

Jeden prosty cel: znaleźć pracę, nauczyć się do egzaminu, zrobić ważny projekt. Gdyby człowiek działał na zasadzie maszyn, realizacja jego byłaby bardzo prosta – wystarczyłoby stworzyć dobry plan, który krok po kroku zawierałby zadania do zrealizowania, uwzględniający ewentualne przeszkody z możliwymi sposobami ich pokonania i wykorzystujący to co w realizacji może pomagać. A potem krok po kroku ów plan zrealizować. Człowiek nie funkcjonuje jednak na zasadzie maszyny, którą można zaprogramować. W ludzkie działanie zaangażowane są nie tylko chłodne kalkulacje; ale też to co stanowi o istocie człowieczeństwa – wiedza o sobie, emocje, poczucie własnej skuteczności, wyuczone sposoby radzenia sobie. Dlatego też na prostej drodze do celu można się pogubić.

Jedną z form „gubienia się” jest stosowanie strategii samoutrudniania, która w dużym uproszczeniu, polega na **provokowaniu przeszkód w odniesieniu do własnych celów – lub inaczej – konstruowaniu sobie usprawiedliwień zanim zmierzymy się z ważnym zadaniem**, tak by „w razie czego nie wyszło”, że nie jesteśmy wystarczająco kompetentni, zdolni, sprawni; by sobie poradzić.



WSZYSTKO, TYLKO NIE TO CO TRZEBA

Samoutrudnianie rzeczywiście może polegać na wynajdowaniu sobie rzeczy, które koniecznie musimy zrobić, zanim: zaczniemy się uczyć, pisać projekt, przygotowywać się do rozmowy kwalifikacyjnej, a więc robieniu wszystkiego, tylko nie tego co zbliża nas do realizacji celu.

Istnieją też inne zachowania, które zaliczyć można do zawierających się w tej strategii, np. „oddawanie” częściowej odpowiedzialności za efekt działania czynnikom zewnętrznym (takim jak nowy program graficzny „testowany” na dzień przed terminem oddania ważnego projektu), czy też odpowiednie dobieranie stopnia trudności zadania. Jeśli zawsze podejmujemy się zadań tak skomplikowanych, że niemożliwe jest ich zrealizowanie, albo tak łatwych, że możemy w zasadzie być pewni sukcesu, tak naprawdę nigdy nie udaje nam się „sprawdzić”.

Osoba stosująca strategię samoutrudniania zawsze tak organizuje swoje działanie, że jego rzeczywisty rezultat jest zależny od czynników, na które de facto nie ma wpływu - inne zajęcia uniemożliwiające odpowiednie przygotowanie się, zbyt trudne lub łatwe zadanie, czy też nawet używki odpowiadają za skutek podjętych starań. Ostateczny efekt działania jest więc niezwiązany z tym co zainteresowany naprawdę mógłby osiągnąć, gdyby ...

Student który dzień przed ważnym egzaminem odkłada przeczytanie ważnej książki do ostatniej chwili, bo „musi” odwiedzić chorego kolegę, wyjątkowo zrobić zakupy babci i „przejsć” kolejny poziom komputerowej gry, w efekcie czego zasypia po przeczytaniu mniej więcej jednej trzeciej obowiązkowej lektury; jeśli nie zda zawsze może sobie powiedzieć: no tak nie zdałem, bo nie miałem czasu przeczytać książki, ale gdybym miał czas, to kto wie?

A jeśli zda? Bo zwyczajnie będzie miał szczęście? Jaką informację uzyska na podstawie swojego zachowania? Wiadomo – skoro zdaje nawet wtedy gdy nie jest odpowiednio przygotowany, musi być bardzo zdolny, albo mieć wyjątkowe predyspozycje do przyswajania tego typu wiedzy.



Dlaczego tak się dzieje? Z jakiego powodu człowiek stosuje tak skomplikowany mechanizm polegający w dużej mierze na oszukiwaniu samego siebie?

Zasadniczą przyczyną stosowania tej strategii jest blokowanie istotnych z punktu widzenia jednostki, informacji zwrotnych. Oszukiwanie się ma więc za zadanie ochronę samooceny w sferach szczególnie dla danej osoby ważnych. Może zdarzyć się tak, że sportowiec, który spóźnia się na szczególnie ważny wyścig będzie w ten sposób chronił swoją samoocenę w tych jej fragmentach, które dotyczą osiągnięć sportowych. Jego dobremu myśleniu o sobie natomiast nie zaszkodzi prawdopodobnie opinia osoby spóźnialskiej, czy też nienajlepiej zorganizowanej.

Samoutrudnianie zatem to mechanizm, który w skomplikowany sposób ma chronić samoocenę osoby stosującej ten wybieg. Ewentualna porażka w realizacji ważnego dla nas zadania, czasem okazuje się łatwiejsza do zniesienia, niż poradzenie sobie ze świadomością, że nie jesteśmy w ważnej dla nas dziedzinie wystarczająco dobrzy. Co zaskakujące, więc możliwe jest bycie bardziej skutecznym w realizacji zadań, które z naszego osobistego punktu widzenia, są mniej istotne.

