

# Martin Seligman, la indefensió apresada i l'atribució causal

Al seu llibre 'Indefensió' (1975), Martin E.P. Seligman (1942) va estudiar el tema de la 'indefensió apresada', un dels mecanismes que poden provocar una situació de pessimisme crònic en els individus. Molt en resum, s'anomena 'indefensió apresada' aquella en què un individu arriba per ell tot sol a la conclusió que 'no hi ha res a fer' perquè, 'passi el que passi, tot anirà malament', ensorrant-se cada cap més. Fart i tip que 'tot surti malament', l'individu es derrota tot sol, sense necessitat que el venci ningú, negant-se fins i tot, a intentar cap canvi a millor quan disposa de les condicions per intentar-lo. És una de les causes de la depressió.

Persones que van fracassar a l'escola poden creure durant la resta de la seva vida que no serveixen per estudiar. Nens no estimats o tinguts de menys per la seva mare poden interioritzar que són uns inútils totals. Criatures tingudes per caps d'estopa al pati d'un col·legi ho patiran per sempre (i quan diuen que 'no penses en res', sovint els retorna alguna mala experiència). Gent amb una mala experiència laboral malviuen en feines molt per sota de la seva qualificació per por a un nou fracàs, etc. Aquests individus serien víctimes d'una 'indefensió apresada'.

Seligman (President de l'Associació Nord-Americana de Psicologia l'any 1998 i un dels vint psicòlegs més esmentats del segle 20 en publicacions professionals), es va dedicar a torturar gossos i altres animals, provocant-los aquesta indefensió.

En un dels experiments més coneguts que va dissenyar, s'administraven descàrregues elèctriques en dos gossos: l'un tenia a la seva gàbia una palanca per aturar les descàrregues amb el morro i l'altre no. La descàrrega s'aplicava al mateix temps, durava exactament igual en tots dos animals, tenia la mateixa intensitat i s'aturava per a ambdós quan el primer tallava l'electricitat. Però l'efecte psicològic era diferent en tots dos casos. Mentre el primer (l'anomenat 'individu escapable') mostrava un ànim relativament normal, l'altre (el que no podia escapar, ni modificar els esdeveniments) restava acoquinat, impotent, sense control. Quan es procedia a canviar els gossos de gàbia, i el gos acovardit tenia la possibilitat d'accedir a la palanca, era perfectament incapaç d'usar-la; li faltava capacitat per adonar-se que podia impedir la seva situació i rebia descàrregues sense ser capaç de fer res per impedir-ho. Simplement, havia interioritzat el seu paper d'ase dels cops.

En situació de depressió per acció d'algun estresor crònic no veiem sortida a la nostra situació. El depressiu considera que la depressió és responsabilitat seva i que, a més, es quedarà aquí per a sempre. No tan sols estem malament, sinó que no trobem cap manera de canviar. La nostra intenció de canvi està bloquejada pel record de les males experiències patides en el passat i creiem no poder fer res per impedir-ho. Quan un cop i altre fracassem, ens donem la culpa a nosaltres mateixos i no a la circumstància o a l'individu que ens ho ha provocat.

La 'indefensió apresada' (I.A.) consisteix en la manca de convicció en l'eficàcia de la pròpia conducta per canviar la marxa de les coses o per aconseguir un objectiu, degut a que l'individu ha interioritzat les pròpies mancances i, en especial, la pròpia manca de control.

En una situació de I.A. es produeixen tres tipus de dèficits:

1. Dèficit motivacional: passivitat, incapacitat per iniciar una nova conducta.

2. Dèficit cognitiu: incapacitat per aprendre coses noves o per iniciar noves experiències.

3. Dèficit emocional: després d'una experiència incontrolable es produeixen sentiments d'indefensió, impotència, frustració, depressió...

L'any 1978, Abramson, Teasdale i el mateix Seligman van reelaborar –i de fet, ampliaren– la teoria, preguntant els subjectes que estaven en situació de 'indefensió apresada' sobre l'atribució o explicació causal que ells feien de la seva situació. Una 'atribució' és la causa percebuda d'un fet. És a dir, l'atribució pot ser perfectament irreal o fantasiosa però l'important és que un individu se la cregui i la interioritzi.

Seligman mateix ha explicat que quan en una conferència a Òxford, el psiquiatre Teasdale li va preguntar a què atribuïa el fet que una tercera part dels individus fossin incapaços de deprimir-se, no va tenir una bona resposta a aquesta qüestió. Així començà la segona etapa de les seves investigacions, que presenta el tema d'una manera diferent.

