

¿Indefensión aprendida o ignorancia?

La indefensión es la ausencia de respuesta ante las circunstancias adversas. Está basada en la creencia de que, hagamos lo que hagamos, no servirá de nada. Nos sitúa en un callejón sin salida. Pero si ponemos atención y ampliamos la mirada, todo puede empezar a cambiar.

Durante los años cincuenta del pasado siglo, la investigación con animales permitió a los psicólogos de la época deducir las reglas que explicaban el comportamiento. La manipulación de las condiciones ambientales en el laboratorio les permitió concluir que ese era el origen de toda conducta. Al menos, de las conductas que ellos mismos provocaban.

De ahí que concluyeran que lo que explica una conducta, puede servir para predecirla, controlarla y modificarla. Con esta finalidad, empezaron a aplicar el método a los seres humanos. De ahí surgió el conductismo, una corriente psicológica que, manipulando el contexto, era capaz de modificar la conducta, tal y como habían conseguido hacer con los animales. A esto lo llamaron aprendizaje.

En los laboratorios, se consiguieron resultados espectaculares. Uno de ellos es el que denominaron indefensión aprendida. Básicamente, consiste en situar al animal en un espacio sin salida. A continuación, se le somete a descargas eléctricas aleatorias y permanentes, precedidas de una señal acústica o luminosa, para asegurarse de que el animal sienta miedo antes de cada agresión.

Al principio, el animal reacciona buscando alguna salida que le permita escapar. Luego realiza toda clase de conductas esperando que algo cambie. Pero poco a poco, va asumiendo que haga lo que haga, no produce ningún efecto. Finalmente, tras cada señal, espera con pasividad la descarga.

Una vez que se ha producido ese "aprendizaje", el siguiente paso consiste en situar al animal en un nuevo escenario dividido en dos zonas: una electrificada, donde siempre se inician las descargas, y otra sin electrificar, donde, una vez iniciadas, podría librarse de ellas saltando una pequeña valla que las separa. Sin embargo ahora, aunque existe una salida, continúa reaccionando igual: con pasividad ante cada nueva descarga y sin explorar alternativas.

Los seres humanos, aunque somos animales, tenemos algunas características que nos diferencian de ellos. La primordial es la conciencia. Somos seres conscientes no sólo del ambiente, sino de nosotros mismos. Para ello, disponemos de una herramienta poderosa: la atención. Utilizando la atención, podemos deshacer el condicionamiento, pues en lugar de asumir lo que el experimentador nos presenta como un callejón sin salida, podemos pasar a la acción, para cuestionar la situación y buscar alternativas. Para ello, necesitamos energía y creatividad.

Cuando en una situación interpersonal o social adversa, nos sentimos como en el experimento de la indefensión aprendida, si actuamos con pasividad, sólo estaremos utilizando nuestros recursos animales, esperando que el ambiente nos proporcione las condiciones que permitan mejorar nuestra situación. Pero si utilizamos nuestras capacidades humanas y estamos atentos, podremos llegar a darnos cuenta de algunas cosas interesantes que un animal no puede plantearse.

Si en esa situación, alguien se está comportando con nosotros como el experimentador, entonces, podremos valorar cómo es el contexto: deshumanizado, alienante, creado artificialmente, con la pretensión de que nuestra respuesta se limite a adaptarnos a la situación. Igualmente, podremos darnos cuenta de que sólo un psicópata es capaz de aumentar el miedo anunciando cada agresión.

Esto puede hacernos sentir rabia contra quien consideramos causante de que nuestra situación haya empeorado o no mejore, además del miedo a que pueda empeorar aún más. En estas circunstancias, el miedo es una respuesta esperada, pero la rabia, no. La rabia nos proporciona energía para poder avanzar. Pero no mirando sólo al contexto y a quien nos agrede, sino a nuestra pasividad. Un animal no puede cuestionar su respuesta, ni conocerse a sí mismo, pero los seres humanos, sí.

Individualmente, necesitamos buscar alternativas, para preservar nuestro bienestar. Hacer los cambios que no hicimos: aprender a saltar la valla. Pero también formamos parte del escenario amenazante. Entonces, podemos preguntarnos: ¿Qué hacemos aquí? ¿Cómo hemos llegado hasta donde estamos? ¿En qué medida hemos contribuido a que las cosas sean como ahora son? ¿En qué momento dejamos de prever las consecuencias y de tomar precauciones? ¿Hemos sido elegidos por experimentadores psicópatas, como animales de laboratorio, o nosotros les hemos elegido a ellos? ¿Colaboramos con ellos? ¿Estamos de acuerdo con ellos? ¿Nos parecemos a ellos al actuar con los demás?

En un escenario de manipulación, represión y alienación, a un animal sólo le queda una opción: la pasividad. Pero para un ser humano, la pasividad no es consecuencia de ningún aprendizaje condicionado, sino de ignorar lo que somos y lo que podemos hacer. En presencia de la atención consciente, la indefensión aprendida no es más que una bobada conductista. Cuando formamos parte del contexto, lo podemos transformar. Para ello, necesitamos salir de la ignorancia, con creatividad, energía, conocimiento y sobre todo, conciencia. Es cuestión de dignidad.

José Gómez