F%20%C2%BB%20VNPSY%20Community%20-%20C%E1%BB%99ng%20%C4%91%E1%BB%93ng%20T%C3%A2m%20l%C3%BD%20h%E1%BB%8Dc%20Vi%E1%BB%87t%20Nam

Sự bất lực học được

https://www.facebook.com/quacau.sphere/photos/a.138728024577541/137504514699892/?type=3&\_\_xts\_\_%5B0%5D=68.ARDiz7d9C25YbIPWbLEgysubixJbGr0AhYOCX0PZujFVMJzjXXMBYPJMprfOe6pgb1Qb2TjYWaeD-u8nwghtVSkzkqfLgl5AZGJXcwUsItiVH12R2FS1weBs5Fbwn1Xs6fx4EtFsWDFw03PkYwHPB9Nrg3WLwX6Yfm3-WlJD9U3DmDMhy6MVDeNYtCTcXoHDliFO8teKS-pha4FP8JwfJ3tT1KHqtwEpnmarTNJyKBbFaE4gWRG9v45dJY5MpOimbBop6ONaZCj9DMUgCVClKSdCjEyvao1dZKx3aL1k1kQmtwOc8ZElgqR7VTvTnl3m4hllDenTY3vSpAFQhJM\_jPg&\_\_xts\_\_%5B1%5D=68.ARCxiPG2De3tUaysIdfE5CxjvygfMeaqlA1fDgeXMgVRbR0oEPXLKU3i7NGE5R04rjrNXbTdWuotYVYiNCgpr662EPw8yF8mrNKY2lsaACP7hZcx4SFR4RQB6QeVqwVJpCcWGxUxjwCkSn\_bPlQTukd9Qdurm5PeDxT17creZADmqG0VVnwCzgNY4yL36V5Kd-BvCm\_fZqDh9xGykMQ8g0DcVN2V42kMXmZ4g7KIwWvWh\_mScjGxJFAxFvwx-lgiQQqIdRfqd6udvwgEFf0qCUlK7tnXr2nPgYDWpymx1KlYnsJZyv6SSHvCRG6whBn5cO69TOlUltSbZ1bK1A6Nx9M&\_\_tn\_\_=-R

Đây là một phát hiện của Martin Seligman, cha đẻ của tâm lý học tích cực. 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=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 chủlại 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 bịáp 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 có 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.

# FAQ

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

**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 SBLHĐ 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?

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

Về việc phải làm sao, đây chính là thứ dự án muốn xây dựng. Xin xem chi tiết ở bài [Rào cản và giải pháp để tiếp cận người có sự bất lực học được](https://quảcầu.com/cach-tiep-can-nguoi-co-su-bat-luc-hoc-duoc?utm_source=F%20%C2%BB%20VNPSY%20Community%20-%20C%E1%BB%99ng%20%C4%91%E1%BB%93ng%20T%C3%A2m%20l%C3%BD%20h%E1%BB%8Dc%20Vi%E1%BB%87t%20Nam%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&utm_medium=C%C3%A1ch%20ti%E1%BA%BFp%20c%E1%BA%ADn&utm_campaign=Gi%E1%BB%9Bi%20thi%E1%BB%87u).

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 họ hay không, mà là ta có thời gian và động lực để làm cùng nhau hay không.

## Nên dịch "learned helplessness" ra sao?

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 SBLHĐ 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.

Một lý do khác để dùng "học được": đối ngược với "learned helplessness" là "learned optimism". Nếu dịch là "sự lạc quan tập nhiễm" thì nghe không hợp lý lắm?

Chỉ có điều "học được" thì nghe như "có thể học được" (learnable), hơn là "do học mà có được" (learned). Cũng giống như "bất lực" cũng bị đổ nghĩa là yếu sinh lý rồi. Tuy nhiên, 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.

