

La desesperanza aprendida y la fuerza del optimismo

Fragmento del capítulo 3 del libro "La fuerza del optimismo", de Luis Rojas Marcos (<http://bit.ly/9YhElu>).

A mediados de la década de los ochenta unos experimentos con conejillos de Indias y perros hicieron otros aportes interesantes al estudio del optimismo, al demostrar la relación entre el sentido de controlar la suerte en circunstancias adversas y la esperanza.

Richard Morris, profesor de Neurociencia de la Universidad de Edimburgo, interesado en la memoria de los roedores, llevó a cabo en su laboratorio un experimento que constaba de dos pruebas consecutivas.

Previamente había escogido al azar dos docenas de conejillos de Indias o "cobayas". En la primera prueba introdujo a la mitad en un estanque de agua enturbiada con un poco de leche, para que no vieran unos cuantos montículos que había colocado en el fondo.

Estos eran los cobayas "con suerte", porque mientras braceaban para flotar se podían apoyar y descansar temporalmente en los promontorios ocultos en el fondo del estanque, antes de proseguir su marcha en busca de una salida.

A la otra docena de cobayas los metió en un estanque similar pero sin los montículos. Estos conejillos "desafortunados" no tenían más remedio que nadar sin descanso para no ahogarse.

Después de un buen rato, Morris sacó a todos los exhaustos animalitos del agua para que se recuperaran. Y después les hizo la segunda prueba: El investigador echó a los 24 cobayas en el estanque que no tenía montículos en el fondo.

Mientras los cobayas del grupo "con suerte", a los que en el primer experimento les había tocado el estanque con montículos para apoyarse, nadaban a un ritmo tranquilo, al grupo de cobayas "desafortunados" chapoteaba desesperadamente sin rumbo.

Justo antes de ahogarse, Morris los rescató uno a uno y los devolvió a sus jaulas, extenuados y probablemente sorprendidos de estar vivos.

Cuando el investigador calculó los minutos que los cobayas se habían mantenido a flote, descubrió que los cobayas "con suerte" habían nadado más del doble del tiempo que los "desafortunados".

Su conclusión fue que los cobayas "con suerte" nadaron más tranquilos y durante más tiempo porque recordaban los invisibles montículos salvadores de la primera prueba, lo que los motivaba a buscarlas con la "esperanza" de encontrarlas.

Por el contrario, los cobayas que durante la primera prueba no habían encontrado apoyo alguno, tenían menos motivación para nadar y hasta para sobrevivir.

Mientras tanto, en un laboratorio de la Universidad de Pensilvania, el profesor Martin Seligman estudiaba con un método parecido el comportamiento de perros que habían sido expuestos a diversas situaciones estresantes.

Seligman formó dos grupos de canes elegidos al azar. Metió al primer grupo en una jaula de metal en la que los animales recibían molestas descargas eléctricas cada pocos segundos. Hiciesen lo que hiciesen, los pobres perros no podían escapar.

Al otro grupo los introdujo en una jaula igualmente electrificada, pero de la que los perros escapaban empujando con el morro un panel que tenían enfrente.

En un segundo experimento Seligman puso a todos los perros en una jaula electrificada de la que podían salir saltando una pequeña pared.

Mientras que el grupo de canes que en la primera prueba había logrado controlar los calambres se liberaba en pocos segundos, los otros perros permanecieron inertes y no hacían esfuerzo alguno por huir de la tortura.

Seligman calificó de "indefensión" la reacción de estos perros pasivos y sufridores, y pensó que los animales habían aprendido en el primer experimento a sentirse indefensos. En consecuencia, en situaciones posteriores de adversidad no consideraban la posibilidad de controlar su suerte.

En cierta manera, se habían convertido en perros desesperanzados, "recordaban lo ocurrido en la primera prueba y daban por hecho que sus respuestas no servirían para nada, por lo que ¿para qué intentarlo?", especuló Seligman.

El investigador también observó que estos canes "pesimistas" con el tiempo también sufrían más enfermedades físicas y morían antes que los perros que no habían experimentado la situación de indefensión.

En poco tiempo, diversos científicos de Europa y USA lograron demostrar que el fenómeno de "indefensión aprendida" también se podía producir artificialmente en las personas.

Por ejemplo, estudiantes universitarios a quienes se les pedía que resolvieran problemas que, sin ellos saberlo, no tenían solución, mostraban en exámenes posteriores menos interés en resolver problemas solubles que los compañeros que no habían participado en la frustrante experiencia anterior.

Hoy está comprobado que las personas que disfrutan de un razonable sentido de control sobre sus circunstancias, y consideran que ocupan "el asiento del conductor" en sus vidas, se enfrentan más positivamente a los problemas que quienes piensan que no controlan sus decisiones o que estas no cuentan.

La psiquiatra de la Universidad de Columbia, Susan Vaughan, basándose en numerosos casos clínicos, concluyó que las personas que se imaginan que tienen control atenúan mejor sus emociones negativas, incluso en situaciones de intensa ansiedad.

En un curioso experimento realizado por William Sanderson, psicólogo de la Universidad de Rutgers, 20 enfermos de ataque de pánico se prestaron voluntariamente a respirar aire contaminado con dióxido de carbono (un gas que provoca los síntomas de pánico).

Antes de comenzar el experimento, a la mitad de los participantes Sanderson les hizo creer (falsamente) que activando una pequeña llave podrían controlar en todo momento la cantidad de gas tóxico que aspiraban. A la otra mitad de voluntarios se les advirtió de que no tendrían control sobre la composición del aire.

Al final de la prueba, aunque ambos grupos habían inhalado la misma proporción de dióxido de carbono, sólo el 20% de los pacientes que imaginaban que tenían control sufrieron ataques de pánico. El 80% de los que pensaban que no controlaban el aire que respiraban experimentaron ataques.

El sentimiento persistente de indefensión en situaciones de adversidad socava la esperanza, ensombrece la perspectiva de la vida y daña el optimismo de la vida. Y para el que no siente esperanza no es posible que vea las oportunidades y posibilidades de cambio, aunque las tenga enfrente.

Texto recopilado y preparado por Cograf Comunicaciones, como lectura de apoyo en nuestros programas de entrenamiento. <http://www.cograf.com/asesoria/lecturas>

Adquiera el libro "**La fuerza del optimismo**" de Luis Rojas Marcos, en Amazon.com: <http://bit.ly/9YhElu>

Cograf Comunicaciones
20º Aniversario: 1990 - 2010
<http://www.cograf.com>
<http://www.cursoscograf.com>
<http://www.folletoweb.com>
<http://www.internetips.com>
<http://www.libroscograf.com>
<http://cograf.wordpress.com>
<http://twitter.com/cograf>