαίσιο, εντείνονται μέσω υποκατάστασης και έχουν αναπόφευκτα το κοινωνικό και πολιτικό τους ανάλογο στη συμπεριφορά. Η οδυνηρή σύγχυση και ο αποπροσανατολισμός που προκύπτουν από τον αποσπασματικό και δραματοποιημένο τρόπο μετάδοσης των ειδήσεων, καλούν το κοινό να απομακρυνθεί από τον κόσμο και να στραφεί σε μια εσωτερική πραγματικότητα με εγωκεντρικές και εθνοκεντρικές ανησυχίες, που όπως τονίζει ο Λανς Μπένετ (1999), δεν είναι απάθεια αλλά *επίκτητη πολιτική απελπισία* που καλλιεργείται από την κακή πληροφόρηση.

Αν, λοιπόν, η καθημερινή βιωμένη εμπειρία μας σε ένα περιβάλλον του οποίου οι συνθήκες δεν ελέγχονται επιβεβαιώνει το πρώτο κριτήριο της επίκτητης αδυναμίας, τα μέσα ενημέρωσης καλλιεργούν και παγιώνουν το τρίτο: την εκτίμηση ότι οι δυσμενείς συνθήκες είναι αναπότρεπτες, αναλλοίωτες και γενικευμένες. Και επιπλέον, ακατανόητες. Η «επίδραση της συρραφής» (“collage effect” κατά τον Giddens, 1991, p. 26), δηλαδή η παράλληλη παράθεση ιστοριών και στοιχείων που δεν έχουν τίποτα κοινό πλην του ότι είναι επίκαιρα και συμπερασματικά, αντικαθιστά τις ενιαίες αφηγήσεις που θα συνέβαλλαν σε μια εις βάθος κατανόηση των γεγονότων και αφήνει σχεδόν πάντοτε τον αναγνώστη (ακροατή ή θεατή) σε μόνιμη αβεβαιότητα για το τι ακριβώς συμβαίνει, για ποιο λόγο και ποιος ευθύνεται. Όταν κανείς δεν κατανοεί, δεν μπορεί ούτε να προβλέψει ούτε να δράσει για να ελέγξει. Έτσι, η «ανάρμοστη παθητικότητα» -το δεύτερο κριτήριο αναγνώρισης της επίκτητης αδυναμίας- μοιάζει σχεδόν αναπόφευκτη.

Ανήμποροι εξ αρχής

Αν η απάθεια και η αδιαφορία δεν είναι μορφές αντίστασης στο πολιτικό κατεστημένο, όπως έχει αισιόδοξα υποστηριχτεί στο παρελθόν (π.χ. Edelman, 1988), αλλά αναφύονται από περίπλοκες ψυχικές αγωνίες και διαψεύσεις που προκύπτουν από τις κοινωνικές συνθήκες, τότε θα πρέπει να αποδεχτούμε ότι, ιδιαίτερα οι νέοι άνθρωποι, γεννιούνται ανήμποροι εξ αρχής. Στο εργαστήριο του Seligman, τα ζώα που ήταν επιρρεπή στην αδράνεια ακόμη και όταν υπήρχε διαφυγή ήταν εκείνα που από την αρχή εκτέθηκαν συστηματικά σε συνθήκες απρόβλεπτες και ανεξέλεγκτες. Όσα, δηλαδή, δεν είχαν ποτέ την ευκαιρία να δοκιμάσουν την κοινωνική τους δύναμη και επάρκεια.

Ήδη πριν από δεκαπέντε χρόνια, στη μεγάλη Βρετανία, μελετώντας το λόγο για τα μέσα παιδιών ηλικίας από 6 έως 16 ετών, ο Buckingham (1996)¹⁰ είχε δείξει ότι εικόνες που παρουσιάζουν

