

Irena Mudrecka

Pedagogium Wyższa Szkoła Nauk Społecznych w Warszawie

## Zniekształcenia poznawcze i ich restrukturyzacja w procesie resocjalizacji młodzieży nieprzystosowanej społecznie

**Abstrakt:** W świetle koncepcji poznawczych istotną przyczyną problemów przystosowawczych są dezadaptacyjne zniekształcenia poznawcze, polegające na przypisywaniu swoim doświadczeniom znaczenia w sposób niedokładny lub skrzywiony. Identyfikacja zniekształceń poznawczych u jednostek nieprzystosowanych społecznie umożliwia wychowawcom resocjalizacyjnym rozpoznanie przyczyn ich problemów w procesie przystosowania się do warunków środowiskowych oraz zrozumienie specyfiki ich funkcjonowania społecznego. Jednocześnie pozwala na dostosowanie metod oddziaływania resocjalizującego do popełnianych zniekształceń.

**Słowa kluczowe:** nieprzystosowanie społeczne, zniekształcenia poznawcze, restrukturyzacja poznawcza.

### Wstęp

Neurobiologia społeczna, dynamicznie rozwijająca się dyscyplina naukowa, koncentruje się na odkrywaniu biologicznych mechanizmów funkcjonowania mózgu, odpowiedzialnych za zachowania człowieka. Nie jest nauką potwierdzającą założenia natywizmu biologicznego, twierdzącego, że to czynniki wrodzone, genetyczne decydują o rozwoju człowieka, a doświadczenie i wychowanie są czynnikami wtórnymi, jedynie uzupełniającymi i lekko modyfikującymi biologiczne predyspozycje. Wprost przeciwnie, neurobiologia społeczna naukowo udowadnia, że mózg jest plastyczny i zmienia się w trakcie całego życia człowieka, co więcej, zmiany

te zachodzą pod wpływem czynników środowiskowych oraz aktywności człowieka, więc człowiek może je świadomie kontrolować i ma wpływ na ich przebieg. Daniel Goleman, autor *Inteligencji emocjonalnej*, w 2006 r. wydał książkę *Inteligencja społeczna*, w której przytacza dowody na to, że mózg kieruje zachowaniami społecznymi, a świat społeczny wpływa na nasz mózg i biologię (Goleman 2013, s. 17). Odkrycia meandrów funkcjonowania mózgu w trakcie interakcji społecznych i pod ich wpływem pokazują, w jaki sposób związki interpersonalne mogą „uszkadzać” mózg, ale również go „uzdrawiać”. Wszystko zależy od ich jakości, siły i trwałości, a przede wszystkim od tego, jak jednostka interpretuje doświadczane bodźce (zewnętrzne i wewnętrzne) i jakie im nadaje znaczenie.

Człowiek może decydować jakimi ludźmi się otacza, z kim wchodzi w trwałe związki, a z jakich relacji rezygnuje w sytuacji, gdy są dla niego niesatysfakcjonujące. Może..., ale bardzo często nie korzysta z tych możliwości, gdyż boi się zmian lub nie ma wewnętrznej siły na zmianę. Często też wybiera kolejne toksyczne związki, bo nieświadomie podąża za tym, co jest mu znane i stale powiela te same błędy, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Człowiek jest zdolny do właściwego wyboru, ale tylko wtedy, gdy wie czego chce. W tym celu musi nauczyć się odczytywać swoje emocje.

Joseph LeDoux zajmujący się badaniami nad mózgowymi mechanizmami emocji, zwłaszcza nad strachem i lękiem, uzasadnia tezę, iż emocje, podobnie jak reakcje wegetatywne i behawioralne, są produktem skomplikowanych, ewolucyjnie wytworzonych mechanizmów mózgowych mających na celu obronę przed niebezpieczeństwami, przedłużanie życia i gatunku. W większości te procesy nerwowe są niedostępne dla świadomości człowieka. Człowiek doświadcza jedynie ich „produktów” (pobudzenie emocjonalne, napięcie, drżenie, pocenie się, bicie serca itp.), musi je ocenić, nazwać, zrozumieć, a czyni to najczęściej na podstawie kontekstu sytuacyjnego i wcześniejszych doświadczeń. W procesie „uświadamiania” sobie emocji może popełniać wiele błędów. „U wszystkich ssaków drogi nerwowe prowadzące z ciała migdałowatego do kory przyćmiewają i usuwają w cień drogi, które prowadzą w przeciwnym kierunku. Chociaż myśli mogą łatwo wyzwolić emocje (poprzez aktywizację ciała migdałowatego), to nie są zbyt skuteczne w ich wyłączeniu (poprzez dezaktywację tego ciała). Mówienie sobie, że nie powinniśmy się lękać czy czuć przygnębieni, nie na wiele się zdaje” (LeDoux 2000, s. 360). Wobec przytoczonych przez autora badań nie można się z tymi zdaniem nie zgodzić, ale można wykorzystać je do poszukiwania innej drogi prowadzącej do zapanowania nad emocjami. Mianowicie, nie zaprzeczając, że czuje się to, co się czuje, można myślami wygenerować inne emocje, które będą na tyle silne, że zagłuszą i w konsekwencji wyprą emocje negatywne. Odczuwając bowiem stan przygnębienia z jakiegoś konkretnego powodu (np. doświadczenia odrzucenia przez ważną dla nas osobę), można dzięki kognicji zaangażować się w działalność, która będzie dostarczała takich doświadczeń radości, satysfakcji, sukcesu lub zadowolenia, że nastąpi w miarę szybkie „uleczenie” ran psychicz-

nych. Natomiast bezczynne trwanie w sytuacji dominujących negatywnych stanów emocjonalnych prowadzi do samowzmocniającego się mechanizmu potęgowania cierpienia psychicznego, zwanego ruminacją.

