Mūsų gyvenimai skleidžiasi grupėse

Feisbuko, krepšinio aistruolių, draugų ir begalės kitų grupių – vienoms priklausome ir patikime paslaptis, su kitomis kovojame piktais komentarais. Grupėse gimsta daug gražių draugysčių, bendrystės, tačiau tarp skirtingų grupių – susipriešinimo. Ir visgi be grupių visuomenė neįsivaizduojama.

Ramutė ŠULČIENĖ

Mykolo Romerio universiteto Psichologijos instituto lektorius, psichologas Gintautas Katulis sako, kad mažai yra svarbesnių psichologinės ir fizinės sveikatos veiksnių nei buvimas grupės dalimi. „Mes priklausome labai įvairioms grupėms, ir, nors mūsų gerovę grupėse nulemia daug veiksnių, o kai kada grupės santykiai gali būti sudėtingi, bendrai jos yra mums labai reikalingos ir naudingos. Vienumos ir vienišumo neigiamas pasekmes mokslas yra įrodęs jau seniai. Vieniši individai, neturintys svarbių grupių, yra labiau linkę į depresyvias mintis, turi daugiau fizinės sveikatos problemų. Tačiau bendruomenė, kuriai mes rūpime ir kuri rūpi mums, yra ilgaamžiškumo ir sveikatos paslaptis“, – teigia pašnekovas.



„Bendruomenė, kuriai mes rūpime ir kuri rūpi mums, yra ilgaamžiškumo ir sveikatos paslaptis“, – teigia Mykolo Romerio universiteto Psichologijos instituto lektorius G. Katulis

Pasak psichologo, grupės, kurioms mes priklausome, gali būti ir labai plačios, pavyzdžiui, esame vienos tautos dalis, bet grupė taip pat yra ir šeima, klasė ar darbo kolektyvas. „Iš tiesų visa Lietuvos visuomenė irgi yra mūsų grupė, bet ji yra kategorinė grupė. Mes priklausome lietuvio kategorijai, tačiau realiai nepažįstame didžiosios dalies kitų šios kategorijos narių. Man labiau patinka grupės apibrėžimas, kuris sako, kad tai yra du ir daugiau žmonių, kuriuos vienija tam tikras tikslas. Mokinių klasę vienija akademiniai tikslai, draugų grupę – socialiniai tikslai, darbo komandą vienija darbiniai tikslai, ir pan.“, – sąvokas aiškina tyrėjas.

Lydi nuo pirmųjų dienų

Ne kartą esame girdėję, kad priklausyti grupei, būti jos pripažintam svarbiausia paauglystėje. G. Katulis patikslina, kad grupės mums svarbios visą gyvenimą.

„Visada priklausome kokiai nors grupei, kuri daro mums įtaką ir kurios narių nuomonė mums svarbi. Mus supančios grupės formuoja mūsų pasaulio vaizdą ir suvokimą. Tam tikra prasme, tai, kas esame, yra didele dalimi nulemta grupių, kurios mus supo. Pradedant nuo tėvų – jie yra visas pasaulis. Jei tėvai, kurie yra mūsų pirmoji grupė, yra globojantys, palaikantys, suprantantys, atliepiantys mūsų fiziologinius ir meilės poreikius, susidarome vaizdą apie pasaulį kaip apie saugų, patikimą, viltingą. Jeigu tėvų elgesys yra nepastovus, vieną dieną ant mūsų už verkimą pyksta, o kitą globoja, pasaulis pradeda rodytis nepastovus, nenuspėjamas“, – apie pirmosios mūsų grupės reikšmę kalba psichologas.

Suaugę grupes renkamės

Kaip sako G. Katulis, augdami mes einame į pasaulį, atsiduriame įvairiose žmonių grupėse, kuriose susiduriame su kitais elgesio modeliais ir taip treniruojame savo socialinius įgūdžius.