τα μέσα ευνοούν την επιφανειακή και πρόσκαιρη αντίδραση στον πόνο, προτρέποντας σε πρόσκαιρες ενέργειες που άρουν την ενοχή και εφησυχάζουν τη συνείδηση (π.χ. με τη συμβολή σε έναν έρανο) και αποτρέποντας την δράση για μια συνολικότερη αλλαγή. Τα παιδιά και οι έφηβοι που συμμετείχαν στην έρευνά του δήλωναν τυχεροί ή χαρούμενοι που όσα έδειχνε η τηλεόραση δεν συνέβαιναν σε αυτούς τους ίδιους, αλλά πίστευαν πως τίποτα «δεν επρόκειτο να αλλάξει στον κόσμο» (Buckingham, 1996, p. 184-190). Μολονότι σε βραχυπρόθεσμο και μεσοπρόθεσμο επίπεδο, οι εικόνες της οδύνης που κατέφθαναν στο «ασφαλές» σπιτικό είχαν τη δύναμη να προβληματίσουν πρόσκαιρα για τα δεινά και τις αδικίες που συμβαίνουν στον κόσμο, μακροπρόθεσμα και ενσταλακτικά φαίνεται ότι καλλιεργούσαν την αίσθηση ότι αναπόφευκτα, τα πράγματα θα παραμείνουν όπως είναι, σαν αυτή να είναι η φυσική τάξη των πραγμάτων.

Πρόσφατη έρευνα στις Η.Π.Α. (Giuliano and Spilimbergo, 2009), βασισμένη σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.500 ατόμων που συμμετείχαν στο General Social Survey από το 1972 έως το 2006, έδειξε ότι τουλάχιστον οι νέοι μεταξύ 18 και 25 ετών που βιώνουν τις τρέχουσες ανασφαλείς συνθήκες, έχουν την τάση να πιστεύουν πως η επιτυχία στη ζωή εξαρτάται περισσότερο από την τύχη παρά από την προσπάθεια και τηρούν αντιφατική στάση προς τους θεσμούς: ενώ δείχνουν μειωμένη εμπιστοσύνη, πιστεύουν πως τελικά οι θεσμοί της πολιτείας θα ανταποκριθούν επαρκώς στις προκλήσεις. Ο συνδυασμός της ελπίδας στην τύχη (στο πεπρωμένο) και της πίστης -παρά την έλλειψη εμπιστοσύνης- πως οι θεσμοί «θα τα καταφέρουν τελικά» (ως εάν να διαθέτουν θεία δύναμη) παραπέμπει στην προ εικοσαετίας διατυπωμένη προσαρμοστική αντίδραση της συγκρατημένης αισιοδοξίας, πράγμα που εξηγεί την αδράνεια. Η ίδια έρευνα επισημαίνει, ότι η οικονομική ύφεση έχει σχεδόν ανύπαρκτη επίδραση στην εμπιστοσύνη στους θεσμούς και στις πολιτικές πεποιθήσεις μετά την ηλικία των 40 ετών.

Στη χώρα μας, μια επίσης πρόσφατη εκτεταμένη έρευνα για τη νεολαία που έγινε σε δείγμα 1600 νέων, ηλικίας 15 έως 29 ετών από ολόκληρη την Ελλάδα (Δεμερτζής και συν., 2008), ανέδειξε ένα κύριο συναίσθημα γενικευμένης ανασφάλειας που σαν «χαρακτηριστικό - ομπρέλα», περιλαμβάνει το φόβο της ανεργίας, το κίνδυνο της οικονομικής ανέχειας, το διαχωρισμό της κοινωνίας σε λίγους οικονομικά ισχυρούς και πολλούς οικονομικά αδύναμους και ταυτοχρόνως επεκτείνεται στην παγκόσμια διακινδύνηση. Οι νέοι εκφράζουν απελπισία υψηλότερη, σε σχέση με νεανικούς πληθυσμούς άλλων χωρών, απαισιοδοξία για το μέλλον που το βλέπουν αβέβαιο, χωρίς να προφταίνουν να δημιουργήσουν μια σαφή εικόνα, διάχυτη έλλειψη εμπιστοσύνης για τον γενικευμένο άλλο και τους θεσμούς και δυσπιστία προς την πολιτική και τη δημόσια διοίκηση. Η συμμετοχή σε κάποια μορφή κοινωνικής δράσης είναι σχεδόν ανύπαρκτη. Ενδεικτικά είναι τα λόγια τους (Δεμερτζής και συν., 2008, σελ. 127, 146 και 147, αντιστοίχως):

«Κυριαρχεί γενικά ο φόβος για το μέλλον. Κανείς δεν μπορεί να φανταστεί τον εαυτό του σε 5 ή σε 10 χρόνια και ούτε κι εγώ.»(άνδρας, 29 ετών, Αθήνα).