LeDoux udowadnia więc tezę, że „emocje [...] są wynikiem kognitywnych interpretacji sytuacji” (LeDoux 2000, s. 55). Jest to zgodne z założeniami koncepcji poznawczych i terapii poznawczych, koncentrujących się na restrukturyzacji umysłowego przedstawienia pobudzenia emocjonalnego, które zawsze zależne jest od indywidualnej interpretacji kontekstu społecznego. Oceniamy pobudzenie emocjonalne, które zachodzi w nieświadomej części mózgu emocjonalnego, uświadamiamy sobie wynik tej oceny (dokonywanej przez część świadomą), ale często nie potrafimy uzasadnić, wyjaśnić, dlaczego odczuwamy tę, a nie inną, emocję (np. dlaczego nie lubimy tej osoby, a inną lubimy). Próbuje się zrozumieć przyczyny odczuwanych emocji, ma to jednak często podłoże jedynie intuicyjne, interpretujemy rzeczywistość tak, by nadać jej sens, wprowadzić jakąś logikę. W związku z tym uznać można słuszność poglądu, iż człowiek nie jest istotą racjonalną, lecz racjonalizującą. Znaczenie, jakie jednostka przypisuje swoim doświadczeniom, a raczej subiektywnie doświadczanym czynnikom zewnętrznym, decyduje o jakości, sile i trwałości wewnętrznych doznań emocjonalnych i generuje tendencję do specyficznych reakcji behawioralnych.

## Nieprzystosowanie społeczne w świetle koncepcji poznawczych

Zaburzenia osobowości, według teorii poznawczej, rozumiane są jako systemy nieprzystosowawczych, dezadaptacyjnych operacji spełniających funkcje poznawcze, emocjonalne i motywacyjne, którym nadana została nadmierna wartość, co jest typowe dla strategii prymitywnych (Alford, Beck 2005, s. 22). Częste stosowanie tych dysfunkcjonalnych form działania w przeszłości służyło adaptacji lub przetrwaniu, lecz ich powtarzanie w chwili obecnej jest źródłem nieprzystosowania społecznego. Na podstawie doświadczeń tworzą się specyficzne wzorce myślenia (schematy), będące skutkiem nadwrażliwości na wybrane bodźce środowiskowe (czyli te, którym przypisuje się nadmierne znaczenie), takie jak: odrzucenie, zagrożenie, niesprawiedliwość, strata, ignorowanie, kłamstwo. Emocjonalne uwrażliwienie na wybrane, oczywiście nieświadomie, bodźce zewnętrzne uruchamia wewnętrzny detektor nastawiony na śledzenie właśnie tych bodźców, co powoduje wybiórczość uwagi i pamięci – osoba częściej wykrywa, odbiera i przypomina sobie informacje zgodne z tym schematem myślowym, wtórnie go wzmacniając i utrwalając. Co więcej jednostka sama aktywnie poszukuje informacji, które potwierdzają jej sposób myślenia. I znajduje...

Utrwalone irracjonalne schematy myślowe prowadzą do specyficznych zaburzeń w rozwoju osobowości. Na przykład osobowość unikająca rozwija się w wa-

runkach środowiskowych, w których dominuje chłód emocjonalny, odrzucenie emocjonalne, brak bezpiecznego wzorca przywiązania, do których jednostka przystosowuje się przypisując nadmierną wartość motywacji egocentrycznej i unikając bliskich związków emocjonalnych, gdyż traktuje je jako potencjalne zagrożenie i źródło cierpienia psychicznego. W dzieciństwie ten sposób zachowania minimalizował negatywne doświadczenia, w życiu dorosłym natomiast jest źródłem nieprzystosowawczych zachowań. Natomiast osobowość zależna jest skutkiem, dokonując tu uproszczenia, przystosowania się do życia w rodzinie stosującej autorytarne metody wychowawcze za pomocą nadania związkom z innymi ludźmi nadmiernej wartości, czego skutkiem jest podporządkowanie, uległość, rezygnacja z autonomii i socjotropia, czyli poczucie Ja jest determinowane przez bliskie relacje z innymi ludźmi. W dzieciństwie ten sposób zachowań miał walory przystosowawcze, w życiu dorosłym natomiast generuje problemy w relacjach interpersonalnych (Alford, Beck 2005, s. 22).