Một số cách dịch khác để mọi người tham khảo: bất lực tự luyện, tập tính vô vọng, buông xuôi tập nhiễm. Helplessness trong tiếng Nhật được dịch là "vô lực", tiếng Trung là "thất trợ".

# Giới thiệu dự án Quả Cầu

Sự nguy hại lớn nhất của sự bất lực học được không phải ở chỗ ta bất lực, mà ở chỗ nó ẩn sâu và gần như vô hình trong mắt người ngoài, khiến họ cảm thấy không có gì phải lo lắng cả, ngay cả với những ai thân cận với "nạn nhân" nhất. Sự bất lực học được nằm đâu đó giữa những người bạn của chúng ta, và giữa những người ta ngưỡng mộ. Họ có thể là nhà thơ, nhà nghiên cứu, phật tử, đạo sĩ, nhà tham vấn tâm lý, v.v. Và biết đâu, chính bản thân chúng ta cũng là nạn nhân của nó mà không hề hay biết. **Việc không nhìn thấy nó không có nghĩa là nó không ở đó.**

**Cách để giải quyết sự bất lực học được là phải thay đổi niềm tin rằng những triết lý đó là đúng**. Và để họ thay đổi niềm tin, thì phải có thật nhiều, thật nhiều người đến nói rằng họ không bất lực. Cuộc sống đã cho họ quá đủ trải nghiệm rồi nên họ mới thành ra như vậy. Giờ muốn họ thực sự suy nghĩ điều ngược lại thì cần cho họnhững trải nghiệm mới nhiều gấp đôi, gấp ba. Chỉ có những người thật hiểu họ mới có thể làm được điều đó. Không cất lên tiếng nói là đang tiếp tục làm hại họ.

Dự án Quả Cầu mong muốn nâng cao nhận thức của mọi người, rằng giữa những người ta yêu quý có những người đang chịu đựng nó, rằng những niềm tin đó là không đúng và cần phải lên tiếng, và rằng chúng ta không hề bất lực trước sự bất lực. Dự án cũng sẽ xây dựng một con đường để mọi người cùng hợp lực xóa bỏ sự bất lực của bạn mình mà không quá gian lao.

Xem thêm: [Rào cản và giải pháp để tiếp cận người có sự bất lực học được](https://quảcầu.com/cach-tiep-can-nguoi-co-su-bat-luc-hoc-duoc?utm_source=F%20%C2%BB%20VNPSY%20Community%20-%20C%E1%BB%99ng%20%C4%91%E1%BB%93ng%20T%C3%A2m%20l%C3%BD%20h%E1%BB%8Dc%20Vi%E1%BB%87t%20Nam%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&utm_medium=C%C3%A1ch%20ti%E1%BA%BFp%20c%E1%BA%ADn&utm_campaign=Gi%E1%BB%9Bi%20thi%E1%BB%87u)

# Ủng hộ và liên hệ

Để ủng hộ xin vui lòng chuyển khoản vào tài khoản sau:

🍀 Chủ tài khoản: **Lý Minh Nhật**🍀 Ngân hàng: **Vietcombank chi nhánh Bến Thành**🍀 Số tài khoản: **033 1000 438 307**🍀 Vui lòng ghi theo cú pháp: **UHQC\_tên người gửi\_lời nhắn**

Thông tin liên hệ:   
🍀 **Email:** lyminhnhat911@gmail.com   
🍀 **SĐT:** 091 221 4006   
🍀 **Facebook:** Quả Cầu   
🍀 **Group:** Bạn bè blog QuảCầu

Nơi cuối trời nằm ngay trong tầm mắt

Tuy xa xôi nhưng muốn đến là được

Nhớ đem theo bia rượu hay đồ nhắm

Ra đó ngồi tha hồ ngắm nhân gian

Tại nơi ấy quá khứ gặp tương lai

Những hồi tưởng ùa về trong tiềm thức

Bốn mùa, buồn vui, tuổi thơ, chiếc lá

Ta gặp lại tất cả ở một nơi.