

JOSÉ ANTONIO MARINA



es@lavanguardia.es

crear

## LA APATÍA

Voy a dedicar algunos artículos a un dominio afectivo que me interesa mucho: los estados crepusculares del deseo. La apatía, la desgana, la abulia, la desmotivación, la pereza, el esplín, la anestesia afectiva, el desánimo, el aburrimiento nos acechan como aves carroñeras. Son sentimientos que devastan nuestras vidas y vale la pena conocer mejor sus mecanismos para protegernos de ellos. La mera abundancia de palabras indica que hemos topado con un tema

importante, porque cada lengua ha afinado y enriquecido el léxico de aquellos asuntos que considera esenciales. No olvidemos que las palabras son herramientas para analizar y captar la realidad. Los esquimales tienen decenas de términos para hablar de la nieve y el tagalo, para hablar del arroz. Hoy me referiré a la apatía, que es la ausencia de interés o de deseos. Es un concepto de noble estirpe filosófica, porque los pensadores estoicos consideraron que la ataraxia (la ausencia de inquietud) y la apatía (la ausencia de pasiones) constituían la única felicidad posible. Pero en su uso actual, la apatía no es esa deseable serenidad, sino una situación anómala que se manifiesta como falta de deseo, como una amputación afectiva. Un cambio parecido ha experimentado la palabra desinterés. Ser desinteresado es bueno, pero no sentir interés por nada o por nadie es nefasto.

Como sabe cualquier psiquiatra, la apatía puede tener muchas causas —depresión, fatiga, malnutrición, abuso de drogas, traumas—, pero voy a referirme a un caso muy frecuente y poco atendido: la apatía aprendida. Me anima a ello el agradable encuentro que tuve hace unos días en San Sebastián con Martin Seligman, el famoso psicólogo que describió este tipo de experiencia. La apatía aprendida se produce cuando un animal o una persona siente que ninguno de sus esfuerzos tiene éxito ni lo tendrá, o llega al convencimiento de que no puede cambiar nada en sí mismo o en su entorno. Por ejemplo, si castigamos a alguien arbitrariamente, sin que pueda averiguar lo que debe hacer para evitar el dolor, puede caer en

### LA APATÍA APRENDIDA SURGE CUANDO SENTIMOS QUE NUESTROS ACTOS Y ESFUERZOS NO TENDRÁN ÉXITO

una profunda pasividad. Ese es un caso de impotencia aprendida, fenómeno que se ha estudiado en el caso de mujeres maltratadas.

Sin llegar a esos extremos trágicos, todos podemos experimentar sentimientos parecidos. Por ejemplo, en la escuela a veces somos más eficaces en enseñar a un niño aquello para lo que no

sirve, que aquello para lo que podría valer. Eso me impulsa a defender un derecho educativo fundamental: todos los niños y niñas tienen derecho a sentir alguna vez la experiencia del éxito merecido. Y es obligación de padres y docentes ingeniárselas para que eso suceda. Si me apuran, es un derecho que deberíamos tener todos, porque sentirnos capaces es absolutamente imprescindible para una vida lograda. Y hay personas que no han tenido nunca esa experiencia. Los especialistas saben que una situación de estrés continuado deteriora profundamente el cerebro de la víctima y le conduce a esa pasividad aniquiladora. Pero también saben que el estrés es un sentimiento que no está provocado directamente por un hecho, sino por la interacción entre un suceso y nuestra capacidad para enfrentarnos con él. Si esta capacidad desaparece, o asimilamos la creencia en nuestra incapacidad, el estrés puede cebarse en nosotros. Esta es la triste historia de la apatía aprendida. ■



Raúl