Czynniki środowiskowe uruchamiają więc genetycznie zaprogramowane funkcje służące przetrwaniu, uaktywniając wybranie najbardziej adekwatnych dla danej jednostki procesów przetwarzania informacji, zwanych schematami. Schematy te są świadomymi i nieświadomymi „strukturami znaczeń”, które służą przetrwaniu, ale w zmienionych warunkach środowiskowych tracą swoją funkcjonalność. Są jednak odporne na zmiany i modyfikacje z uwagi na swoją sztywność. Ujawniają się wtedy pełnoobjawowe zaburzenia nieprzystosowawcze (Alford, Beck 2005, s. 22).

Teoria poznawcza zakłada, że zaburzenia psychopatologiczne są wynikiem nieprawidłowości w procesach poznawczych, które wiążą się ze zniekształceniami lub deficytami poznawczymi, będącymi efektem dokonywania przez jednostkę tendencyjnych interpretacji doświadczeń. Alvaro Q. Barriga, John C. Gibbs, Granville B. Potter i Albert K. Liau (2005, s. 3) definiują zniekształcenia poznawcze jako zjawisko polegające na zwracaniu uwagi na to, czego się doświadcza i przypisywaniu swoim doświadczeniom znaczenia w sposób niedokładny lub skrzywiony. Są to więc nieracjonalne postawy, myśli i przekonania dotyczące własnych lub cudzych zachowań społecznych.

Zniekształcenia poznawcze z jednej strony mogą sprzyjać adaptacji, a z drugiej pociągać za sobą znaczne koszty. Już na poziomie zapamiętywania informacji czy zdarzeń następują pierwsze deformacje, gdyż badania wykazują, że w procesie tym dokonuje się selekcja – nie wszystkie informacje mogą być zapamiętane, i nie wszystkie są zapamiętywane z równą łatwością. Łatwiej i sprawniej człowiek zapamiętuje te informacje, które są zgodne z wcześniej przyjętymi, natomiast te niezgodne z nimi często są odrzucane. Jednakże najwięcej błędów pojawia się na etapie odtwarzania informacji.

Aaron Beck (2005), uznawany za twórcę terapii poznawczo-behawioralnej dla osób z depresją, prezentuje pogląd, że nieprzystosowawcze myśli o sobie, świecie i przyszłości prowadzą do zniekształceń poznawczych, które z kolei przyczyniają

się do powstania nieadekwatnych emocji. Jest to tak zwana triada poznawcza Becka – przekonania o sobie, świecie i przyszłości. Przekonania te powstają na podstawie specyficznych doświadczeń wynoszonych z domu rodzinnego, szkoły, kontaktów z szerszym środowiskiem społecznym, a nowe informacje i doświadczenia są oceniane w kontekście owych przekonań. Człowiek tworzy schematy poznawcze, odpowiadające za nadawanie przez jednostkę dezadaptacyjnych znaczeń, które odnosi do samego siebie, otaczającego go świata i przyszłości. Te dysfunkcyjne przekonania są wynikiem interakcji genetycznych predyspozycji i szkodliwych wpływów innych osób oraz doświadczonych traum.

Według twórcy terapii emotywno-racjonalnej, Alberta Ellisa (1999), człowiek sam jest sprawcą swojego niepotrzebnego cierpienia, doprowadzając do tego irracjonalnym i dysfunkcyjnym myśleniem. Uważa on, że emocje i zachowanie są wynikiem tego, w jaki sposób odbieramy wydarzenia. Dlatego w terapii osób z problemami przystosowawczymi, czyli również i w oddziaływaniach resocjalizacyjnych, akcent należy położyć na restrukturyzację poznawczą, czyli przebudowę dezadaptacyjnych przekonań, zwłaszcza w zakresie oceny siebie, innych ludzi i swojej przyszłości.

Automatyczne myśli wynikają z założeń i kluczowych przekonań o sobie, innych i świecie, a jeśli te ostatnie są błędne, zniekształcone i irracjonalne, to pojawiają się nieadekwatne do sytuacji emocje i zachowania, będące źródłem problemów przystosowanych. Negatywne przekonania kluczowe zasadniczo dzielą się na dwie kategorie: przekonanie o bezradności i przekonanie o niezasługiwaniu na miłość (Opora 2009, s. 108). Przekonania te implikują automatyczne myśli, które mogą podlegać rozmaitym zniekształceniom i łączą się z negatywnymi stanami emocjonalnymi.

Przekonanie o bezradności rzutuje na jakość funkcjonowania jednostki w różnych sferach, gdyż wpływa na obniżenie aktywności jednostki w podejmowaniu działań zmierzających do poprawy swojej sytuacji. Przekonanie o bezradności wynika z niskiego poczucia własnej skuteczności, które to pojęcie wprowadził do swojej teorii społecznego uczenia się Albert Bandura (2007), a oznacza ono przekonanie jednostki, że nie poradzi sobie skutecznie z konkretną sytuacją, co wpływa na postrzeganie, motywację i poziom wykonania zadania na wiele sposobów. Sądy na temat własnej skuteczności wpływają na podejmowanie decyzji, czy w ogóle warto podejmować zadanie, na wielkość wkładanego wysiłku i wytrwałość w obliczu napotykanych trudności w rozmaitych sytuacjach społecznych. Rozwój poczucia własnej skuteczności zależy od doświadczeń jednostki i od tego, jak wyjaśnia sobie swoje sukcesy i porażki. Ta atrybucja składa się z trzech składników: przypisywania przyczyn czynnikom wewnętrznym lub zewnętrznym, stałym lub zmiennym, globalnym lub specyficznym. Nieprzystosowawcze formy funkcjonowania jednostki najczęściej związane są z przypisywaniem swoim porażkom przyczyn wewnętrznych, stałych i globalnych, a swoim sukcesom przyczyn zewnętrznych, zmiennych i specyficznych, co predysponuje jednostkę do zaburzeń depresyjnych

i do wyuczonej bezradności (Seligman i in. 1997, s. 77 i n.). Atrybucje te są efektem wyuczonych procesów poznawczych i dlatego są podatne na zmiany.

