

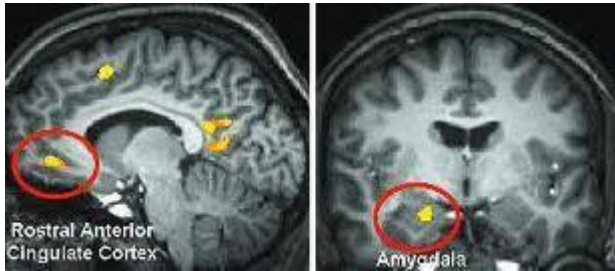
## **El mantra del "todos son iguales": indefensión aprendida, fatalismo y disonancia cognitiva**

En nuestras mentes resuena como un mantra la frase "todos son iguales" y como si de un virus se tratara se extiende y se multiplica en la sociedad. Nos preguntamos por qué este "virus" es tan contagioso, los síntomas que produce como la inacción, el sentimiento de culpa o el miedo, y sus mecanismos de acción (Indefensión, Fatalismo y Disonancia Cognitiva). Por último desde la perspectiva de la Psicología buscamos soluciones para liberarnos de esta tendencia cada vez más generalizada.

La indefensión aprendida (IA) es un fenómeno cuya consecuencia sería creer que nuestra conducta no tendrá ninguna influencia sobre los resultados. Esta creencia se aprende y tendría importantes consecuencias sobre nuestra conducta y nuestro estado de ánimo. Técnicamente se ha descrito como una expectativa que produce tres efectos: a) déficit motivacional para emitir nuevas respuestas, b) déficit cognitivo para aprender que las respuestas controlan los resultados y c) reacciones afectivas de miedo y depresión.

Decimos que una persona ha adquirido la condición de indefensión aprendida, cuando ésta ha aprendido a comportarse pasivamente, sin responder ni hacer nada, a pesar de existir claras oportunidades para ayudarse a sí misma. Martin Seligman, en 1975 estudió la relación entre el aprendizaje instrumental y el temor condicionado. La estructura cerebral que se relaciona con el aprendizaje es el hipocampo, de ahí que diversos estudios han demostrado que ciertas condiciones ambientales, conductuales y farmacológicas promueven y/o detienen la proliferación celular y la neurogénesis en dicha estructura. Así, se ha observado en diversos experimentos que en condiciones de estrés ambiental, (exposición a olores de depredadores, la exposición ante residentes intrusos, experiencias de subordinación, o a situaciones de indefensión aprendida) se produce un bloqueo en la proliferación celular y en la neurogénesis. **La teoría de la IA se relaciona con la percepción de ausencia de control sobre el resultado de una situación.** La clave está en cómo nos explicamos a nosotros mismos por qué suceden las cosas, es decir, el optimismo o pesimismo se atribuyen al aprendizaje y a la experiencia de acontecimientos pasados.

Desde la neurociencia se ha mostrado la relación entre pensamientos positivos o negativos en algunas regiones del cerebro. En concreto la corteza cingulada anterior y la amígdala (Figura 1) se muestran más activas al anticipar sucesos positivos. Seligman propuso un método para incrementar el optimismo que consiste en detectar y luego rebatir los pensamientos pesimistas, basado en el modelo del estilo atributivo y aplicando las técnicas de la terapia cognitiva.



**Figura 1**

Hasta ahora hemos estado hablando de la indefensión aprendida desde el punto de vista experimental y en condiciones de laboratorio, pero ¿qué sucede cuando generalizamos y lo trasladamos al ámbito social?

### **El fatalismo como actitud**

Pues bien, en el contexto social y relacionado con la percepción o la ausencia de control, se encuentra el "fatalismo", que fue un término inicialmente acuñado por Martín Baró (1987), para hacer referencia al tipo de relación que se establece entre las personas y un entorno que perciben como incontrolable. En cierto sentido, este concepto de fatalismo entronca con el concepto de indefensión aprendida (IA), anteriormente descrito.

No obstante, según el propio Martín Baró, la indefensión que se experimenta a nivel social no constituye solamente una consecuencia tanto de discursos o prácticas de socialización que fomentan la inacción política sino que, más bien, tanto la indefensión como el fatalismo subsecuente a la misma, **serían el resultado de una experiencia reiterada de fracaso en los esfuerzos dirigidos a controlar el entorno.**

Según De la Corte, Blanco y Sabucedo, en sus trabajos en el área de la Psicología Política, el fatalismo sería, por tanto, una actitud que tendría un enorme poder a la hora de favorecer la desmovilización política y, por tanto, para el mantenimiento de la situación actual o *statu quo*.

Así, los factores claves que definen el fatalismo, según ellos, serían: en primer lugar, el conformismo y la sumisión; en segundo lugar, una tendencia a no realizar esfuerzos y a mostrarse pasivo y, **en tercer lugar, una excesiva focalización en el presente a la que denominan presentismo.** Este último implicaría, además, una falta de memoria del pasado y una ausencia de planificación del futuro. El fatalismo sería además, una actitud que vendría acompañada de una sensación de que todo va a seguir igual.