„Jeigu šiose grupėse mums būti sekasi, iš jų mes mokomės kompetencijos, pasitikėjimo savimi. Jeigu nesiseka – priešingai, išmokstame, kad esame nelabai vykę. Kažkuriuo metu, dažniausiai paauglystėje, bendraamžiai tampa vis svarbesnė grupė, iš kurios pradedame kurti savo identitetą. Kopijuojame savo bendraamžius, tikriname veikimo principus, sekame populiarumo normas. Keliaujant į suaugystę, procesas šiek tiek sudėtingesnis. Atrandame tam tikrą savo identitetą ir savo unikalumą, bet didele dalimi tai tiesiog reiškia, kad atsirenkame grupes, su kuriomis save siejame. Jeigu paauglystėje ir vaikystėje turėjome gyventi su tuo, ką gavome, t. y. savo bendraklasiais ir tėvais, suaugystėje jau patys renkamės ir kuriame mus supančias grupes“, – kalbėjo pašnekovas.

Žinoma, grupes renkamės pagal savo požiūrį, poreikius ir vertybes, kurios dažnai būna kuo nors panašios į vaikystės patirtis. Jeigu augome chaotiškoje aplinkoje, yra daug didesnė tikimybė, kad sukursime aplink save labiau chaotišką pasaulį. Jeigu augome ramioje, sveikoje aplinkoje, panašios aplinkos ir ieškosime, nes tik ją suprasime, vengsime chaoso. „Tad, mano požiūriu, nors mus taip pat veikia genai ir kiti veiksniai, beveik visas mūsų pasaulio matymas, vertybės, moralė ir normos yra nulemtos grupių“, – teigia psichologas.

Su kuo sutapsi – tuo ir tapsi

Ar yra kokie nors universalūs dėsniai, kaip grupė veikia individą? G. Katulis sako, kad grupės normos yra linkusios labai netikėtai prikibti net nepastebėtos, ir tada jos būna internalizuojamos – suvokiamos kaip asmeninės. „Mėgstamas mano pavyzdys – batų avėjimas konferencijų salėse. Dauguma žmonių, net jei kojoms bus labai karšta, batų nenusiaus, nes bus gėda. Tada suras internalizavimo pateisinimų – skleisiu prastą kvapą (trukdysiu grupei), keistai atrodys (neatitiksiu grupės normų) ir pan. Vertybės paprastai seka elgesį: pradedame vertinti tai, ką darome, o ne atvirkščiai. Todėl jei mūsų darbovietėje labai svarbūs pinigai ir viršvalandžiai, tikėtina, kad ilgainiui pinigai taps viena didesnių mūsų vertybių, nes skirsime daug laiko jiems uždirbti. Jei pakliūsime į grupę, kurioje daug laiko skiriama santykiams puoselėti, santykiai taps mūsų vertybe. Kitaip tariant, veikla, kuria užsiimsime su grupe, nebent aktyviai ir sąmoningai tam priešinsimės, taps mūsų vertybe. Juk jeigu sunkiai dirbame dėl pinigų, turime galėti sau pasakyti, kad tai, ką darome, yra prasminga ir svarbu“, – kaip grupės vertybės nejučia tampa ir mūsų vertybėmis, atskleidžia psichologas.

Bėk, kai kiti bėga

Prisitaikymas prie vyraujančių vertybių vadinamas socialiniu konformizmu, vertinamas nevienareikšmiškai. Neturėti savo nuomonės, elgtis kaip visi neatrodo oru. Ir vis dėlto, žvelgiant evoliuciškai, tai yra labai natūralus ir netgi išgyvenimui būtinas bruožas. „Žmogus yra socialinis, bendruomeninis gyvūnas. Jeigu visi mūsų gentainiai bėga, net jei nežinau, nuo ko, kaina, kurią sumoku bėgdamas, yra žymiai mažesnė, negu sumokėčiau nebėgdamas ir susidurdamas su pavojumi. Arba jei visi pažiūri į viršų, kaina pažiūrėti yra gerokai mažesnė, nei sulaukti kažko nukritusio ant galvos. Mūsų instinktai ir jausmai yra susiformavę elgtis konformistiškai“, – atkreipia dėmesį G. Katulis.

Kita vertus, mokslininkas pripažįsta, kad konformizme yra pavojaus, nes žmonės yra linkę elgtis labai netinkamai, kad įtiktų grupei, o save sustabdyti reikia išskirtinai daug valios ir sąmoningumo. „Individualistinėje visuomenėje konformizmą suvokiame kaip neigiamą bruožą, nors taip nėra. Jis tampa neigiamas tik tada, kai, norėdami įtikti, išduodame savo vertybes“, – konstatuoja pašnekovas.



Neturėti savo nuomonės, elgtis kaip visi neatrodo oru, tačiau, žvelgiant evoliuciškai, tai yra labai natūralus ir netgi išgyvenimui būtinas bruožas

Geriausias vaidmuo

Pasak G. Katulio, individo ir grupės santykiai gali būti sudėtingi: viena mokslinė teorija teigia, kad žmogus nuolat mėgina balansuoti tarp individualumo ir tapatumo su grupe. Jeigu asmuo yra netapatus, jis nebus laimingas, nes nebus priimtas į grupę dėl per didelio savo unikalumo. Grupei atrodys nenuspėjamas, nesaugus ir nepatogus, todėl jį priimti sudėtinga.

„Tačiau tuo pat metu svarbu turėti ir individualumo, visiškai susitapatinti su grupe yra pavojinga, nes išnyksta mūsų asmenybė. Per didelis susitapatinimas neleis atskleisti savo unikalumo ir pasireikšti grupėje, negalėsime parodyti savo kompetencijos ir pasiekti aukštesnio statuso“, – sako tyrėjas ir pabrėžia, kad šie du dalykai – statusas ir kompetencija yra itin svarbūs, norint bet kokioje grupėje jaustis gerai.

Pašnekovo teigimu, kiekvienam žmogui svarbu turėti grupėje tam tikrą vaidmenį, kurį jį patys suvoktų kaip prasmingą. „Pavyzdžiui, jeigu man yra svarbu prajuokinti kitus, tačiau visi kiti nariai yra juokingesni, tokioje grupėje man bus sunku, nesijausiu visavertis ir nerasiu būdo užimti savo vietą grupėje. Kita vertus, jeigu darbe nesu pats geriausias darbuotojas, mano darbo rezultatai nėra labai geri, bet aš geriausiai išklausau žmones ir juos suprantu, jie man pasipasakoja, ir man tai svarbu, mano prasti darbiniai rezultatai nebus psichologiškai tokie svarbūs, nes aš turiu aiškų vaidmenį ir matau jo prasmę“, – vaidmens paieškas grupėje aptaria G. Katulis.

Kai verčia jaustis blogai

Vidinės grupės veikimo taisyklės gali būti labai skirtingos, tačiau bet kokiu atveju žmogus paprastai yra linkęs joms paklusti, nes nori būti pripažintas, priimtas. Kartais tai, deja, neišeina į naudą. Pavyzdžiui, jei grupėje vyrauja destruktyvios normos, ji linkusi į konfliktus, griežtą asmens reguliavimą, tokia grupė gali asmenį privesti prie destruktyvių veiklų arba prastos psichologinės būsenos. Neigiamai gali veikti ir buvimas hierarchija pagrįstoje grupėje, kurioje svarbu užimti aukštą statusą, tačiau individas turi jį žemą.

„Grupė yra ilgaamžiškumo paslaptis tik tada, kai tai yra sveika grupė, kurioje jaučiamės gerai ir saugiai. Jei buvimas kurioje nors grupėje kelia nuolatinį stresą, įtampą, baimę, nepasitenkinimą, tai yra mums nesveika grupė. Būtų lengva pasakyti, kad ją reikėtų kuo skubiau palikti. Iš tiesų tai gali būti labai sudėtinga“, – teigia psichologas.

Asmeninė ir grupės sėkmė

Pasak G. Katulio, gyvename individualistinėje visuomenėje, todėl mūsų vertybės ir sėkmingo gyvenimo vaizdas yra nupieštas individualistinių vertybių: norime asmeninės sėkmės, garbės ir pasiekimų, investuodami į kitus tikimės gauti grąžos.„Kolektyvistinėje visuomenėje sėkmė nėra mano asmeninė sėkmė. Aš esu grupės dalis, mano grupės sėkmė yra mano sėkmė. Tokioje visuomenėje mano pasiekimas yra būti garbingu savo grupės nariu. Asmeninių poreikių puoselėjimas yra savanaudiškumas, o ne sėkmingo gyvenimo ženklas. Neseniai žiūrėjau laidą apie Indonezijos, kurioje puoselėjamos kolektyvistinės vertybės, kalėjimą. Dauguma kalinių jame buvo nubausti už narkotikų vartojimą. Įdomu, kad jie save suvokė kaip blogus žmones, kurie dėl savanaudiškų tikslų atnešė gėdą savo bendruomenei“, – kultūrinius skirtumus apžvelgia psichologas ir pabrėžia, kad realybėje dažniausiai viskas nėra tik juoda ir balta, ribos gerokai lankstesnės.

Lyderiams reikia žmonių

Jeigu reikėtų įvardyti, kas stipresnis – atskiras žmogus ar grupė, turbūt daugelis sakytų, kad tikrai grupė. Tiesiog tai matome gyvenime – grupės nuomonė, jos taisyklės nugali, kartais net ir priverčia mus paklusti. Kita vertus, gerai žinome apie istoriškai veikusius politinius lyderius arba net šiuolaikinius nuomonių formuotojus, kurie diktuoja ir paveikia grupes, o ne atvirkščiai.

„Iš tiesų grupės yra linkusios sekti lyderius ar tam tikrus impulsus, ypač jei šie impulsai atitinka kokias nors bendras vertybes. Vis dėlto klausimas apie individą ir grupę yra panašus į klausimą apie vištą ir kiaušinį – kas pirmiau? Joks individas nenugalės grupės, jeigu grupėje nevyks pokytis. Jei į grupę atnešu pokytį, turiu sulaukti pasekėjų. Jei pasekėjų nesulaukiu, esu tiesiog vienišas keistuolis. Visgi jeigu atsiranda tokių, kurie patiki mano impulsu, jie pradeda šią žinią skleisti. O jei pakankamai didelis kiekis žmonių prisijungia, šis judėjimas įgauna galios. Tad mano, kaip individo, idėja yra galinga, tačiau tik tiek galinga, kiek ją sutiks sekti iš pradžių bent keli grupės nariai“, – sako G. Katulis.

Vienos genties nariai

Psichologas papasakojo apie mokslininkų Henrio Taifelio ir Džono Ternerio tyrimą, kuriuo jie norėjo išsiaiškinti, kaip greitai mes susitapatiname su tam tikromis grupėmis. Tyrimo dalyviai buvo atsitiktiniu būdu suskirstyti į dvi grupes. Žmonių šiose grupėse niekas nevienijo, išskyrus tai, kad jie buvo nebe vienos didelės, o mažesnės grupelės dalis. Tačiau taip tarp grupių staiga atsirado „mes“ ir „jie“. Tuomet tam tikriems asmenims grupelėse buvo duota teisė pasirinkti, kaip jie paskirstytų resursus bendroje grupėje, ir daugiau resursų dalintojai duodavo savo grupelės nariams nei bendrai grupei, nors realiai jų niekas nevienijo. Kaip sako G. Katulis, lygiai taip pat ir mes skubame identifikuotis su grupėmis, matydami save geresnius nei „kiti“.

„Šiuo metu visuomenėje yra daug vertybinių konfliktų, kurie leidžia šiam efektui labai greitai atsiskleisti. Žmonės, kurie nesutinka su mūsų vertybėmis, „negali“ būti tokie pat protingi, geranoriški, įžvalgūs ir pan. „Jie“ atrodo kvailesni ir piktesni. Mėgstu vieną eksperimentą. Jeigu pagaunu save, kad esu dėl ko nors labai įsitikinęs ir teisus, sąmoningai patampu „velnio advokatu“: mėginu kuo kokybiškiau apginti kitą pusę. Tai nepermeta manęs į ją, tačiau leidžia pamatyti platesnę perspektyvą, nebrėžti „mes“ ir „jie“ takoskyros. Juk norime to ar nenorime, visi esame „mes“. Kad ir kokių skirtingų politinių, vertybinių pažiūrų būtume, darbe, giminėje ar kitame kolektyve turime mokėti būti kartu, atrasti ryšį, bendrauti“, – ne statyti sienas, o ieškoti sąsajų tarp grupių ir žmonių ragina pašnekovas.



Kiekvienam žmogui svarbu turėti grupėje tam tikrą vaidmenį, kurį jis pats suvoktų kaip prasmingą