F%20%C2%BB%20DI%E1%BB%84N%20%C4%90%C3%80N%20T%C3%82M%20L%C3%9D%20H%E1%BB%8CC

https://www.facebook.com/quacau.sphere/posts/137504671366543?\_\_cft\_\_[0]=AZV0m3IhR8mMFfOV7PhVlU4CbRN1crMDzNj6fpUEUUTNmw1PxtL2Bk6M257gRUXHp3Z\_0qmbDBajcu\_l1tZTgvtzbnVFi7fMaGxPbLlwzDLVWWJCHrcFVnNUYw\_WUU0JB3adUEA3Kr4d7x\_As\_SDX8RiZJNhvnfAikRoTyRJTWHG0w&\_\_tn\_\_=%2CO%2CP-R

# 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=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:** nếu tự chăm sóc cho bản thân thì sẽ gặp chuyện tệ hại. Phải luôn đặt người khác lên trên bản thân mình. Tồn tại để làm gì nếu không ai thấy được điều đó? Rác rưởi thì không cần phải chăm sóc bản thân làm gì. Mỗi lần chăm sóc bản thân thì lại là có chuyện. 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.

**-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.

**-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.

(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](Quảcầu.com/giai-quyet-nhieu-hieu-lam-ngo-nhan-va-niem-tin-sai-pho-bien-mot-lan-cho-mai-mai?utm_source=F%20%C2%BB%20DI%E1%BB%84N%20%C4%90%C3%80N%20T%C3%82M%20L%C3%9D%20H%E1%BB%8CC%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=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)

# 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?

(Bài gốc đăng trên [Quảcầu.com](Quảcầu.com/su-bat-luc-hoc-duoc?utm_source=F%20%C2%BB%20DI%E1%BB%84N%20%C4%90%C3%80N%20T%C3%82M%20L%C3%9D%20H%E1%BB%8CC&utm_medium=S%E1%BB%B1%20b%E1%BA%A5t%20l%E1%BB%B1c%20h%E1%BB%8Dc%20%C4%91%C6%B0%E1%BB%A3c&utm_campaign=Gi%E1%BB%9Bi%20thi%E1%BB%87u). Bản ở đây là bản cắt ngắn.)

# Giới thiệu dự án Quả Cầu

Dự án Quả Cầu hướng tới việc nâng cao nhận thức cho mọi người về sự bất lực học được. Thường trong tình trạng đó, cần phải có một sự kiện từ bên ngoài thì người đang có nó mới có thể nhận ra được. Và điều này khiến mọi người thường cảm thấy bất lực với sự bất lực. Dự án muốn đẩy nhanh quá trình này, chủ động tạo ra một sự kiện như vậy để sự ngộ ra đó đến sớm hơn. Dự án muốn xây dựng một con đường để mọi người cùng hợp lực xóa bỏ sự bất lực của bạn mình mà không quá gian lao.

👉 Chi tiết: [Rào cản và giải pháp để tiếp cận người có sự bất lực học được](Quảcầu.com/rao-can-va-giai-phap-de-tiep-can-nguoi-co-su-bat-luc-hoc-duoc?utm_source=F%20%C2%BB%20DI%E1%BB%84N%20%C4%90%C3%80N%20T%C3%82M%20L%C3%9D%20H%E1%BB%8CC%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=R%C3%A0o%20c%E1%BA%A3n%20v%C3%A0%20gi%E1%BA%A3i%20ph%C3%A1p&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**

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.