Por este motivo, una vez constatado el fatalismo en un sector de la población más o menos amplio, la labor de los movimientos sociales y, por ende, de los partidos políticos, mediante sus propuestas y conductas, sería la de romper el círculo vicioso que refuerza estas creencias en los individuos. Tarea, por otro lado, difícil ya que la corrupción férreamente instalada en los dos principales partidos de nuestra arena política, dificultan el cambio de las actitudes fatalistas.

Es decir, deberían fomentar aquello que Paulo Freire llamaba "concientización" --la toma de conciencia personal en su dimensión social y política-- y que Martín Baró llamó más tarde "empoderamiento", el cual consistía en devolver a los ciudadanos la creencia de que sus acciones podrían modificar la realidad social. Un ejemplo práctico sería adoptar iniciativas concretas para devolver la voz a la ciudadanía, a través de procesos consultivos más democráticos (referéndum).

Desde nuestro papel en el ámbito de la Psicología, compartimos la postura que adopta Martín Baró cuando se hacía eco de los falsos dilemas a los que nos enfrentamos. A pesar de que él mismo desarrolló su trabajo en el contexto latinoamericano, algunas de sus afirmaciones tienen aún vigencia en nuestro medio.

El dilema en cuestión es el de optar, en sus propias palabras, por una "Psicología Reaccionaria" --cuya aplicación contribuiría a afianzar un orden social injusto-- frente a una "Psicología Progresista", la que ayuda a los pueblos a progresar, a lograr una realización histórica, tanto personal como colectiva. En este punto, conviene matizar nuestra preferencia por el uso del término "Psicología Crítica".

### **El miedo, la culpa y la inacción**

A lo largo del tiempo la indefensión aprendida se ha denominado de distintas maneras: desesperanza, indefensión e incluso pereza aprendida, arrojando esta última una sombra de culpa sobre la víctima. Hoy el término indefensión está en boca de todo el mundo relacionado con las consecuencias más duras de la crisis económica: desempleo, desahucios y pobreza. También con los efectos de las políticas adoptadas por los gobiernos para hacer frente a la crisis caracterizados por sucesivos recortes de sueldo, de prestaciones y de derechos que recaen sobre los ciudadanos que nada han tenido que ver con sus causas, y que no entienden lo que ocurre. Recortes que, al parecer, no podremos evitar por mucho que hagamos huelgas o nos manifestemos. Y además, se ha comenzado a castigar a muchos de los que protestan mediante detenciones poco justificadas y prisiones preventivas de dudosa compatibilidad con derechos humanos fundamentales. Que los de arriba "nos tratan como a perros" es cierto o, al menos, como a los perros del experimento de Seligman: **como al perro víctima del experimento de Seligman, se nos somete constantemente a shocks.**

Podemos inferir que, mediante el poder actual de los medios de propaganda, es factible inducir este estado depresivo en buena parte de la población, para mantenerla en la pasividad.

La indefensión aprendida se puede observar en numerosos ambientes y sociedades represivas, con poblaciones sumamente empobrecidas en contraste con el derroche y despilfarro económico ejercido por su clase dirigente. El poder lo viene haciendo históricamente de muy diversas formas, haciéndonos creer que somos los únicos culpables de nuestros males; por ejemplo en España hoy en día resulta un ejemplo familiar es el famoso mensaje "hemos vivido por encima de nuestras posibilidades", (cuando la realidad era que las posibilidades, para los de abajo, más bien eran inferiores a los estándares de una vida digna) y en Argentina en tiempos pasados el mensaje "Todos somos culpables". No debemos caer en la trampa de pensar que "la culpa de esta crisis la tenemos

nosotros". Autores como Vicenç Navarro han señalado que ha sido precisamente la falta de recursos entre las clases populares la que ha sido causante del endeudamiento, y no al revés.

Cómo diría Susan George **"España se ha convertido en una "una rata de laboratorio". La cuestión es ¿cuánto tiempo toleraremos el castigo y la culpa sin rebelarnos?** Como hemos expuesto, un elemento fundamental en el fenómeno de la indefensión aprendida es la culpa y, por tanto, el miedo.

### **El papel de la disonancia cognitiva**

El ser humano tiene una incuestionable necesidad de justificar sus acciones, esto hace que ante los demás (y ante nosotros mismos) necesitemos sentir que somos coherentes, que guardamos equilibrio entre lo que pensamos, decimos y hacemos. Cuando ello no ocurre hay una tendencia o predisposición interna a disminuir la tensión, aunque sea mínima, que estas incoherencias nos puedan generar para no sentir dicha incomodidad.

Este mecanismo viene descrito en la teoría de la Disonancia Cognitiva. Dicha teoría considera además que existen pensamientos, creencias, ideas, cogniciones consonantes (es decir, coherentes o consecuentes entre sí). El ejemplo más recurrido es el del tabaco --"sé que fumar es perjudicial y no fumo"-- y cogniciones disonantes --"sé que fumar es perjudicial y sin embargo fumo"--.