«Υπερισχύει ο δυνατός, κυρίως από οικονομική άποψη. Το μεγάλο ψάρι που τρώει το μικρό. Ό,τι μου έρχεται από εκεί και πέρα στο μυαλό, είναι αρνητικό.» (γυναίκα, 16 ετών, Λάρισα).

«Προσπαθούμε να βοηθήσουμε και δεν έχουμε τη δύναμη να το κάνουμε. Δηλαδή προσπαθείς να βοηθήσεις και ξέρεις ότι δεν θα επιφέρει κάποιο αποτέλεσμα. Προσπαθείς χωρίς αποτέλεσμα.» (γυναίκα, 16 ετών, Αθήνα).

Παλαιότερη έρευνα σε αντιπροσωπευτικό δείγμα φοιτητών της Αθήνας είχε αντίστοιχα καταλήξει σε μια ανάλογη εικόνα επίκτητης αδυναμίας, η οποία φαινόταν να εξηγεί τη στάση των νέων προς τα κοινά (Ντάβου και Αρμενάκης, 2000). Το μέλλον φάνταζε αβέβαιο και ασαφές και οι φοιτητές παρουσίαζαν έλλειμμα ελπίδας που σχετιζόταν και με την απουσία οραμάτων. Η άποψη πως οτιδήποτε θα μπορούσε να συμβεί οποτεδήποτε, κυριαρχούσε και η υποκειμενική ικανότητα δράσης για την αλλαγή της κοινωνικής πραγματικότητας, όπως και η συμμετοχή στα κοινά, ήταν μέτρια έως ανύπαρκτη. Η αίσθηση ελέγχου και η αισιοδοξία περιορίζονταν στα εντελώς προσωπικά, ατομικά ζητήματα που είχαν σχέση με την καριέρα και την επαγγελματική αποκατάσταση, δηλαδή με ό,τι ο Giddens (1990) ονόμασε πραγματιστική αποδοχή. Σήμερα, που οι κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες είναι κατά πολύ ρευστότερες και πιο αβέβαιες διεθνώς -και στη χώρα μας ιδιαιτέρως- από ότι ήταν μια δεκαετία πριν όταν έγινε η έρευνα αυτή, φαίνεται πως οι νέοι χάνουν σταδιακά όλο και περισσότερα από τα πιθανά στηρίγματα που θα τους οδηγούσαν έστω και στην πραγματιστική αποδοχή και τη διεκδίκηση μιας ατομικής «καλής ζωής». Η ριζοσπαστική εμπλοκή είναι σχεδόν ανύπαρκτη, αφού η ενασχόληση με τα κοινά και η κοινωνική δράση είναι, όπως δείχνουν οι έρευνες, μηδαμινή, την ώρα που τα μέσα υπονομεύουν και την παραμικρή πεποίθηση εκ μέρους των ατόμων, ότι διαθέτουν την ικανότητα να αλλάξουν την καθεστηκυία τάξη πραγμάτων.

Έτσι, οι μόνες στάσεις που φαίνεται να απομένουν στους νέους για να αντιμετωπίσουν τη ζωή είναι η συγκρατημένη αισιοδοξία ή ο κυνικός πεσιμισμός, δηλαδή είτε η πίστη στη θεία δύναμη είτε η νοσταλγία και το γράπωμα από όποια τυχαία απόλαυση φέρει η μέρα. Η δεύτερη, μάλιστα, στάση υποκινείται και από τις διάφορες προτάσεις ευζωίας και καταναλωτισμού που διαδίδονται από τα μέσα. Αλλά και οι δυο ριζώνουν στην απελπισία. Η πεποίθηση της αίσθησης ελέγχου και της ικανότητας επηρεασμού, που είναι ο καταλύτης που θα μετέτρεπε την προσωπική δυσαρέσκεια και τις προσωπικές ανησυχίες σε δράση, αποδυναμώνεται συστηματικά από το λόγο των μέσων, και τα παντός είδους κινήματα που ξεφυτρώνουν περιστασιακά τα τελευταία χρόνια, αποτελούν φευγαλέες ενδείξεις ριζοσπαστικής εμπλοκής που ξεθυμαίνουν και σβήνουν, κάτω από τη γενικευμένη αίσθηση της απώλειας του ελέγχου και της απουσίας κατανόησης που χαρακτηρίζει το σύγχρονο άνθρωπο.