Przekonaniem o niezasługiwaniu na miłość dotknięte są przede wszystkim osoby, które w dzieciństwie nie doświadczyły bezpiecznego wzorca przywiązania z osobą dorosłą (matką lub innym opiekunem) lub więzi te zostały w istotny sposób zaburzone (np. poprzez traumatyczne doświadczenie odrzucenia emocjonalnego). Prowadzi to do zaburzenia poczucia bezpieczeństwa i nieumiejętności zaspokajania potrzeby akceptacji, przynależności i korzystania ze wsparcia innych osób w późniejszym życiu. Pojawia się natomiast dystans emocjonalny wobec innych, brak zaufania i podejrzliwość wobec osób prezentujących pozytywną postawę wobec jednostki. Utrudnia to nawiązanie kontaktu emocjonalnego z innymi i często, z tego właśnie powodu, dochodzi do konfliktów interpersonalnych i kontakty ulegają zerwaniu, co jednostkę ugruntowuje w przekonaniu, że faktycznie nie zasługuje na miłość.

## **Zniekształcenia poznawcze charakterystyczne dla młodzieży nieprzystosowanej społecznie**

Barriga ze współpracownikami (2005) dzielą zniekształcenia poznawcze (błędy myślenia) na egotystyczne i samoponiżające. U młodzieży nieprzystosowanej społecznie najczęściej obserwuje się egotystyczne zniekształcenia poznawcze, wśród których najczęściej występuje egocentryzm, obwinianie innych, umniejszanie (zmiana znaczenia, minimalizowanie) oraz fatalizm (przewidywanie najgorszego, katastrofizacja).

Egocentryzm to „przedkładanie własnych poglądów, oczekiwań, potrzeb, praw, nieprzepartych uczuć i pragnień nad uzasadnione poglądy innych (a nawet nad własny dalekosiężny interes), do tego stopnia, że te ostatnie uwzględniane są w bardzo niewielkim stopniu lub wcale” (Barriga 2005, s. 9). W konsekwencji dopasowuje się otaczającą rzeczywistość do własnego punktu widzenia, a punkt widzenia innych zostaje zupełnie pomijany. Nieletni jest tak zaabsorbowany realizacją swoich pragnień, że nie obchodzi go, co myślą i czują inni, rani więc ich – nawet tych, którzy się o niego troszczą. Koncentruje się tylko na sobie i nie interesuje go czy coś jest legalne, czy nie. Egocentryzm taki jest właściwy dla stadium rozwoju u małego dziecka, znajdującego się według teorii rozwoju poznawczo-moralnego Jeana Piageta na poziomie moralności własnego interesu.

Obwinianie innych polega natomiast na przypisywaniu winy za swoje antyspołeczne zachowania zewnętrznym czynnikom, np. niewinnym ludziom, środowkom psychoaktywnym, trudnościom w szkole, losowi, przeznaczeniu, a nawet chwilowym aberracjom (miałem zły humor). Czynniki te służą usprawiedliwianiu siebie za niewłaściwe zachowania, po to, by obronić własną samoocenę, zneutralizować poczucie winy, wstydu lub uniemożliwić odczuwanie wyrzutów sumienia.

Nieletni mają silne przekonanie o słuszności własnych opinii, i z tego też powodu nie czują się odpowiedzialni za swoje zachowania. Trudno im zrozumieć, że nawet jeśli ktoś ich prowokował do negatywnego zachowania, to i tak sami ponoszą odpowiedzialność za swoje reakcje (Barriga 2005).

Umniejszanie (zmiana znaczenia) to myśli, dzięki którym jednostka bagatelizuje znaczenie swoich zachowań antyspołecznych, przedstawia je jako w gruncie rzeczy nieszkodliwe, akceptowane a nawet uzasadnione, gdyż ofiarom nadaje poniżające i odczłowieczające etykiety. Minimalizowanie znaczenia swoich czynów łączy się z kwestionowaniem szkód, które powstały w ich wyniku, a w sytuacji, gdy prezentuje się je jako słuszne i pożądane, występuje tendencja do ich powielania. Taki sposób myślenia również neutralizuje uczucia moralne, co powoduje, że jednostka nie dostrzega, że popełniła błąd, zatem nie wyciąga wniosków i nie uczy się na własnych błędach (Barriga 2005).

