

Desesperanza aprendida

Un modelo experimental de la depresión

Lineamientos para su abordaje

La desesperanza aprendida es quizá uno de los descubrimientos de la psicología experimental que más difusión ha alcanzado, expandiéndose hacia campos conexos como el de la psicología social o la sociología, con impacto incluso en la construcción de algunas ideologías políticas.

Por su puesto, su aplicabilidad inicial y más específica se circunscribe a la psicología clínica, particularmente, se ha perfilado como un modelo experimental de depresión. A ello nos referimos brevemente en el presente artículo.

El fenómeno de desesperanza aprendida -también llamado impotencia o indefensión- fue inicialmente descrito por Bruce Overmier y Martin Seligman a mediados de la década del '60. En pocas palabras, ellos descubrieron que si un animal era expuesto a una serie de estímulos aversivos inescapables e incontrolables, luego desarrollaría un síndrome caracterizado por un marcado déficit para iniciar otras conductas y / o para aprender conductas nuevas. Un amplio programa de investigación dejó en claro que el factor determinante de un tal síndrome era la incontrolabilidad percibida por los animales y no el estrés de los eventos aversivos. Esto significa que si el animal recibe los estímulos aversivos, por ejemplo, choques eléctricos, pero puede poner fin a los mismos bajando una palanca, girando una rueda o saltando de la jaula hacia otro sitio; vale decir, el animal puede realizar cualquier conducta de escape que le otorgue sentido de control sobre la situación desagradable; entonces no desarrollará desesperanza.

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. José Dahab

Ahora bien, si el animal no puede escapar, es decir, queda simplemente expuesto al estresor, sin que nada de lo que haga pueda poner fin a los estímulos desagradables, entonces luego de ello presentará indefensión. Por ejemplo, ya no intentará escapar de otros eventos aversivos, sino que se quedará pasivamente “aguantando” el malestar aunque con un simple movimiento podría irse. También mostrará poco interés en una compañera sexual en celo e incluso en alimentarse. Su tasa de comportamiento habrá disminuido, se lo verá quieto, aletargado, sin motivación para iniciar casi ninguna conducta. Y muy pertinente para nuestros fines, presentará signos de ansiedad y tristeza. ¡Eureka!, ¡tenemos un modelo animal experimental de la depresión humana!

El fenómeno de indefensión se encuadra dentro del condicionamiento instrumental u operante descrito por Skinner. El mismo constituye un proceso básico de aprendizaje por el cual los organismos adquieren o eliminan conductas según las consecuencias que siguen a las mismas. Al decir que es un proceso básico, se remarca que se trata de una forma de aprendizaje que comparten todos los seres vivos con sistema nervioso. Por supuesto que en las diversas especies, este proceso básico adquiere formas muy disímiles.

Particularmente, en los seres humanos, el condicionamiento instrumental no sólo se aplica a conductas motoras, sino también a las conductas cognitivas y emocionales, con un agregado de suma importancia: podemos pensar en tales relaciones. Vale decir, un perro o una serpiente se encuentran sometidas a leyes de contingencias entre sus conductas y las consecuencias que les siguen, los humanos también; pero aparte los humanos podemos darnos cuenta de ellas, somos capaces de generar consciencia. Lo cual, sabemos, no es poca cosa.

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. José Dahab

El condicionamiento operante posee un sentido evolutivo adaptativo muy obvio. Dicho en términos muy simples, ayuda a eliminar del repertorio del individuo aquellas conductas que han conducido a una consecuencia insatisfactoria mientras que aumenta aquéllas que conducen a la satisfacción, un proceso elemental pero de importancia clave para la supervivencia. Justamente, este proceso básico tan vital es que el que “se enferma”, por así decirlo, en la indefensión. Dilucidemos mejor este punto.

Los animales reciben una seguidilla de eventos aversivos incontrolables, en otras palabras, hagan lo que hagan, no pueden evitarlos. Dado que sus conductas y los eventos desagradables simplemente no tienen nada que ver, ¿qué aprenden desde un punto de vista del condicionamiento instrumental? Pues justamente eso, que su conducta y tales eventos motivacionalmente significativos son independientes, en otras palabras, que la conducta no se relaciona de ninguna manera con hechos dolorosos importantes. Si los animales hablaran, nos dirían “ya que de esto no podemos escapar, entonces ¿para qué esforzarse?”. Y de hecho, aunque sus perros no hablaran, desde el mismo inicio Seligman y Overmier conceptualizaron a la desesperanza aprendida como un proceso cognoscitivo en el cual la formación de expectativas se veía afectada. Vamos a ello.

