Sự bất lực học được là gì?

Đây là một hiện tượng do Martin Seligman, cha đẻ của bộ môn tâm lý học tích cực, phát hiện ra. Thí nghiệm gốc của Seligman như sau: người ta nhốt một con chó và cho nó bị giựt điện nhẹ. Ban đầu nó tìm mọi cách để thoát, nhưng vì bị nhốt nên nó đành chấp nhận. Sau đó, người ta để nó ra ngoài cùng với những con chó khác và làm lại thí nghiệm. Mặc dù lần này nó không khó khăn gì để thoát cả, và nó *thấy rõ ràng* là những con khác có thể thoát khỏi sự khó chịu đó, nó vẫn chấp nhận chịu đựng. Người ta phải tự tay đưa nó ra khỏi nơi bị giựt hai ba lần nó mới nhận ra là có thể thoát ra được thật. Con chó đã **học được rằng nó sẽ luôn bất lực**, nên nó từ chối tin vào khả năng giải thoát của nó. Clip này minh họa rõ hơn vấn đề này:

<https://www.youtube.com/watch?v=waJRUhYvVjk>

<https://www.youtube.com/watch?v=gFmFOmprTt0>



**Nạn nhân của sự bất lực học được luôn chống lại việc thoát ra khỏi nó.** Nó như một con ký sinh, làm "vật chủ" không có được một cuộc sống an lạc, hạnh phúc, nhưng vật chủ lại xem nó là bạn. Để hợp lý hóa sự chống đối đó, họ sẽ viện dẫn đến những triết lý sống khó mà phản bác được. Những triết lý sống này ban đầu vốn hợp lý, nhưng lại bị áp dụng sai cách, khiến cho nạn nhân thêm tin chắc rằng mình không phải là nạn nhân gì cả. Thậm chí khi được đối diện với bằng chứng ngược lại thì họ sẽ nhất quyết khẳng định rằng đó là hoang đường. Nói chung, họ đã đánh mất sự tò mò, lòng tốt và lòng dũng cảm của chính mình.

# Ví dụ

Để dễ hiểu hơn mình sẽ so sánh SBLHĐ với nỗi sợ bình thường, đồng thời cũng sẽ ví dụ về các niềm tin thứ cấp do niềm tin "tôi bất lực" gây ra.

**Ví dụ 1:** Một con cáo muốn trèo lên hái nho. Nho quá cao, con cáo bất lực nên bỏ đi, cũng không còn thèm nữa. Nhưng nếu lần sau nó đi qua nơi nào đó có nho thấp hơn thì nó vẫn lấy ăn bình thường.

Nhưng nếu có một ma thuật nào đó khiến cho nó không có cách gì lấy nho được, từ lần này đến lần khác, thì nó sẽ hình thành một niềm tin là nó với nho sẽ không bao giờ đến được với nhau. Lúc đó, dù bạn có đảm bảo là nó đã hết bị ếm bùa và dâng nho đến tận miệng nó vẫn thờ ơ không quan tâm, mặc dù thực ra nó vẫn muốn biết nho có vị gì. Lúc đó nó có thể đưa ra những lý lẽ như là nho còn xanh lắm, cáo mà ăn nho sẽ bị tiêu chảy, v.v.

**Ví dụ 2:** một người da đen bị đánh quá nhiều đến mức cảm thấy việc bị đánh là hiển nhiên. Bạn đến nói với họ là chuyện đó là không ổn thì họ thờ ơ không quan tâm. Bạn cố giúp họ trốn thoát thì họ gắt lên:

*Tao là thằng da đen. Da đen thì tất nhiên là bị ăn đòn. Cái này là quy luật của tự nhiên. Mày đừng có động vào. Tao méc ông chủ bây giờ.*

Rồi sau đó họ lại nhẹ giọng:

*Nghe này, tao biết là mày rất lo cho tao. Nhưng mày cứ thử ngẫm nghĩ mà xem, chẳng phải nhờ có nô lệ mà mọi người có một cuộc sống sung túc đó sao? Tao chỉ đang làm tròn bổn phận của một đứa da đen thôi. Bị ăn đòn là lẽ tất nhiên mà.*

Bạn phản đối thì họ nói tiếp:

*Có những thứ phải có nhiều trải nghiệm thì mới hiểu được, chứ giải thích thì khó lắm. Mày đừng nghĩ gì thêm về chuyện này nữa, chấp nhận được rằng đây là quy luật tự nhiên thì lòng mày sẽ nhẹ nhàng hơn. Hay mày đi kiếm khóa tu thiền nào đó để hiểu lẽ vô thường đi. Tao ổn với việc này, hãy lo cho thân của mày đi.*

Ở ví dụ đầu là việc con cáo đưa ra các lý do tại chỗ để lý giải cho việc nó không ăn nho. Ở ví dụ hai là anh da đen đã xây dựng một thế giới quan cho phù hợp với niềm tin rằng mình sẽ không bao giờ chạy thoát. Thế giới quan đó chứa đựng những niềm tin thứ cấp do niềm tin "tôi bất lực" gây ra.