Fatalizm z kolei (przewidywanie najgorszego, katastrofizacja) to stała tendencja do przewidywania dla danej sytuacji społecznej spełnienia się najgorszego z możliwych scenariusza i traktowanie go jako nieuchronnego oraz zakładanie, że poprawa w tej sytuacji jest niemożliwa. Myśli te wynikają z nieuzasadnionego przypisywania innym wrogich intencji i zamiarów. Nawet niejednoznaczny, a nawet obiektywnie patrząc neutralnym zachowaniom innych, jednostka przypisuje wrogość i „nieczyste” intencje (np. w spojrzeniu innych odczytuje chęć zaatakowania). W konsekwencji pojawia się podwyższona gotowość do reagowania lękiem na pojawiające się czynniki, odbierane jako bezpośrednie zagrożenie lub atak, co utrudnia obiektywne postrzeganie otaczającej rzeczywistości. Jednostka taka przesadnie koncentruje się na sygnałach związanych z zagrożeniami i doszukuje się ich tam, gdzie ich nie ma. Poza tym uważa, że najlepszą obroną przez tymi zagrożeniami jest atak. W teorii postawa taka opisywana jest jako wroga atrybucja (Barriga 2005).

Wyżej wymienione zniekształcenia poznawcze autorzy dzielą na pierwotne i wtórne. Zniekształceniem pierwotnym jest egocentryzm, a trzy pozostałe (obwinianie innych, umniejszanie i fatalizm) to zniekształcenia wtórne, gdyż wspierają egocentryczną perspektywę nieletniego, służą racjonalizacji i zmniejszaniu nieprzyjemnych stanów emocjonalnych (obniżenie samooceny, odczuwanie poczucia winy, poczucia wstydu i wyrzutów sumienia), stanowią więc ochronę dla pozytywnego obrazu własnej osoby (Barriga 2005, s. 10–11).

Egocentryzm, pierwotne zniekształcenie poznawcze, wynika z zaburzonego rozwoju struktury „ja” w dzieciństwie. Rozwój osobowości zostaje zahamowany, gdy nie powstają warunki do odkrycia „ja”, co uniemożliwia dalszy etap rozwoju, polegający na oddzieleniu „ja” od nie „ja”. Przekształcenie się pierwotnego egocentryzmu w zdolność do decentracji wymaga bowiem różnicowania: ja – inni, dzięki czemu narasta świadomość istnienia wokół odmiennych przekonań i perspektyw oraz zdolność do rozumienia i akceptowania innych ludzi (Jarymowicz 2001, s. 112).

Zatem samopoznanie i odkrycie własnego indywidualizmu umożliwia poznanie innych, dostrzeżenie podobieństwa między sobą a innymi, odkrycie wspólnoty celów i zaangażowanie się w więzi emocjonalne z innymi. Drugi człowiek staje się taką samą wartością jak „ja”. Pozytywne ustosunkowanie do innych, podobnych do siebie, występuje jedynie wtedy, gdy jednostka ma ukształtowaną w miarę pozytywną, adekwatną samoocenę. Bez indywidualizacji nie ma zdolności do decentracji, czyli przesłanek do troski o innych, do angażowania się w interesy pozaosobiste. Egocentryzm jest więc w istocie obroną własnego, niewykształconego „ja” przed domniemanymi atakami nieznanych, bo nierozumianych innych. W związku z powyższym, kluczowym problemem, na którym należy koncentrować się w terapii, jak również i w resocjalizacji, jest minimalizowanie popełniania błędu myślowego egocentryzmu, jako sposobu przetwarzania informacji o rzeczywistości społecznej, co wymaga zasadniczej przebudowy obrazu siebie, obrazu innych i świata oraz uczenia umiejętności decentracji.

Dla nieletnich, według Roberta Opory (2009, s. 113), typowe są ponadto następujące zniekształcenia:

- fałszywa zgodność – istota tego błędu polega na tym, że nieletni, silniej niż inni, jest przekonany, że inni myślą tak jak on, uznają podobne wartości, mają takie same potrzeby i marzenia. Uważa, że to co robi jest powszechne i zasłania się tym, że wszyscy kłamią, kradną, są egoistyczni, źli itp., a w konsekwencji wyciąga wnioszek, że w tym co robi nie ma nic złego, bo to jest normalne;
- zakotwiczenie – to opór przed zmianą swojego sposobu myślenia nawet wtedy, gdy wszystkie dowody świadczą o tym, że nie ma się racji. Nieletni z trudnością przyjmuje argumenty innych osób, cechuje go silna niechęć do zmian. Nawet gdy mu się udowodni niekonsekwencję lub nieposiadanie racji potrafi w dalszym ciągu zaprzeczać i obstawać przy swoim, „idzie w zaparte”;
- uogólnianie – ocenę danej sytuacji przenosi się na ocenę sytuacji ogólniejszych, bardziej globalnych. Konsekwencją jest nadużywanie słów: zawsze, nigdy, wszystko. W ten sposób wykracza się poza bieżącą sytuację i generalizuje tak bardzo, że następuje zniekształcenie obrazu rzeczywistości;
- myślenie dychotomiczne – jest pochodną uogólniania. Jest to tendencja do skrajnych ocen: wszystko albo nic, albo białe albo czarne;
- niedoceniaenie lub pomijanie pozytywnych informacji – koncentrowanie się na informacjach negatywnych.