Nos centramos en la disonancia o tensión generada por las situaciones de incongruencia entre actitudes y conductas, es decir, pensamos una cosa y hacemos otra.

Para reducir la disonancia entre cogniciones podemos utilizar varias opciones:

- 1.** Cambiar uno de los dos elementos disonantes: o la actitud ("fumar no es tan malo") o la conducta (no fumar).
- 2.** Agregar una cognición para justificar o racionalizar la incongruencia entre las dos cogniciones. Ej. "hay fumadores que son longevos".

Trasladando y ejemplificando dicha teoría a la práctica insertada en el contexto sociopolítico actual en España:

Primero la actitud, luego la conducta y, nuevamente, la actitud: confío en que el PP "salvará" España, creará empleo, etc. (actitud); por lo que voto al PP (conducta), con el tiempo constato el desastre de su política (disonancia) y resuelvo la tensión que me produce en una nueva actitud: "todos son iguales".

Lo expuesto explica por qué todos tendemos a justificar las conductas por una disposición o tendencia a resolver las incongruencias propias. La idea del cambio nos provoca tal incomodidad que cualquier orden existente nos hace sentir más seguros. El sesgo de justificación del sistema es investigado desde la psicología social, que nos deja algunos detalles reveladores acerca de la lentitud del cambio, del porqué parecen perpetuarse los problemas socio-políticos de nuestros

tiempos. Según esta perspectiva, en ciertas condiciones sociales, nos resistimos al cambio social y justificamos y protegemos el sistema social existente. Así nos encontramos con las frases tan recurridas: todos son iguales y por tanto mi conducta no fue errónea), o no estoy de acuerdo con lo que está pasando, pero no queda más remedio (disminuye mi sensación de incomodidad porque hay causas externas que yo no puedo controlar).

### **Propuestas para la acción**

¿Podremos hacer algo para no ser vencidos del todo?

Lo valiente, justo y deseable, sería afrontar las contradicciones, reconocer errores y rectificar. Ello implicaría reconocer errores y adecuar la futura conducta a las actitudes. Es decir, cambiar la conducta para que sea acorde, coherente y consecuente con lo que pensamos. Si creemos que son injustos los recortes en los servicios públicos, la conducta consecuente en el futuro sería no votar a aquellos que han impuesto dichos recortes.

Somos conscientes de que el voto no está determinado en muchas ocasiones por la identificación con un programa, sino por otros factores como la fidelidad (voto heredado), el voto cautivo (como compensación) o por la identificación con una clase social a la que se aspira y no se pertenece (como los obreros de derechas).

Siguiendo a Martín Baró, quien como decíamos con anterioridad, desarrolló su trabajo en Latinoamérica: “El proceso dialéctico por el que las mayorías latinoamericanas podrán eliminar su actitud fatalista involucra tres importantes cambios:

**a) La recuperación de la memoria histórica.**

Sólo en la medida en que las personas y grupos adquieran conciencia sobre sus raíces históricas, sobre todos aquellos hechos y condiciones que han configurado su realidad, podrán situarse en una perspectiva adecuada para evaluar su propia identidad. Saber quién se es supone saber de dónde se viene y de quién o qué se depende.

**b) La organización popular.**

Supone la conciencia de que existe una profunda comunidad de intereses entre todos los miembros de las clases oprimidas y de que la inmutabilidad de su mundo es debida, en buena medida, a su división y aislamiento individualista

**c) La práctica de clase.**

Ningún sentido tendría una conciencia histórica que no se operativizara en la búsqueda de una nueva identidad social, o la organización que no se materializara en actividades en beneficio para los sectores populares que rompan el círculo vicioso de su pasividad y marginación. Más aún, es difícil pensar en que se desarrolle una verdadera conciencia histórica o que se logre una organización popular fuera del contexto de una práctica popular que por necesidad tiene que ser una praxis de clase, es decir, articulada en el eje de los intereses populares”.

En resumen, y trasladado también a nuestro contexto, la superación de las actitudes fatalistas pasaría por la toma de conciencia, la organización y la movilización.

En este momento histórico y frente a las injusticias sociales que nos toca presenciar o vivir, hay que tomar partido, situándonos al lado de los que las sufren, por un lado y, por el otro, aumentando la concientización y empoderamiento de los ciudadanos, para modificar las actitudes presentes de inmovilismo y pasividad política. En este sentido convendría tener presente a Alain Badiou, quien afirmaba lo siguiente: **"hay que actuar. Porque no es nuestra acción la que debe de plegarse al campo de lo posible, sino que es la propia acción la que puede abrir un nuevo espacio de posibilidades"**. Un sujeto --dice Badiou-- es un punto de una conversión de lo imposible a lo posible. La operación fundamental de un sujeto es estar en un punto en donde algo imposible se convierte en posibilidad. Ahora es cuando tenemos la oportunidad de explorar nuevas formas de relacionarnos con nosotros mismos, con los demás y con nuestro entorno. Cuando podemos buscar modos de vida diferentes". Como decía Ofelia, "lo que somos, lo sabemos; no sabemos, sin embargo, lo que podemos ser".