Ở cả hai trường hợp, họ có sự bình tĩnh nhất định khi đưa ra lý do cho việc họ không làm một thứ tốt cho họ. Nhưng nó không che giấu được một sự thật là những nhu cầu cơ bản của họ chưa được đáp ứng. Sự an lạc, hạnh phúc hoặc chất lượng sống của họ không được đảm bảo.

# Các quan niệm thứ cấp có thể có từ niềm tin "tôi bất lực"

Một số quan niệm ở đây có một nền tảng triết học sâu, và tôi cũng có thể sai khi kết luận chúng sai. Để khẳng định một quan niệm là sai cần phải hiểu được tại sao nó xuất hiện, và đề ra được một cơ sở lý thuyết để thay thế. Tối thiểu là như vậy, còn việc bản thân cơ sở đó có đúng không lại là một chuyện dài nữa. Nhưng việc kiểm tra từng giả định một của mình là quá sức với tôi. Tôi chỉ có thể nói là trong quan sát của tôi chúng sẽ làm hại cho họ.

* **Tâm lý 1:** Bây giờ được đối xử tốt không có nghĩa sau này cũng như vậy. Phải luôn đảm bảo được sự vĩnh viễn. Phải chờ người khác đến để làm điểm tựa, còn không thì không bao giờ phát triển được. Khi được khuyên "hãy nghĩ cho người khác" thì người đang khuyên là người ích kỷ. Xã hội chỉ toàn người ích kỷ/lừa gạt.
* **Tâm lý 2:** không nói thứ mình cần là gì ra, vì nói ra thì sự đáp ứng của người kia trở thành vô giá trị. Nếu tự chăm sóc cho bản thân thì sẽ gặp chuyện tệ hại. Phải luôn đặt người khác lên trên bản thân mình. Nếu không lo cho người khác thì không thể có sự quan tâm từ họ. Tồn tại để làm gì nếu không ai thấy được điều đó? Rác rưởi thì không cần phải chăm sóc bản thân làm gì. Cứ hễ có một thứ cần được quan tâm hơn thì những thứ còn lại đều là coi thường. Phải luôn có mặt 24/24 thì mới hết cô đơn được. Rất ghét bị đứng chung với người khác. Phần xấu xa của mình cũng đẹp. Chỉ có hai trạng thái hoặc là tốt hoặc là tệ; những cái trung gian là những cái giả dối. Vũ trụ không được hỗn loạn. Công bằng. Sai trái là phải giải quyết ngay. Còn ở rừng mưa everyday đều mưa => ko tính là nhìu dc.
* **Cảm xúc - cái đẹp:** Chỉ có cảm xúc là đúng nhất. Cái đẹp xứng đáng để ta theo đuổi, kể cả khi nó mâu thuẫn với cái đúng và cái tốt. Cái đẹp/cái cốt yếu thì không nói thành lời được. Sự yêu thích không có lý do. Yêu không thể ép được. Cái cốt yếu không thể thấy được bằng mắt, chỉ thấy được bằng tim. Đã hết yêu thì không bao giờ có thể yêu lại lần nữa.
* **Tôn giáo:** cứ dùng logic thì là nhị nguyên. Cứ dùng lý luận thì là hý luận. Nếu đã giác ngộ thì sẽ biết hết tất cả. Mọi thứ đều là sự sắp đặt của số phận.
* **Nhân quyền - trợ giúp:** sự can thiệp là luôn không tôn trọng quyền tự quyết. Một khi một người không muốn thay đổi thì ta không còn có thể làm gì được nữa. Chỉ có thể chờ một sự kiện bên ngoài tác động để họ tự nhận ra. Nếu ai nghĩ là can thiệp được thì chỉ là hoang tưởng. Nghe tiếng cầu xin của người khác nhưng tự nhủ mình không thể làm gì được.
* **Khác:** thứ bỏ đi thì không đáng tốn thời gian để tìm hiểu nó kỹ hơn. Thương gia/chính trị gia/nhà báo/nhà giáo/bác sỹ/cộng sản/tư bản/cánh tả/cánh hữu thối nát. Ở Việt Nam chỉ lãng phí tài năng.