W literaturze dotyczącej terapii poznawczo-behawioralnej podawane są jeszcze inne rodzaje zniekształceń poznawczych. Robert L. Leahy (2008, s. 35) wymienia dodatkowo: czytanie w myślach (zakładanie, że wie się, co inni myślą, choć nie ma na to dowodów), etykietowanie (przypisywanie ogólnie negatywnych cech sobie i innym), nadużywanie imperatywów, powinności (nieskupianie się na tym jak jest, tylko na tym, jak powinno być), personalizację (branie na siebie niewspółmiernej części odpowiedzialności za negatywne zachowania), niesprawiedli-

we porównania (interpretowanie zdarzeń, przyjmując nierealistyczne standardy), żal odnoszący się do przeszłości (skupianie się na tym, że w przeszłości można było coś zrobić lepiej), uzasadnianie (rozumowanie) emocjonalne (odczuwane emocje uznaje się za dowód istnienia faktów).

Tak więc w procesie interpretowania zdarzeń i faktów oraz nadawania im osobistych znaczeń ludzie popełniają błędy. Im są one częstsze i bardziej zniekształcające realny obraz rzeczywistości, tym są oni bardziej predysponowani do prezentowania specyficznych zaburzeń przystosowawczych. Lawrence Pervin (2002, s. 372) zauważa, że przypisywanie otoczeniu wrogości prowadzi do agresji, natomiast przypisywanie sobie bezradności – do depresji. Ponadto, ludzie własnym zachowaniem utwierdzają się w swoich zniekształconych spostrzeżeniach, nieświadomie uruchamiając tak zwany mechanizm samospełniających się proroctw.

## **Możliwości restrukturyzacji poznawczej w praktyce resocjalizacyjnej**

Wiedza na temat wyżej omówionych zniekształceń poznawczych pozwala na lepsze zrozumienie sposobów myślenia jednostek nieprzystosowanych społecznie i wynikających z nich emocji i zachowań. Umożliwia też rozszerzenie wachlarza oddziaływań resocjalizacyjnych ukierunkowanych na zmianę w postrzeganiu, interpretowaniu i odczuwaniu podopiecznych. Należy więc w pracy z podopiecznymi w większym stopniu niż dotychczas wykorzystywać opracowane terapie kognitywno-poznawcze w celu uruchomienia restrukturyzacji poznawczej. Restrukturyzacja poznawcza to zidentyfikowanie zniekształconych myśli u podopiecznego, a następnie pomoc w ich korygowaniu, czyli poddanie ich ocenie za pomocą dowodów w celu rozwinięcia alternatywnych przekonań (Opora 2009, s. 127).

Kognitywne postępowanie resocjalizacyjne wykorzystuje prawa uczenia się, takie jak naśladownictwo, wzmocnienia pozytywne, wygaszanie. Nie koncentruje się na eliminowaniu utrwalonych negatywnych nawyków, lecz stosuje techniki oparte na informacjach o racjonalnych sposobach zachowania i uczy stosowania nowych, bardziej adekwatnych sposobów regulowania swoich stosunków z otoczeniem społecznym i zaspokajania własnych potrzeb. Zachęca się do eksperymentowania, poszukiwania alternatywnych form zachowań i sprawdzania, jakie pociągają one za sobą skutki. W miarę jak powtarzane są innowacyjne formy zachowań, tworzą się i utrwalają nowe ścieżki neuronalne, będące podstawą do zmiany nawyków. W miarę utrwalania się przekonania o większej wartości (użyteczności) nowych sposobów zachowania, stare są coraz rzadziej wykorzystywane, zachodzi zatem proces oduczania (wygaszania reakcji).

Podstawą restrukturyzacji poznawczej jest zrozumienie, po pierwsze, że myśli to nie rzeczywistość, gdyż zawsze są one wynikiem subiektywnego interpretowania (a w związku z tym też i wartościowania) doświadczanej rzeczywistości, a po

drugie, że inni ludzie inaczej postrzegają, interpretują i nadają faktom znaczenie, co więcej, mają do tego pełne prawo. Przyznanie przez wychowanka, że każdy ma prawo inaczej niż on sam myśleć i czuć, jest kamieniem węgielnym do zmian w osobowości i w zachowaniu. Otwiera bowiem drogę do podjęcia przez wychowanka próby zrozumienia stanowiska drugiego człowieka, do postawienia się w jego sytuacji, a więc kształtowania umiejętności decentracji i rozwoju empatii. Tak więc standardowe techniki terapii poznawczych mają na celu zdobywanie umiejętności dystansowania się i przyjmowania cudzej perspektywy (Alford, Beck 2005, s. 113), co umożliwia ograniczanie tendencji do egocentryzmu jako zniekształcenia poznawczego, czyli specyficznego modelu przetwarzania informacji, które równocześnie osłabia egocentryzm jako cechę osobowości.

Dystansowanie się to umiejętność traktowania własnych myśli jedynie jako interpretacji rzeczywistości, a nie jako fakty obiektywne. Przyjmując perspektywę innych osób, jednostka może równocześnie dostrzec możliwość występowania różnych interpretacji, które są równie prawdopodobne i racjonalne. Prowadzi to do odkrycia, że istnieje rozbieżność pomiędzy własnym punktem widzenia a punktem widzenia innych, co ma swoje obiektywne uzasadnienie, i które należy uszanować i zaakceptować. Zrozumienie tych rozbieżności prowadzi do większego zdystansowania się do własnych myśli i równocześnie pomaga w rozwiązaniu konfliktów interpersonalnie i rozładowuje napięcia.