Ως εάν η κοινωνία να έχει μετατραπεί σε ένα τεράστιο ψυχολογικό εργαστήριο καλλιέργειας της επίκτητης αδυναμίας, όπου το αποτέλεσμα δεν προκύπτει από συστηματικούς ερευνητικούς χειρισμούς, όπως στις μελέτες της ομάδας του Seligman, αλλά από την ίδια την καθημερινότητα και την θέαση της καθημερινότητας άλλων ανθρώπων. Μια κοινωνία, όπου οι άνθρωποι γεννιούνται ανήμποροι εξ αρχής.

Μπετίνα Ντάβου
Καθηγήτρια Γνωστικής Ψυχολογίας
Τμήμα Επικοινωνίας & ΜΜΕ
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Βιβλιογραφία

- Abramson L., Seligman M. and Teasdale J. (1978) “Learned helplessness in humans: Critique and reformulation”, *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Adams J. (1995) *Risk*, London: UCL Press.
- Barton E., Baltes M. and Orzech M. (1980) “Etiology of dependence in older nursing home residents during morning care: The role of staff behaviour”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 423-431.
- Brown I. Jr. and Inouye D. (1978) “Learned helplessness through modeling: The role of perceived similarity in competence”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(80), 900-908.
- De Vellis R., De Vellis B. and McCauley C. (1978) “Vicarious acquisition of learned helplessness”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 894-899.
- Δεμερτζής Ν. και Αρμενάκης Α. (2000) «Η πολιτική κουλτούρα και τα μέσα επικοινωνίας: Η περίπτωση των φοιτητών της Αθήνας», *Ελληνική Επιθεώρηση Πολιτικής Επιστήμης*, 16, 34-72.
- Δεμερτζής, Ν., Σταυρακάκης, Γ., Ντάβου, Μπ., Αρμενάκης, Α., Χρηστάκης, Ν., Γεωργαράκης, Ν. και Μπουμπάρης, Ν. (2008) *Νεολαία: Ο Αστάθμητος Παράγοντας*, Αθήνα: Πολύτροπον.
- Edelman M. (1988) *Η Κατασκευή του Πολιτικού Θεάματος*, Αθήνα: Παπαζήσης.
- Giddens A. (1990) *The Consequences of Modernity*, Cornwall: Polity Press.
- Giddens, A. (1991) *Modernity and Self Identity*, Cornwall: Polity Press.
- Giuliano, P. & Spilimbergo, A. (2009) *Growing up in a recession: Beliefs and the macroeconomy*, National Bureau of Economic Research, Working Paper #15321, <http://www.nber.org/papers/w15321> [accessed 15/4/2011],
- Johnston W. and Davey G. (1999) “The psychological impact of negative TV news bulletins: The catastrophizing of personal worries”, *British Journal of Psychology*, 88, 85-91.
- Λανς Μπένετ Ο. (1999) *Ειδήσεις: Η Πολιτική των Ψευδαισθήσεων*, Αθήνα: Δρομέας.
- Lewis M. and Rowe D. (1994) “Good news bad news”, *The Psychologist*, 7(4): 157-160.
- Ντάβου Μ. και Αρμενάκης Α. (2000) « Επικτήτη αίσθηση αδυναμίας, πολιτική συμπεριφορά και ΜΜΕ: Ευρήματα από μια έρευνα σε φοιτητές της Αθήνας», *Ελληνική Επιθεώρηση Πολιτικής Επιστήμης*, 16, 72-107.
- Ντάβου, Μ., Αρμενάκης, Α., Βασιλάκη, Α., Καραγιώργη, Ε., Λίμουρα, Δ. Παπαϊακώβου, Α., Πουτακίδου, Μ., Τσαγκαράκη, Σ. (2010) «Γνωστικές επιδράσεις της συναισθηματικής ατζέντας των τηλεοπτικών ειδήσεων», *Ζητήματα Επικοινωνίας*, 10, 117-125.

- Παπαθανασόπουλος Σ. (1997) *Η Δύναμη της Τηλεόρασης: Η Λογική του Μέσου και η Αγορά*, Αθήνα: Καστανιώτης.
- Peterson, C., Maier, S. and Seligman, M. (1993) *A Theory for the Age of Personal Control*, Oxford: Oxford University Press.
- Rodin J. and Langer E. (1977) “Long-term effects of a control-relevant intervention with the institutionalized aged”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 897-902.
- Schulz R. and Aderman D. (1973) “Effect of residential change on the temporal distance of death of terminal cancer patients”, *Omega: Journal of Death and Dying*, 4, 157-162.
- Schulz, R. and Hanusa, B.H. (1978) “Long-term effects of control and predictability-enhancing-interventions: Findings and ethical issues”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1194-1201.
- Seligman, M. (1992) *Helplessness: On Development, Depression and Death*, London: D.H. Freeman.
- Seligman, M.E. and Maier, S.F. (1967) “Failure to escape traumatic shock”, *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- Thompson J.B. (1998) *Νεωτερικότητα και Μέσα Επικοινωνίας*, Αθήνα: Παπαζήσης.
- Χουντουμάδη, Α. και Πατεράκη, Λ. (2008) στο *Λεξικό Ψυχολογίας*, Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.

Ορολογικό ευρετήριο

Απάθεια, εκδραμάτιση, επίδραση συρραφής, επίκτητη αδυναμία, επίκτητη αδυναμία με υποκατάσταση, επίκτητη πολιτική απελπισία, μεθοδευμένη ανημποριά, προσαρμοστική αντίδραση, οντολογική ανασφάλεια

Σημειώσεις

-
- ¹ Στις διαμαρτυρίες εκείνης της εποχής σχετικά με την κακοποίηση των ζώων στα εργαστήρια, οι ερευνητές απαντούσαν ότι οι τεχνικές του ηλεκτροσόκ οι οποίες χρησιμοποιούνταν ευρέως, μολονότι δυσφορικές, δεν επέφεραν καμία σοβαρή σωματική βλάβη στο ζώο. Ένα από τα πρώτα κείμενα που περιγράφει τα πειράματα αυτού του είδους είναι των Seligman και Maier (1967).
- ² Από τον αρχικό φροϋδικό της ορισμό, η έννοια της εκδραμάτισης πέρασε στη γενική ψυχολογία για να υποδηλώσει μια αντίδραση με την οποία το άτομο, προκειμένου να μειώσει το άγχος και άλλα δυσάρεστα συναισθήματα, τα εκφράζει φανερά στη συμπεριφορά του μη μπορώντας ούτε να τα αναλογιστεί ούτε να μιλήσει γι' αυτά. Συνδέεται με μειωμένη ανοχή σε καταστάσεις ματαίωσης, δυσλειτουργία στην επαφή με την πραγματικότητα και ψυχαναγκασμό επανάληψης.
- ³ Ο Seligman (1992) παρουσιάζει μια εκτεταμένη σύνοψη αυτών των πειραμάτων.
- ⁴ Καμία απόδοση δεν αποδίδει επαρκώς στην ελληνική γλώσσα τον όρο learned helplessness που εισήγαγε ο Seligman. Στο παρελθόν έχει αποδοθεί ως «αβοηθησία», «μαθημένη αβοηθησία» ή «επίκτητη αίσθηση αδυναμίας». Στην πραγματικότητα πρόκειται για μια μεθοδική (και μεθοδευμένη) μετατροπή ενός υγιούς και δραστήριου οργανισμού σε δυσλειτουργικό, απαθή και ανήμπορο, μέσω συστηματικών χειρισμών του περιβάλλοντός του. Ο προσδιορισμός «μαθημένη» που είχε χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν, όταν η μάθηση αναγόταν σε απλό συνταίριασμα ερεθισμάτων και αποκρίσεων, είναι πλέον εντελώς παρωχημένος σήμερα,