I tak student który nie zdążył przeczytać książki, bo „tyle miał na głowie” być może jakoś poradzi sobie z niezdanym egzaminem. Stosując tą strategię, nie dopuszcza do sytuacji w której ucząc się intensywnie i powtarzając materiał nie udaje mu się zdać. Wówczas musiałby bowiem zastanowić się nad swoimi zdolnościami w danej dziedzinie, umiejętnościami i tym co stoi za porażką mimo włożonego w realizację zadania wysiłku.

Paradoks polega jednak na tym, że nie próbując porządnie się przygotować nasz student nigdy nie przekona się jak to naprawdę z jego zdolnościami jest. Jeśli zawsze blokuje sobie możliwość sprawdzenia się, prowokuje sytuację niepewności w sferach ważnych dla jego samooceny, uniemożliwiając potwierdzenie istnienia kompetencji które faktycznie może posiadać. Podobno strategię tę częściej stosują osoby, których samoocena w danej dziedzinie jest niepewna – a więc osoby, które nie do końca wiedzą, czy dałyby sobie radę wkładając w realizację konkretnego zadania odpowiedni dużo wysiłku.

Twórcy koncepcji samoutrudniania – Jones i Barglas – przyczyn istnienia tego zjawiska upatrują w powszechnym (ich zdaniem) ocenianiu wartości człowieka nie na podstawie jego rzeczywistych osiągnięć, ale w oparciu o jego potencjał, możliwości, szanse jakie przed nim stoją. Stąd rację bytu ma tak przewrotna w swej istocie manipulacja – skoro ważne jest to co mógłbym, „gdyby”; a nie to co rzeczywiście mi się udaje... to może warto zbudować sobie iluzję własnych możliwości?



Takie „gładkie” radzenie sobie z wyzwaniami w których porażka mogłaby negatywnie wpłynąć na naszą samoocenę, wydaje się być na pierwszy rzut oka wygodnym sposobem na wybrnięcie z nienajłatwiejszej sytuacji sprawdzania siebie. Dlaczego więc nie warto stosować tej strategii?

Już na pierwszy rzut oka, patrząc zdroworozsądkowo nasuwa się powód: osoby oszukujące się, najprawdopodobniej rzadziej będą osiągać sukcesy w dziedzinach dla nich ważnych. Zdając się na ślepy los (bo jak inaczej można nazwać wieczne improwizowanie bez odpowiedniego przygotowania), być może czasem będą odnosić sukcesy. Na pewno jednak przygotowując się mogłyby cieszyć się ze zrealizowanego celu znacznie częściej.

Powód drugi podsuwają badacze tego zjawiska. Otóż osoby, które stosują strategię samoutrudniania nie wiedzą tak naprawdę jakie są ich mocne i słabe strony. Oszukując się blokują bowiem informacje zwrotne które bezpośrednio wynikają z efektów ludzkich działań. Utrudniając, nigdy tak naprawdę nie mogą być pewni czy rzeczywiście mają predyspozycje do wykonywania konkretnego typu czynności, czy też zupełnie ich nie posiadają.

Osoby utrudniające mniejszą mają też możliwość wypracowania sobie skutecznych strategii działania w konkretnych dziedzinach. Jeśli zawsze zamiast się uczyć sprzątamy mieszkanie i odwiedzamy znajomych, trudno jest nam nauczyć się jak powinniśmy się uczyć by przynosiło to dobre rezultaty, przy minimalnym wysiłku.

Przede wszystkim jednak, funkcjonujemy w świecie iluzji i uników. Tracimy mnóstwo energii na działania które w kontekście celu nie mają żadnego znaczenia. Nie wiedząc czy naprawdę potrafimy, czy tylko mamy szczęście błądzimy – na naszej drodze do celu – niepewni i zagubieni.

Ponadto – co szczególnie istotne – stosując strategię samoutrudniania, pozbawiamy się jednego z bardzo ważnych doświadczeń - doświadczenia wypracowanego i zasłużonego sukcesu; co do którego nie mamy wątpliwości, że być może los nam sprzyjał, ale my ze swojej strony zrobiliśmy wszystko by temu losowi dopomóc.

Jako ludzie dorośli mamy możliwość modyfikacji swoich schematów postępowania. Zmiana – choć wymaga wysiłku - może przynieść wiele korzyści w obszarze naszej skuteczności, ale też na polu dobrego myślenia o sobie. Może więc warto podjąć ten wysiłek?

Małgorzata Balewska

TEKST POWSTAŁ NA PODSTAWIE:

1. Doliński D., Szmajke A., Samoutrudnianie, PTP, Olsztyn 1994.
2. Szmajke A., Galop z figurami, Charaktery, 1998 nr 6 (17).
3. Tubek M., Samoutrudnianie, mechanizm obronny, świadomość strategii., Przegląd Psychologiczny, 1993, nr3.