U podstaw terapii poznawczej leżą dwa elementarne procesy: relacja terapeutyczna oparta na współpracy oraz ukierunkowane dochodzenie do prawdy za pomocą dialogu sokratejskiego (Padesky, Greenberger 2004, s. 17). Porównując powyższe założenie terapii poznawczej z teorią resocjalizacji należy zauważyć, że spójność można zauważyć jedynie w pierwszym elemencie. Wymóg nawiązania z wychowankiem zależności wewnętrznej opartej na pozytywnych relacjach interpersonalnych i powodujący, że kontakt z wychowawcą staje się dla wychowanka nagradzający, jest znany wszystkim pedagogom resocjalizacyjnym. Wymóg ten nabiera jeszcze większego znaczenia w świetle wyników najnowszych badań z zakresu neurobiologii mózgu. Wyjaśniają one znaczenie uzdrawiających więzi z innymi, które ułatwiają proces uczenia się poprzez obserwację i naśladownictwo (zarażanie się emocjami, procesy odzwierciedlania i współbrzmienia, empatia), a nawet dowodzą, że rozwój człowieka wymaga interakcji z drugą osobą (Żylińska 2013, s. 118–138). Neurobiolodzy odkryli bowiem neurony lustrzane, które w istocie czynią mózg organem społecznym. Neurony te, podatne na ćwiczenia i zmiany, są genetycznie zaprogramowane na tworzenie więzi i mechanizmy dostrajania się i współbrzmienia z innymi. To dzięki nim współpraca z innymi jest źródłem głębokiej satysfakcji, a „drugi człowiek może stać się dla nas najsilniejszym narkotykiem” (Żylińska 2013, s. 131). Tak więc tylko w „podnoszących” relacjach interpersonalnych z wychowawcą, terapeutą (lub inną znaczącą osobą), jednostka nieprzystosowana społecznie może odnaleźć warunki do rozwiązania swoich egzystencjalnych problemów.

Jeśli chodzi o drugi element konieczny w procesie „zdrowienia”, czyli o dochodzenie do prawdy, co oznacza konieczność przebudowania dysfunkcyjnych przekonań, poglądów i sposobów myślenia, to istnieją zasadnicze różnice pomiędzy podejściem zgodnym z koncepcją poznawczą a tradycyjną resocjalizacją. Terapia poznawcza wykorzystuje tu przede wszystkim dialog sokratejski, natomiast w oddziaływaniach resocjalizacyjnych stosuje się metodę przekonywania. To wychowawca „podaje” wychowankowi „prawdy obiektywne” i stosując argumentację jednostronną (tylko argumenty za) lub argumentację dwustronną (argumenty za i przeciw) przekonuje wychowanka, że to nie on ma rację, tylko wychowawca (Górski 1985). Taki sposób przekonywania drugiego człowieka do swoich racji może budzić uzasadniony opór wychowanka, prowadzić do konfliktów i rodzić antagonizmy (udowadnianie, kto ma rację z punktu widzenia kognitywistyki jest działaniem bezsensownym, a nawet absurdalnym). Dialog sokratejski, wykorzystywany w terapii poznawczej, jest bardziej konstruktywnym sposobem na przebudowę systemu przekonań, gdyż nikt nikomu niczego nie narzuca, a wprost przeciwnie, dialog ten ukierunkowany jest na to, aby sama jednostka weryfikowała swoje poglądy, podawała dowody (argumenty) za i przeciw danym przekonaniom, oceniała racjonalność tych dowodów i eksperymentalnie sprawdzała ich wiarygodność. Terapeuta tylko zadaje pytania, a pacjent sam dochodzi do prawdy – swojej prawdy. Przez umiejętne zadawanie celowych pytań, terapeuta umożliwia pacjentowi zdefiniowanie własnych problemów, nowe spojrzenie na te obszary swojego życia, które do tej pory były przysłonięte tymi „nadwartościowanymi”, umożliwia zauważenie alternatywnych rozwiązań swoich problemów życiowych, których wcześniej nie dostrzegał, nabranie dystansu psychicznego, a w konsekwencji zmianę perspektywy oceny siebie, innych i przyszłości.

W oddziaływaniach resocjalizacyjnych dialog sokratejski może być skutecznie wykorzystywany przez wychowawców, zwłaszcza pracujących z młodzieżą o niższym natężeniu zaburzeń w przystosowaniu społecznym (ci z poważnymi zaburzeniami osobowości wymagają profesjonalnej terapii). Dialog sokratejski jest też bardziej adekwatną metodą pracy, niż stosowanie klasycznej metody przekonywania z punktu widzenia wiedzy o funkcjonowaniu mózgu. Neurobiologia społeczna dowodzi bowiem, że najbardziej efektywnie jednostka uczy się (tworząc nowe połączenia neuronalne), gdy aktywnie sama poszukuje i wytwarza informacje, sama łączy fakty w logiczną całość i dzięki temu dostrzega związki przyczynowo-skutkowe, innowacyjnie kreuje nowe rozwiązania poparte własnym działaniem, gdy jest emocjonalnie zaangażowana w rozwiązanie takiego problemu, który uznaje za ważny dla siebie cel (wewnętrzna motywacja). Uczenie werbalne, podawanie gotowej wiedzy jest najmniej efektywne, gdyż nie jest przyjazne dla mózgu. Najsilniejszym motorem uczenia się, a mózg do tego właśnie jest stworzony, jest naturalna ciekawość poznawcza (Żylińska 2013, s. 243 i n.). A czy my wszyscy nie jesteśmy żywotnie zainteresowani tym, aby zrozumieć samych siebie i innych? Te naturalne ludzkie (a może mózgowe?) tendencje należy nauczyć się wykorzystywać w praktyce resocjalizacyjnej.