Phần tâm lý 2 là những quan niệm mà tôi quan sát thấy ở một người bạn của mình. Bạn ấy cho phép tôi sử dụng những niềm tin này, nhưng phải tách riêng ra, không được trộn lẫn với niềm tin của những người khác.

👉 Xem thêm: [Giải quyết nhiều hiểu lầm, ngộ nhận và niềm tin sai phổ biến, một lần cho mãi mãi](https://Quảcầu.com/giai-quyet-nhieu-hieu-lam-ngo-nhan-va-niem-tin-sai-pho-bien-mot-lan-cho-mai-mai?utm_source=E%20%C2%BB%20duchoang%40nicevietnam.vn%20%C2%BB%20S%E1%BB%B1%20b%E1%BA%A5t%20l%E1%BB%B1c%20h%E1%BB%8Dc%20%C4%91%C6%B0%E1%BB%A3c%20l%C3%A0%20g%C3%AC%3F&utm_medium=Gi%E1%BA%A3i%20quy%E1%BA%BFt%20hi%E1%BB%83u%20l%E1%BA%A7m%20m%C3%A3i%20m%C3%A3i&utm_campaign=Gi%E1%BB%9Bi%20thi%E1%BB%87u)

# Mối quan hệ giữa người có SBLHĐ và những người quanh họ

NGUÖI cé 
SBLHP 
NGuöl CHÅp NHÅN 
HIÉN TRANG cüA 
BAN miNA 
NGUöl LAN TOA 
NIEM TIN SAI 
BAN 
CLIA NGUÖI 
NGuöl cé 
NGuöl cé 
TléNG Nöl LdN 
NIEM TIN SAI 
NAÅT Tdl MEGAN 
NGUÖI LÄm 
TRONG 
LINA VuC TIN 
SAI XL.4ÅT 

Lưu ý là "người làm trong lĩnh vực chuyên môn" chỉ là cách diễn đạt để cho vào biểu đồ cho gọn. Thực chất với mỗi lĩnh vực khác nhau sẽ có một cách nói chính xác hơn. Ví dụ như có lẽ những ai được đào tạo tâm lý học bài bản sẽ thấy ngay những niềm tin được liệt kê ở phần tâm lý là có vấn đề. Nghĩa là không thể nói rằng người có niềm tin sai là một tập con của người làm trong lĩnh vực tâm lý được. Tuy nhiên ở những lĩnh vực khác thì những quan điểm như vậy lại có sự hợp lý nhất định, và chỉ sai khi kết hợp với BLHĐ. Những người không có BLHĐ, nếu chưa có trải nghiệm với hiện tượng này, sẽ không hiểu và không chấp nhận quan niệm đó là sai, hoặc đồng ý là sẽ sai nhưng cũng không cảm thấy quan trọng để làm khác. Nói cách khác, họ đang dung dưỡng BLHĐ ở bạn mình mà không hề hay biết.

# FAQ

## Có gì khác biệt giữa bất lực học được và tự ti?

Theo tôi có một vài mức độ của việc tin rằng mình không thể làm được:

* **Tự ti:** Không dám làm vì sợ người khác đánh giá, chứ không phải vì nghĩ mình không làm được
* **Lực bất tòng tâm:** Không có cách nào để đạt được nên đành chịu, nhưng nếu có một cơ hội để thử thì vẫn thử
* **Bất lực tập nhiễm:** Có phản xạ từ bỏ mỗi lần nghĩ đến việc thay đổi, không có động lực để thay đổi
* **Bất lực học được:** Xây dựng một thế giới quan mới để phù hợp với niềm tin mới, có động lực để không thay đổi

## Làm sao phân biệt được giữa người có bất lực học được và người chủ động bước vào nỗi đau?

**Hỏi:** Nếu như trong ví dụ con chó đã nhận ra dù bị giật điện nhẹ nhưng ở trong lồng vẫn có lợi gì đó to lớn hơn thì sao? Ta hoàn toàn có thể nói là nó không bị tâm lý đám đông chi phối.

**Trả lời:** Thật ra thì trong cuộc sống luôn có lúc phải đánh đổi. Có những lúc ta phải chấp nhận ở lại với nỗi đau để đạt được một điều gì đó quan trọng hơn (điển hình nhất là việc mải làm quên ăn quên ngủ). Tôi nghĩ có lẽ sự khác biệt giữa người có BLHĐ và người lựa chọn đánh đổi là lý do họ đưa ra có hợp lý không. Nó có chứa mâu thuẫn nào không? Họ đã suy nghĩ gì về một cuộc sống không có nỗi đau đó không? Họ có nghĩ rằng việc chấm dứt nó là chuyện hoang đường không? Liệu điều quan trọng đó có thể đạt được mà không cần phải chịu đau hay không? Và nếu quả thực không có cách nào tránh, thì họ có đồng ý để người khác chia sẻ với họ nỗi đau này không?

## Đây có phải là bệnh không?

Theo tôi là không. Không thiếu gì những người hoàn toàn khỏe mạnh nhưng vẫn tin rằng mình bất lực với một việc gì đó. Đây chỉ đơn thuần là vấn đề về niềm tin mà thôi. Nó không khác gì việc Newton thấy táo rơi và lý giải nó bằng thuyết hấp dẫn vậy. Newton đã quy nạp những gì ông thấy thành một quy luật bất biến của cuộc sống, và hình thành một lý thuyết để giải thích quy luật đó.

Tất nhiên không loại trừ việc người có niềm tin rằng mình bất lực cũng có thêm các bệnh tâm lý khác.

## Đây có phải là phản xạ có điều kiện không?

Bên cạnh cách dịch "bất lực học được" thì còn một cách dịch khác là "bất lực tập nhiễm". Qua [khảo sát](https://www.facebook.com/groups/bienphiendichtienganh/permalink/2635903783329032/?__xts__%5B0%5D=68.ARC4ax5rhUTMpb7XR1THlll9wi-N3n1zRGOa9AwuG955ccFI4hr1XgvmBUrDYrAUTYHzwS56VMaN3iiaRICxBAWtd38MVUNszt4iaFM3lEFjyce6NNAYyyYcTfOttrYUrwdOFHGRWGxYwhcXA3UNBXn224TSm_VVBnbM_ZL2BxJsn-_POSX1k8wOjFMl1Qh2W07siwZpiz2qVPfj_Uvxq095qIEou_KclMSSd6Bc1liMjM2DlRnoIN3h-Qs3fKptyiJLxeaqUnWrLJhUjkL2PUDUynqklZT5196iub4&__tn__=-R) thì đa số mọi người thích dịch là "bất lực tập nhiễm" hơn (250 người chọn so với 46). Điều này có cái lý của nó, vì thí nghiệm này là sự cải tiến từ thí nghiệm điều kiện hóa của Pavlov. Tuy nhiên, gọi đây chỉ là sự điều kiện hóa (tức tập nhiễm) là chưa đủ, vì sự điều kiện hóa không nhất thiết hình thành niềm tin, và phải có được thông qua trải nghiệm trực tiếp. Trong khi việc học (learning) rộng hơn sự điều kiện hóa, bao gồm việc quan sát - phân tích - ghi nhớ - hình thành niềm tin, thậm chí là kiểm tra lại niềm tin. Một chị da vàng hoàn toàn không bị đánh như anh da đen, nhưng chứng kiến việc anh ấy sau bao nhiêu lần trốn cũng không thoát được cũng hoàn toàn có thể đi đến cùng một kết luận với anh. Nó không khác gì việc Newton thấy táo rơi và lý giải nó bằng thuyết hấp dẫn vậy. Newton đã quy nạp những gì ông thấy thành một quy luật bất biến của cuộc sống, và hình thành một lý thuyết để giải thích quy luật đó.

Khi nạn nhân của BLHĐ đã hình thành nên một lý thuyết như vậy, thì từ việc họ không có động lực để thay đổi sẽ trở thành có động lực để không thay đổi. Thậm chí có thể nói trong sự bất lực họ vẫn có sự lạc quan (dù có thể sự lạc quan đó có phần méo mó). Một người chỉ tập nhiễm thì không có sự lạc quan đó.

Nói cách khác, nếu khái niệm ta cần dịch là "conditioned helplessness", thì dịch là "bất lực tập nhiễm" là chính xác. Hơn nữa, đối ngược với "learned helplessness" là "learned optimism". Nếu dịch là "sự lạc quan tập nhiễm" thì nghe không hợp lý lắm?

Điều kiện tiên quyết để hành vi được điều kiện hóa (chảy nước miếng) xảy ra thì phải có kích thích được điều kiện hóa (rung chuông) xảy ra trước đó. Nhưng ở trường hợp này kể cả khi không có kích thích nào thì niềm tin vẫn có thể được kích hoạt. Giả sử rằng BLHĐ chỉ là phản xạ có điều kiện, vậy thì tương ứng với mỗi trạng thái của thí nghiệm Pavlov ta sẽ ghép BLHĐ vào thế nào?

