

Pułapka zbyt silnych przekonań



PROF. ANDRZEJ ELIASZ

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny

Człowiek – jeśli chce zachować elastyczność myślenia i otwartość na zmiany – powinien stale konfrontować swoje przekonania z informacjami, które mogą je podważyć. Ta reguła odnosi się również do grup społecznych. Okopując się w obozach ludzi myślących tak samo, skazujemy się bowiem na życie w zafałszowanym świecie. Co więcej – osoby o odmiennych poglądach postrzegamy wówczas często wręcz jako wrogów. Chcąc uniknąć tego niebezpieczeństwa, otwórzmy nasze umysły na to, co inne, na to, z czym się nie zgadzamy.

Współczesna rzeczywistość jest niezwykle złożona i zmienna, zaskakuje nas nowymi informacjami, koniecznością korekty dotychczasowych poglądów i zachowań, a także – przyswojenia nowych umiejętności. Trudno zatem obecnie efektywnie działać, jeśli nie rozumie się złożoności świata i zamyka na to, co nowe. Trzymanie się tego, do czego nawykliśmy, tego, co nam jest dobrze znane, na pewno nie ułatwia dziś życia.

Istnieją liczne przyczyny zamykania się ludzi w świecie własnych przekonań. Tutaj przedstawione zostaną zachowania, które początkowo mogą być naturalne, w pełni adaptacyjne i korygowane przez ludzi, ale mogą stać się przyczyną deformowania psychiki, gdy z nimi przesadzimy; m.in., mogą prowadzić do pomijania nowych informacji i separowania się od ludzi o odmiennych sądach. Wskazane tu zostaną niebezpieczeństwa początkowo zwykłych zachowań polegające na szukaniu argumentów utwierdzających we własnych przekonaniach oraz preferowaniu kontaktów z ludźmi podobnymi do nas.

Niebezpieczeństwa zbyt silnych przekonań

Nowe informacje mogą wpływać na zmianę przekonań osób w zakresie różnych aspektów rzeczywistości przy ich otwartości na argumenty sprzeczne z uznawanymi sądami. Przytoczone niżej badania pokazują jednak niebezpieczeństwo utraty zdolności do ich korekty.

Kaplan, Gimbel i Harris wykazali że zmiana przekonań zależy od siły wyjściowych przekonań oraz od tego, czy odnoszą się one do sfery społecznej tożsamości danej osoby, tj. czy stanowią

element obrazu własnej osoby. Badano osoby pod kątem stałości ich silnych i słabych przekonań; sprawdzano niezmienność sądów w zakresie silnych politycznych przekonań liberalnych oraz stałość poglądów w sprawach mało ich angażujących.

Okazuje się, że zmiany przekonań bardzo silnych i na dodatek związanych z poczuciem tożsamości osób są znikome i ulotne, tzn. poglądy szybko wracają do stanu wyjściowego. Znacznie większe i trwalsze zmiany dotyczą kwestii nieodnoszących się do tożsamości osób. Wyniki te w pełni pokrywają się z potocznymi nawet wyobrażeniami o trwałości różnych opinii. Najważniejsza w tym badaniu była jednak obserwacja funkcjonowania mózgu przy zastosowanej procedurze zmierzającej do zmiany poglądów badanych osób.

W badaniu tu przytoczonym zastosowano procedurę obrazowania mózgu (fMRI); umożliwiła ona obserwację tego, jakie struktury mózgu były szczególnie aktywne w czasie konfrontacji z argumentami podważającymi zdanie badanych osób. Okazuje się, że w wypadku podważania bardzo silnych zapatrywań, stanowiących element tożsamości osób badanych, aktywowana była struktura mózgu, która ułatwia koncentrację uwagi na śladach pamięciowych, pozwalających znaleźć argumenty na rzecz uznawanych przekonań, ale zarazem odciąga uwagę od bodźców zewnętrznych, które im zagrażają. Ten aktywowany obszar mózgu jest odpowiedzialny za nastawienie na obronę dotychczasowych poglądów i jest pobudzany przy podważaniu zasadniczych wartości.