La tesi de l'atribució que defensen aquests tres psicòlegs vindria a dir que, per regla general, els individus prefereixen les explicacions disposicionals a les situacionals. En resum, les persones s'estimen més creure que les coses que em passen 'són culpa meua' i 'em passen perquè sóc així' que no pas atribuir-les a situacions passatgeres o circumstancials. Subestimem la influència de la situació i, en canvi, sobreestimem la importància de la nostra influència disposicional.

Fins i tot quan el propi individu atribueix un fracàs a situacions passatgeres ('he suspès perquè no he estudiat o perquè estava constipat'), els observadors externs tendeix a donar explicacions disposicionals o caracterials (el professor quan et suspèn tendeix a pensar que l'alumne 'és burro i no hi ha res a fer'). 'L'estil atributiu' (la circumstància o la causa a què atribuïm el nostre èxit o el nostre fracàs) és central en el pronòstic de l'èxit o el fracàs d'una acció i explica molts casos de depressió. Un estil atributiu pessimista complica el pronòstic, mentre un estil atributiu optimista el facilita. La persona d'estil atributiu pessimista manca d'habilitats socials i això l'ajuda a fracassar, mentre que –en canvi– la persona d'estil atributiu optimista té molta habilitat social i això l'ajuda a triomfar.

En aquesta situació, Abramson, Teasdale i Seligman teoritzaren que hi ha en els individus dos tipus de dimensions diferents: interna (personal) i externa (social, ambiental).

1. En la dimensió interna (disposicional) creiem que un resultat es deu a nosaltres mateixos. Si crec que sóc bo em semblarà perfectament lògic guanyar, però si crec que sóc 'un potes' interioritzaré que mereixo perdre.
2. En la dimensió externa (situacional), la persona atribueix la seva situació a l'atzar, a problemes i circumstàncies que puc superar, etc.

Mentre allò que passa en la dimensió interna no pot canviar ('sóc així'), el que passa en la dimensió externa ho puc transformar ('estava malalt, quan em trobi bé ja estudiaré'). L'estil atributiu pessimista ho atribueix tot a la dimensió global interna i estable, mentre que l'estil atributiu optimista, en canvi, a remet a la dimensió específica, externa i inestable. Qui creu que suspèn matemàtiques perquè és un ase, creu saber també que no mai no es pot deixar de ser un ase i, per tant, té mala peça al teler. Qui creu que suspèn matemàtiques perquè en una avaluació no ha treballat prou pot rectificar i superar-les.

Tant la dimensió interna com l'externa poden ser 'globals' o 'específiques', 'estables' o 'inestables'.

.- Situació global és aquella en què el resultat d'una acció o d'una tasca es generalitza com si sempre inexorablement s'hagués de repetir.

.- Situació específica és la que només s'esdevé un cop o poc sovint, de manera que un fracàs no repercuteix en la persona.

.- Situació estable és la que imaginem que mai no canviarà.

.- Situació inestable és aquella en què l'èxit o el fracàs futur d'una acció depèn de tants factors que és imprevisible.

Una situació que atribuïm a problemes interns, globals i estables, no té remei i equival a una condemna eterna ('mai m'estimarà ningú', diu la solterona crònica), mentre que una situació externa, específica i inestable es pot resoldre amb més o menys facilitat ('en Pere és un despistat i per això passa de mi', diu la noia triomfadora). L'atribució determinarà si una situació té remei, o si no en té.

Semblaria, doncs, que el pessimista 's'amarga la vida' i tendeix per ell tot sol a la depressió. Però cal matisar-ho: en experimentar amb subjectes pessimistes i optimistes sotmesos a situacions que requereixen especial atenció i molta concentració mental, Alloy i Abramson van descobrir que els depressius i pessimistes estan més atents que els optimistes. L'excés d'optimisme enganya sobre les pròpies limitacions i, per això, en general les persones una mica -atenció, només una mica!- pessimistes, són més interessants i més aptes per a entendre matisacions de les coses, mentre el típic optimista tendeix a ser babau.

La periodista Jane Mayer a 'The Dark Side: The Inside Story of How the War on Terror Turned into a War on American Ideals' (2008) ha afirmat tenir proves que torturadors de la CIA han estat formats en seminaris de tortura psicològica en què s'aplica la teoria de Seligman per aconseguir sembrar la impotència i l'autoodi en individus torturats. Les tècniques de Seligman han estat també divulgades en seminaris amb periodistes polítics espanyols per la Fundació FAES (2006) per ensenyar a provocar estats de pessimisme i autoodi a través de la manipulació d'informacions periodístiques, aconseguint divulgar la creença que determinades situacions no tenen ni poden tenir mai cap remei.