2. Before Conditioning 
l. Before Conditioning 
Response 
Uncond• •oned 
Stimu us 
3. During Conditioning 
Response 
Unconditioned 
Response 
Unconditioned 
Response 
Response 
Bell 
Neutral Stimulus 
4. After Conditioning 
Response 
NO 
NO Conditioned 
Response 
Bell 
Conditioned 
Stimulus 
Sativafion 
Conditioned 
Response 
OHowStuffWorks.com 

## Nên dịch "learned helplessness" ra sao?

Cách dịch phổ biến khái niệm "learned helplessness" trong giới tâm lý học hiện nay có lẽ là "bất lực học được". Tuy nhiên với nhiều người cách dịch này có hai vấn đề sau:

* Từ "học được" nghe như "có thể học được" (learnable), hơn là "do học mà có được" (learned). Họ cảm thấy từ này cứ như là dịch bằng máy.
* Từ "bất lực" đã bị đổ nghĩa rất chặt là yếu sinh lý rồi. (Bản thân từ "yếu sinh lý" cũng là một uyển ngữ rồi. Thuật ngữ chính xác có lẽ phải là "rối loạn cương"?)

Đây là một số lựa chọn khác do mọi người đề xuất:

* "Learned": tự luyện, tập tính, tập nhiễm, tập đắc, thụ đắc, huân tập
* "Helplessness": vô vọng, buông xuôi, cam phận, cam chịu, vô phương, vô năng, vô lực (tiếng Nhật), thất trợ (tiếng Trung)

Xin được gạch bỏ hai từ "tập nhiễm" và "tập tính". Lý do xin xem ở hình 1.

Mình nghĩ những từ như "vô vọng", "buông xuôi", "cam phận", "cam chịu", "bất lực" có lẽ là dễ hiểu và quen thuộc. Mình nghĩ nếu dịch là **cam phận** là rất đạt, nó bao gồm cả sự học được ở trong đó.

Tuy nhiên mình thấy cách dịch "bất lực học được" cũng cho mình những lợi ích khác. Thứ nhất, nó đồng nhất với tiếng Anh. Chữ "học được" khi được đứng một cách tường minh cũng sẽ khác với khi ngầm ẩn trong "cam phận". Thứ hai, cho dù chọn cách dịch gì đi chăng nữa, thì trước sau gì cũng sẽ phải giải thích khái niệm này, chứ không phải mỗi nêu ra là xong. Nếu khái niệm nào cũng chỉ cần nghe qua là hiểu thì cần gì phải đi học nữa? Mà nếu đằng nào cũng phải giải thích, thì tại sao không chọn luôn từ "học được"? Vừa bổ sung từ mới (và cả cách dùng từ mới) cho tiếng Việt, vừa không phải dùng từ Hán Việt. (Tham khảo quan điểm của dịch giả Nguyễn Đình Thắng, trích ở cuốn *Những tìm sâu triết học* của Wittgenstein bản tiếng Việt.)

Và cuối cùng, như mọi khái niệm mới, nếu đã xác định đó là khái niệm đúng thì cứ kiên định dùng nó. Từ từ rồi cũng sẽ lan tỏa được.

## Liệu ta sẽ phải làm sao? Và ai cho ta quyền can thiệp?

Về việc ai cho ta quyền tác động khi họ không muốn, thì thật ra chúng ta vẫn làm điều đó hằng ngày với nhau. Ta không muốn uống nước ngọt, nhưng vẫn bị quảng cáo bủa vây. Thậm chí chúng còn làm ta muốn uống mới khổ. Tác động và thay đổi nhau là điều xây dựng nên một xã hội. Nên vấn đề không phải là ta có quyền thay đổi niềm tin của họ hay không, mà là ta có thời gian và động lực để làm cùng nhau hay không.

Về việc phải làm sao, đây chính là thứ dự án muốn xây dựng. Xin xem chi tiết ở bài [Cách tiếp cận người có sự bất lực học được.](https://xn--qucu-hr5aza.com/rao-can-va-giai-phap-de-tiep-can-nguoi-co-su-bat-luc-hoc-duoc?utm_source=E%20%C2%BB%20duchoang%40nicevietnam.vn%20%C2%BB%20S%E1%BB%B1%20b%E1%BA%A5t%20l%E1%BB%B1c%20h%E1%BB%8Dc%20%C4%91%C6%B0%E1%BB%A3c%20l%C3%A0%20g%C3%AC%3F&utm_medium=R%C3%A0o%20c%E1%BA%A3n%20v%C3%A0%20gi%E1%BA%A3i%20ph%C3%A1p&utm_campaign=S%E1%BB%B1%20b%E1%BA%A5t%20l%E1%BB%B1c%20h%E1%BB%8Dc%20%C4%91%C6%B0%E1%BB%A3c)