Natomiast przy podważaniu przekonań relatywnie mało ważnych dla badanych angażowane były obszary mózgu, które sprzyjają koncentracji na bodźcach zewnętrznych, a to ułatwia zmianę przekonań przy informacjach sprzecznych z dotychczasowymi poglądami.

Co więcej, przy próbie podważania przekonań silnie utrwalonych i ważnych dla tożsamości osób angażowane są również struktury mózgu, które wzbudzone są przy bodźcach wywołujących lęk, tak jak przy zagrożeniu fizycznym. Pobudzenie tych ośrodków emocji wzmacnia chęć obrony dotychczasowych przekonań.

Przytoczone dane pokazują, że duża siła przekonań – odnoszących się do poczucia tożsamości osób – wiąże się z zamykaniem poznawczym, tj. z odgradzaniem się od informacji, które mogą podważyć dotychczasowe sądy.

W takiej sytuacji myśli zakotwiczone są w obszarach mózgu, które poważnie utrudniają „ruszenie” ich z zajmowanych pozycji. Po pierwsze, aktywowane są struktury poznawcze skoncentrowane do wewnątrz, odwracające uwagę od bodźców zewnętrznych, sprzecznych z przekonaniem. Po drugie, aktywowane są struktury mózgu wzbudzające emocje typowe dla sytuacji zagrożenia, które mobilizują do obrony, w tym – obrony przekonań. Przy bardzo silnych przekonaniach, odnoszących się do spraw dla nas istotnych, nasze myśli są na uwięzi biologicznych struktur; biologia zaczyna rządzić naszym umysłem.

Wnioski z tych badań wskazują, że człowiek – jeśli chce zachować elastyczność myślenia i otwartość na zmiany – powinien stale konfrontować swoje przekonania z informacjami, które mogą je podważyć. W przeciwnym razie może zaistnieć sytuacja rozwoju tak silnych przekonań, że mózg człowieka dąży wtedy głównie do utrzymania *status quo*, pojawia się poznawcza sztywność. Zatem dla własnego dobra i zachowania elastyczności myślenia zachowujmy stały krytycyzm wobec własnych przekonań, stale je zestawiajmy z poglądami przeciwnymi, zwłaszcza w ważnych dla nas obszarach spraw. Wsłuchiwanie się w poglądy inaczej myślących niż my, nie tylko jest konieczne dla utrzymania dobrych relacji z innymi, ale też służy nam samym.

“ **Człowiek – jeśli chce zachować elastyczność myślenia i otwartość na zmiany – powinien stale konfrontować swoje przekonania z informacjami, które mogą je podważyć.**

Ryzyko zamykania się w grupie podobnie myślących

Otwarcie na opinie inaczej myślących niż my może być ograniczone przez naszą naturalną skłonność do lubienia ludzi podobnych do nas, w tym dzielących nasze opinie. Od dawna wiemy, że atrakcyjność innych osób w dużym stopniu zależy właśnie od stopnia ich podobieństwa do nas. Podobieństwo w różnych zakresach, w tym poglądów, ułatwia kontakty, zachęca do ich powtarzania, prowadzi do rozwijania wzajemnej sympatii. Częstość kontaktów między ludźmi jest pochodną podobieństwa, ale zarazem wzmacnia wzajemną atrakcyjność. To, co jest naturalne, może być jednak szkodliwe, jeśli kontakty ograniczamy jedynie do ludzi nam pokrewnych w zakresie poglądów na różne sprawy. Obecnie media społecznościowe ogromnie ułatwiają kontakty między ludźmi, ale zarazem sprzyjają przede wszystkim rozwijaniu więzi na forach społecznościowych między ludźmi wyjściowo do siebie podobnymi w wielu obszarach. Dodatkowo dynamika wewnętrzna grup sprawia, że ich członkowie coraz silniej upodabniają się do siebie. Wśród członków grupy pojawia się koncentracja na własnej grupie, co, między innymi, wyraża się skłonnością do harmonizowania, unifikowania poglądów, oraz wykluczania „odszczepieńców”. Na forach społecznościowych może się to dokonywać poprzez tzw. lajkowanie wypowiedzi zgodnych z dominującymi w grupie i hejtowanie stanowisk odrębnych.

Wewnątrzgrupowe ujednolicanie opinii jej członków prowadzi do wyostrzania różnic między daną grupą a innymi. Zamykanie się w grupach podobnie myślących osób utrudnia konfrontację własnych poglądów z innymi członkami grupy, bo niemal wszyscy w niej myślą podobnie.

W takich zespołach ludzi istnieje ponadto niebezpieczeństwo rozwoju narcyzmu grupowego, które przejawia się idealizowaniem własnej grupy i przesadną, nierealistyczną oceną jej znaczenia. Niestety wiąże się to z oczekiwaniem zewnętrznych oznak uznania i nadwrażliwością na objawy niedoceniaenia własnej grupy oraz wrogością wobec tych, którzy nie cenią jej tak, jak my. Narcyzm grupowy rozwija skłonność do lekceważenia innych grup, a nawet wyrażania wrogości wobec nich. Szczególnie łatwo wzbudzone są takie emocje, gdy jej członkowie mają poczucie, że ich grupa jest niedoceniana przez innych. O takie odczucia nietrudno w sytuacji, gdy własna grupa jest przeceniana. Dodatkowo, silna identyfikacja emocjonalna z własną grupą prowadzi może do autorytaryzmu, tj. do bezkrytycznego podporządkowywania się normom grupowym, bezwarunkowego podporządkowywania się autorytetom i autorytarnej agresji, czyli agresji wobec osób niepodporządkowującym się normom.

“ **Zamykanie się w grupach podobnie myślących osób utrudnia konfrontację własnych poglądów z innymi członkami grupy, bo niemal wszyscy w niej myślą podobnie. W takich zespołach ludzi istnieje też niebezpieczeństwo rozwoju narcyzmu grupowego, które przejawia się idealizowaniem własnej grupy i przesadną, nierealistyczną oceną jej znaczenia.**

Zatem brak stałego zderzania własnych poglądów z opiniami z nimi sprzecznymi może nie tylko ograniczać nasze poznawanie świata, ale też określać negatywny stosunek do innych.

Media społecznościowe mogą sprzyjać mnożeniu się w społeczeństwie silnego zróżnicowania na grupy, które wykluczają ze swego grona osoby z jakichś względów od nich odstające. Zjawisko to, szczególnie nasilone, można obserwować w zakresie poglądów politycznych; zwolennicy danej opcji politycznej stopniowo ograniczają się do czytania tylko wybranych czasopism, słuchania tylko pewnych programów radiowych, czy oglądania wybranych kanałów telewizji. Ponieważ w obrębie mediów także występuje stopniowe ujednocianie stanowisk, stwarza to niebezpieczeństwo skazywania się na jednorodność informacji. Zatem przy ogromnym zróżnicowaniu mediów ich odbiorcy często nie zapewniają sobie dostępu do zróżnicowanych informacji.

Przy ograniczaniu kanałów informacji i dostępu do wiadomości jednostronnych następuje rosnące przekonanie o słuszności poglądów ugrupowania, którego jest się zwolennikiem. Można jednak wątpić w trafność wszystkich pozytywnych opinii o danej partii, stronnictwie czy ruchu politycznym lub społecznym. W psychologii dobrze znane jest zjawisko efektu aureoli, tj. pozytywny w jakimś zakresie obraz osób czy grup uzupełniany jest o inne cechy pozytywne, a przy tym niedostrzegane są cechy negatywne, bądź pomniejszane jest ich znaczenie. Odwrotnie, negatywne zdanie na temat jakiegoś ugrupowania, czy jego członków sprawia, że pomijane są lub lekceważone fakty z tym zdaniem sprzeczne.

Przy silnych emocjach może następować polaryzacja poglądów społeczeństwa, tj. coraz wyraźniej tworzą się tylko dwa obozy polityczne o zdecydowanie odmiennych poglądach. Może też nastąpić polaryzacja afektywna, która niezwykle utrudnia porozumiewanie się z osobami z innego obozu, spostrzeganego jako wrogi, jako uosabiający zło. Co więcej, zamiera także wymiana myśli wewnątrz grupy, ponieważ polaryzacja afektywna wyklucza tolerowanie odrębnych stanowisk we własnym ugrupowaniu. To także sprawia, że debata polityczna nie odpowiada rzeczywistemu różnicowaniu opinii społeczeństwa, gdyż dominują tylko krańcowe sądy, inne są marginalizowane.

Potrzebujemy aktywności poznawczej

We współczesnej rzeczywistości dobrze mogą działać i czuć się ludzie rozumiejący złożony i szybko zmieniający się świat. Rozwój poznawczy wymaga aktywności poznawczej, która powinna skłaniać do stałego sceptycyzmu wobec własnych przekonań, weryfikowania ich trafności. Jeśli tego zabraknie i utrwala się bardzo silne przekonania dotyczące sfer dla nas ważnych, możemy zlekceważyć informacje sprzeczne z utrwalonymi sądami. Nasze myśli zakotwiczą się w strukturach mózgu broniących *status quo*.

“ **Rozwój poznawczy wymaga aktywności poznawczej, która powinna skłaniać do stałego sceptycyzmu wobec własnych przekonań, weryfikowania ich trafności.**

Ograniczanie kontaktów do osób podobnie do nas myślących, lub korzystanie z informacji jednorodnych ogranicza rzeczywistą wymianę myśli i możliwość ich korekty, czy widzenia spraw w sposób bardziej niż do tej pory złożony. Ludzie zamykają się w świecie, który jest im dobrze znany, ale w zdeformowanej, jednostronnej formie. Wiąże się to często z wyolbrzymianiem znaczenia własnej grupy i narastającą wrogością wobec ludzi o odmiennych poglądach.

Elastyczność i otwartość myślenia wymaga czujności i gotowości do stałej, rzeczywistej wymiany myśli. Sprzyja to rozwojowi naszych struktur poznawczych, których złożoność ułatwia tolerowanie wieloznaczności. Spostrzeganie świata w jego dużej złożoności sprawia, że dobrze znosimy niejednoznaczność różnych zjawisk, nie szukamy prostych wyjaśnień.

Wsluchiwanie się w opinie osób inaczej myślących niż my pomaga nam nie tylko dobrze rozumieć się z innymi osobami, ale również chroni nasz umysł przed deformacjami. Oczywiście ludzie otwarci na innych, na nowe informacje, na to, co nowe, łatwiej komunikują się społecznie, lepiej także w tym świecie sobie radzą ku pożytkowi własnemu i społeczeństwa. Ma to też szczególne znaczenie w demokracji, której sprawność i trwałość zależy od wsluchiwania się w potrzeby wszystkich grup społeczeństwa, również tych słabo reprezentowanych w polityce, gdyż w ich oczekiwaniach może także tkwić część racji.

O autorze

Andrzej Elias – psycholog, były rektor SWPS Uniwersytetu Humanistycznospołecznego. Specjalizuje się w psychologii różnic indywidualnych, kształtowaniu się temperamentu w rozwoju człowieka, psychologii ekologicznej. Od 1991 do 2000 był redaktorem naczelnym „Studiów Psychologicznych”. Jest jednym z założycieli Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie, przekształconej w SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny. Przez 20 lat pełnił funkcję rektora tej uczelni. Obecnie przewodniczy Radzie Powierniczej Uniwersytetu SWPS oraz Komisji ds. Odpowiedzialności i Komunikacji Społecznej KRASP.