## Podsumowanie

Identyfikacja zniekształceń poznawczych u jednostek nieprzystosowanych społecznie umożliwia wychowawcom resocjalizacyjnym lepsze zrozumienie specyfiki ich funkcjonowania społecznego oraz rozpoznanie przyczyn ich problemów w procesie przystosowania się do warunków środowiskowych. Jednocześnie pozwala na dostosowanie metod oddziaływania resocjalizującego do popełnianych zniekształceń. Istnieje konieczność, w większym stopniu niż dotychczas, wykorzystywania interwencji wychowawczych opartych na wiedzy z zakresu neurobiologii społecznej i na zasadach terapii społeczno-poznawczej. Terapeutyczne modele poznawcze podkreślają bowiem, że przyczyną wszelkich zaburzeń emocjonalnych i behawioralnych jest funkcjonowanie poznawcze jednostki, które decyduje o przystosowaniu psychologicznym i społecznym. Przyczyny te związane są z deficytami poznawczymi (np. brak umiejętności przewidywania) lub ze zniekształceniami poznawczymi (czyli dysfunkcjonalnymi procesami myślowymi). Zmiany w sposobach myślenia pociągają za sobą zmiany w odczuwaniu i zachowaniu. Opracowanych jest wiele modeli terapii poznawczo-behawioralnej, które mają charakter zintegrowany. Oznacza to, że kładą one nacisk zarówno na proces uczenia się zachowań, jak i na czynniki związane z poznawczym przetwarzaniem informacji, które mają wpływ na proces uczenia się. Dąży się zatem do zmiany zarówno wzorców behawioralnych, jak i treści poznawczych, poprzedzających to zachowanie. Terapie ukierunkowane są na korygowanie zniekształceń poznawczych, likwidowanie deficytów poznawczych i kształtowanie kompetencji społecznych i indywidualnych.

### Abstract: Cognitive distortions and their restructuring in the process of resocialization of youth

In the light of the cognitive concepts significant cause of adaptation problems are maladaptive cognitive distortions consisting in assigning significance your experience as inaccurate or skewed. Identification of cognitive distortions in unsocial individuals allows resocialization educators identify the causes of their problems in the process of adaptation to environmental conditions and to understand the nature of their social functioning. At the same time allows you to adjust the methods of resocialization influence for committed distortion.

**Key words:** social maladjustment of youth, cognitive distortions, cognitive restructuring.

## Bibliografia

- [1] Alford B.A., Beck A.T., 2005, *Terapia poznawcza jako teoria integrująca psychoterapię*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- [2] Bandura A., 2007, *Teoria społecznego uczenia się*, PWN, Warszawa.

- [3] Barriga A.Q., Gibbs J.C., Potter G.B., Liao A.K., 2005, *Kwestionariusz „Jak Myśle” (HIT)*. Podręcznik, Instytut Amity, Warszawa.
- [4] Beck A.T., Freeman A., Davis D.D., 2005, *Terapia poznawcza zaburzeń osobowości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- [5] Ellis A., 1999, *Terapia krótkoterminowa. Lepiej, głębiej, trwalej*, GWP, Gdańsk.
- [6] Goleman D., 2013, *Inteligencja społeczna*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- [7] Górski S., 1985, *Metodyka resocjalizacji*, IWZZ, Warszawa.
- [8] Jarymowicz M., 2001, *Czy jesteśmy egoistami?*, [w:] *Złudzenia, które pozwalają żyć. Szkice ze społecznej psychologii osobowości*, (red.) Kofta M., PWN, Warszawa.
- [9] Leahy R.L., 2008, *Techniki terapii poznawczej. Podręcznik praktyka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- [10] LeDoux J., 2000, *Mózg emocjonalny. Tajemnicze podstawy życia emocjonalnego*, Media Rodzina, Poznań.
- [11] Opora R., 2009, *Ewolucja niedostosowania społecznego jako rezultat zmian w zakresie odporności psychicznej i zniekształceń poznawczych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk.
- [12] Padesky Ch.A., Greenberger D., 2004, *Umysł ponad nastrojem. Podręcznik terapeuty*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- [13] Pervin L.A., 2002, *Psychologia osobowości*, GWP, Gdańsk.
- [14] Seligman M.E.P., Reivich K., Jaycox L., Gillham J., 1997, *Optymistyczne dziecko*, Media Rodzina, Poznań.
- [15] Żylińska M., 2013, *Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń.