

Tribuna David BUENO. Director de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st

Indefensió?



No és cap novetat dir que, d'un temps ençà, sembla haver-se instal·lat un cert desànim entre l'independentisme.

No només es desprèn de les darreres enquestes publicades, que assenyalen una disminució al suport a la independència, sinó també parlant amb persones que fa pocs anys hi estaven a favor sense fissures i ara comencen a matisar-la. Tampoc molts dels polítics que ens representen semblen escapar-se d'aquesta tendència. Sense dubte les causes són moltes i diverses, inclòs l'esgotament de molts anys treballant per aconseguir com a mínim el reconeixement a poder decidir lliurement el futur del país sense que, aparentment, s'hagi avançat gaire. Ben al contrari, de vegades fa la sensació que la resposta política, policial i judicial de l'estat a tots nivells, espionatge i vulneració de drets fonamentals inclosos, hagi afavorit el camí invers. La resposta judicial, per exemple, sovint amb aparença d'arbitrària, ha contribuït a generar la sensació que no hi ha res a fer i que, per tant, ens hi hem d'acostumar.

ÉS CERT QUE NO HI HA RES A FER? I que ens hi hem d'acostumar? Aquesta idea és, per mi, una de les més perniciosos que podem tenir. Es troba a la base d'un fenomen neuropsicològic que es coneix amb el nom d'indefensió apresada. Es va descobrir a principis de la dècada de 1960. Uns investigadors de la Universitat de Pennsilvania que treballaven amb gossos van veure que, si els acostumaven a tenir descàrregues elèctriques sense la possibilitat d'aturar-les, quan després els permetien fugir no ho feien, sinó que es quedaven araulits suportant estoicament el seu des-

“No és cap novetat que, d'un temps ençà, s'ha instal·lat un cert desànim entre l'independentisme. La indefensió apresada implica conformar-se amb el que es té, per injust que sigui, sense fer res per superar la situació

tí. En canvi, si els permetien aturar les descàrregues elèctriques prement un botó amb el morro, quan després se'ls permetia fugir no dubtaven ni un segon a fer-ho. La sensació dels primers que no hi ha res a fer els havia generat indefensió apresada.

EN LES PERSONES es produeix un efecte similar. De manera resumida, s'ha vist que quan creiem o ens fan creure que no tenim cap control sobre la situació que vivim, allò que ens passa o el nostre futur, i que per tant tot depèn de decisions d'altres persones que sovint tenen aparença d'arbitràries per emfasitzar encara més la sensació d'impunitat d'uns i d'indefensió dels altres, comencem a manifestar comportaments d'indefensió apresada.

ALGUNS DELS SÍMPTOMES més habituals són sentiments de frustració, la renúncia a drets que haurien de ser irrenunciables, la manca d'esforç per superar les situacions que ho provoquen, una disminució de l'autoestima, apatia i passivitat, manca de motivació i procrastinació (que és

l'hàbit de deixar per a més endavant accions o activitats que cal atendre). Anivell cerebral s'han identificat diverses xarxes neuronals responsables d'aquests canvis de comportament. Destaquen, entre d'altres, l'amígdala cerebral, que és l'encarregada de generar respostes emocionals com les de fugida i lluita, que queden parcialment inhibides. Per això la indefensió apresada implica conformar-se amb el que es té, per injust i desagradable que sigui, sense fer res per evitar o superar la situació. I també alguns circuits neuronals d'una zona de l'escorça cerebral anomenada nucli dorsal del rafe que, quan no s'activen correctament, generen comportaments de passivitat i estats depressius.

ATESA LA PRESSIÓ POLÍTICA, policial i judicial, realment no hi ha res a fer? O, dit d'una altra manera, ens hem de conformar amb aquesta indefensió apresada que, de manera volguda o potser inconscient, s'està promovent? La resposta és, evidentment, que sí que hi ha molt camí a fer. Aquests mateixos estudis en neuropsicologia del comportament donen una resposta clau. S'ha vist que no totes les persones responem de la mateixa manera davant les situacions que poden generar indefensió apresada. Les que tenen un caràcter més pessimista hi queden atrapaades molt abans. I les optimistes, si ho fan conscient (i d'això se n'encarrega una altra zona del cervell, l'escorça prefrontal), ho poden evitar. Cal, per tant, mantenir l'optimisme, però treballant de manera volguda i conscient la motivació, l'autoestima i l'esforç, sense renunciar a allò que és irrenunciable. Dit de manera més poètica, per evitar la indefensió no hem d'acceptar allò que no podem canviar; hem de treballar incansablement per canviar allò que no podem acceptar.