Tal como se mencionó arriba, una de las cualidades distintivas del condicionamiento instrumental en humanos radica en que nosotros podemos concientizar las relaciones que establecemos entre nuestras conductas y sus consecuencias. Más aún, podemos verbalizarlas, planificarlas y hasta jugar imaginariamente con relaciones de conducta-consecuencia imposibles en la realidad (así es que muchas personas “vuelan” extendiendo sus brazos). Esta capacidad de pensar conscientemente las relaciones conducta-consecuencia se inscribe en el terreno de la formación de expectativas. Esperamos que ciertos actos lleven a determinados

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. José Dahab

resultados, por ello, por ejemplo, nos esforzamos leyendo ante un examen o madrugamos cuando buscamos un trabajo. Aguardamos que tales comportamientos nos conduzcan a un resultado deseado. Ahora bien, ¿qué pasa con este proceso de formación de expectativas cuando una persona sufre de desesperanza aprendida? Ilustremos esto con casos reales.

¿Qué sucederá con los niños que reciben castigos arbitrarios de forma sistemática por parte de sus padres? Imaginemos por ejemplo un niño cuyo padre o madre padece un desorden bipolar no tratado adecuadamente y que, por consecuencia, se comporta de manera errática respecto de los límites que le impone. Así, independientemente de la conducta del chico, el padre se mostrará amable y comprensivo cuando se encuentre en un período de estabilidad, avalando incluso comportamientos inadecuados como jugar con algún aparato eléctrico. No obstante, en un momento distinto puede actuar excesivamente rígido y castigador, llegando hasta la aplicación de punitivos físicos sin que el niño haya realizado ninguna conducta inadecuada. En este caso, claro está, los “premios y castigos” que el pequeño reciba serán independientes de sus actos. A lo largo de varios años de un tal “modus operandi”, ¿qué podrá aprender esta persona de la relación entre sus conductas y sus consecuencias? Pues, obviamente, que no se relacionan. He aquí la semilla de una depresión. Con los años, ello conducirá a un estilo explicativo pesimista, lo cual significa que se tenderá a interpretar y explicar los eventos importantes como fenómenos independientes de la propia conducta.

El programa de tratamiento Cognitivo Conductual para la depresión incluye el abordaje del fenómeno de desesperanza desde distintos ángulos. Por una parte, se vale del cuantioso conjunto de técnicas conductuales específicamente diseñadas para el tratamiento de la depresión. Entre ellas, destacan la programación gradual de tareas y el entrenamiento a la familia en reforzamiento diferencial de conductas

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. José Dahab

incompatibles. El primer procedimiento consiste en planificación y ejecución de conductas progresivamente más complejas. La clave de la técnica radica en la gradualidad. Dado que inicialmente el paciente se propondrá los comportamientos más sencillos, se maximiza tanto la probabilidad de que efectivamente los haga como de que ellos reciban sus reforzadores naturales. Obtener reforzamiento por conductas simples empieza a operar una reversión del fenómeno de indefensión en el plano conductual porque se generan los incentivos naturales que motivan la iniciación de nuevas acciones. Sobre esta primera base, se programan entonces tareas más complejas que actuarán en el mismo sentido, vale decir, volviendo a vincular el comportamiento con sus consecuencias importantes. El entrenamiento a la familia en reforzamiento diferencial de conductas incompatibles propicia que las personas significativas del entorno del paciente aprendan a otorgar reforzamiento social a las conductas opuestas a la depresión y viceversa, que no refuercen el comportamiento propiamente depresivo. Pero también se opera cognoscitivamente, apelando a la cualidad distintivamente humana de concientizar las relaciones de contingencia entre el comportamiento y sus consecuencias. Siguiendo el mismo ejemplo, el programa de activación conductual mencionado recurre a los ejercicios de dominio y agrado, lo cual ayuda al paciente depresivo a valorar cuánto pudo efectivamente realizar y cuánto le gusto. En síntesis, nuestro objetivo es “curar” la desesperanza en el plano conductual y cognitivo. Conductual porque favorecemos acciones concretas que por su naturaleza se conectan con sus resultados. Cognitivo, porque procuramos que los pacientes se den cuenta de estas relaciones entre sus acciones y los resultados que obtienen.

Por supuesto, el tratamiento Cognitivo Conductual de la depresión engloba otro conjunto de procedimientos, variadamente relacionados con el fenómeno de indefensión aprendida. Pero esto, sería el tema de otro artículo.