



La indefensión en la esclerodermia y otras enfermedades

Buenos días, aquí os dejamos otro artículo en la sección EL PROFESIONAL TE INFORMA. Agradecer el trabajo que nos ha hecho llegar Leopoldo Ceballos del Castillo desinteresadamente para publicar en dicha sección. Gracias. Esperamos que este artículo sea de vuestro interés.

LA INDEFENSIÓN EN ESCLERODERMIA Y OTRAS ENFERMEDADES.

El estado de indefensión se manifiesta cuando una persona siente que no tiene defensa ante cierta situación adversa. El término de «indefensión aprendida» fue definido inicialmente por *Martin E. P. Seligman* y sus colaboradores al descubrir que, cuando los animales son sometidos a situaciones sobre las que no tienen control, desarrollan una reacción emocional en la que manifiestan un comportamiento pasivo. Es decir, cuando surge una adversidad y nos sentimos incapaces de evitarla, dejamos que suceda a pesar de las consecuencias. Los experimentos de *Seligman* y de otros investigadores que siguieron con su trabajo, son muy descriptivos, y, aunque requerirían una explicación más detallada, se podrían resumir de esta forma:

«Dos ratas en jaulas diferentes que tienen la base electrificada. La primera rata tiene una plataforma en la jaula que no está electrificada, la segunda no tiene esa plataforma. Al aplicar corriente al suelo las dos ratas intentan evitarla, una lo consigue al subirse a la plataforma, la otra no lo consigue porque no tiene plataforma a la que subirse. En sucesivos experimentos la rata que tiene acceso a la plataforma sube inmediatamente cuando se produce la descarga, y la segunda rata acaba paralizada, simplemente esperando a que pase la tormenta. Si ponemos una plataforma sin

electrificar en la jaula de la segunda rata, ésta no la utiliza porque siente que nada de lo que haga puede evitar la electricidad.»

El experimento original es más complejo pero esto resume el concepto y propone una conclusión muy interesante. Cuando se han producido varias descargas, la segunda rata no se sube a la plataforma recién instalada a pesar de ser una alternativa a su sufrimiento; incluso con la posibilidad frente a su hocico, es incapaz de tomar la decisión de subirse a ella, asume que, haga lo que haga, se va a sentir igual. Este tipo de comportamiento se puede apreciar también en los seres humanos.

«Cuando entiendo que nada de lo que yo haga puede cambiar mi situación, acepto la alternativa del sufrimiento»

Cuando una persona se enfrenta a una enfermedad o situación adversa, comienza a forjar una nueva forma de comportarse para adaptarse a las nuevas circunstancias. Esto parece una forma viable de adaptación al cambio, pero sí la situación adversa se prolonga durante mucho tiempo, las decisiones que se tomaron inicialmente quizás ya no sean válidas, la forma de enfrentarse quizá ya no funcione. Cuando además son situaciones o enfermedades que se inician en la infancia, estamos afrontando la vida en nuestra etapa adulta con «*la norma*» o «*las reglas*» que funcionaban cuando tenía, por ejemplo, seis años. Cuando nuestros recursos físicos, ambientales y psicológicos no se habían desarrollado. Lo mismo pasa cuando la enfermedad empezó hace cinco o diez años. Asumimos que la enfermedad no nos va a dejar hacer ciertas cosas cuando, en verdad, se pueden realizar pero de otra forma. El mundo cambia y nosotros también, lo que era impensable hace cinco años hoy está a la orden del día. Cualquier conducta que se haya programado en el pasado, puede no ser válida en el presente. Entender la indefensión aprendida nos permite cuestionar nuestras creencias y conductas. Comprendiendo que, frente a nuestro hocico, puede haber una plataforma sin electricidad, y que, subiendo ella, podremos dejar de sufrir.

Otros términos que se suelen utilizar son la de conformarse o resignarse. Ambos se relacionan con la impotencia, la rabia, la tristeza y el sentimiento de soledad e incompreensión. Quizás la respuesta sea simple, bastaría con hacer una lista de aquellas cosas que te gustaría hacer pero sabes (o crees saber) que nunca podrías lograr. Tras hacer la lista preguntarse ¿hace cuánto que soy consciente que no pudo hacerlo? Y, si la respuesta te lleva a hace más de un año, ten en cuenta que puede ser «*indefensión aprendida*»

Leopoldo Ceballos del Castillo. Madrid, 1978. Psicólogo, terapeuta de pareja y escritor. Graduado en Psicología por la U.N.E.D y en Ingeniería Informática por la University of Lincoln (Inglaterra). Al acabar sus estudios, prosiguió su carrera profesional en el mundo empresarial como fundador y director de distintas empresas dedicadas a la

psicología, diseño, publicidad e internet. Actualmente trabaja como psicólogo a domicilio, terapeuta de pareja y Terapeuta de Terapia regresiva.

En los últimos años se ha centrado en proyectos que le permitan tener un mayor conocimiento de la personalidad, la mente y el espíritu de las personas. Iniciando una colección de libros "*Manuales de Consciencia y Salud*"