που η ψυχολογία έχει ξεφύγει από τις επιδράσεις του μηχηύβιορισμού. Επιπλέον, η λέξη «αβοηθησία» ως ουσιαστικό δεν έχει κανένα νόημα στην ελληνική γλώσσα, όπου άλλες πλουσιότερες λέξεις όπως η «ανημποριά» ή η «απελπισία» θα απέδιδαν καλύτερα το συγκεκριμένο φαινόμενο. «Μεθοδευμένη ανημποριά» ίσως να ήταν η καλύτερη απόδοση του «learned helplessness» στα ελληνικά. Για να αποφύγουμε, όμως τη σύγχυση, διατηρούμε την πιο πρόσφατη απόδοση που επισήμως προτείνουν οι Χουντουμάδη και Πατεράκη (2008) στο *Λεξικό Ψυχολογίας*, ως σχετικώς δόκιμη στα ελληνικά, η οποία επιπλέον περιφρουρεί και την αισθητική της γλώσσας.

- ⁵ Ο Schulz και Aderman (1973) παρουσιάζουν συστηματική έρευνα που έγινε σε οίκο ευγηρίας, όπου αντιστρέφοντας τις συνθήκες επίκτητης αδυναμίας, παρατηρήθηκε βελτίωση της υγείας και αύξηση του προσδόκιμου της ζωής των τροφίμων.
- ⁶ Ο Giddens (1991, p. 112) εξηγεί τη μοιρολατρική θέαση του κόσμου ως «την υποτακτική αποδοχή ότι τα πράγματα πρέπει να αφεθούν να πάρουν το δρόμο τους [...] η οποία θρέφεται από τους κύριους προσανατολισμούς της νεωτερικότητας». Αυτή η μοιρολατρία δεν αφορά τις «μοιραίες στιγμές» στη ζωή ενός ανθρώπου, όταν αναπόφευκτες σημαντικές αποφάσεις πρέπει να παρθούν παρά τα επακόλουθά τους, αλλά αναφέρεται σε μια συνολικότερη στάση προς τη ζωή που θεμελιώνεται στην αδυναμία ελέγχου των πραγμάτων.
- ⁷ Βλ. ενδεικτικά την εξήγηση που δίνουν οι Δεμερτζής και Αρμενάκης (2000).
- ⁸ Αρκετές συστηματικές ψυχολογικές έρευνες έχουν αναδείξει τα επακόλουθα της καλλιέργειας φόβου από τα δελτία ειδήσεων στη σκέψη και τη συμπεριφορά. Δύο ενδεικτικές έρευνες στο πεδίο αυτό είναι των Johnston και Davey (1997) και των Lewis και Rowe (1994). Στην ελληνική βιβλιογραφία, μια σύνοψη των επιδράσεων αυτών μαζί με μια συστηματική συγκριτική καταγραφή της συναισθηματικής χροιάς των ειδήσεων δύο τηλεοπτικών σταθμών παρουσιάζεται από τους Ντάβου και συν. (2010).
- ⁹ Στο βιβλίο τους σημειώνουν την αύξηση της πιθανότητας από 1,3% στην προηγούμενη γενιά σε 5,3% στην παρούσα γενιά μεσηλικών να αντιμετωπίσουν ένα μείζον καταθλιπτικό επεισόδιο κατά τη διάρκεια της ζωής τους.
- ¹⁰ Όταν τα παιδιά και έφηβοι ερωτιόνταν για τα περιεχόμενα των μέσων, τα πρώτα θέματα που επέλεξαν αυθορμήτως να συζητήσουν αφορούσαν το θάνατο, το φυσικό ακρωτηριασμό, τη βία απέναντι στα ζώα, τους πολέμους και τις καταστροφές. Τα θέματα αυτά παρουσιάζονταν συστηματικά τόσο όταν μιλούσαν για τις τηλεοπτικές ειδήσεις όσο και για τις κινηματογραφικές ταινίες που παρακολουθούν.