

Martin Seligman

Aangeleerde hulpeloosheid

Ruim vijftig jaar geleden leek in Philadelphia een onderzoek naar stress te mislukken. Onderzoekers hadden elektrische schokken gegeven aan honden. Ze wilden weten of de stress van de schokken hun gedrag in nieuwe situaties zou beïnvloeden. De honden wilden zich echter helemaal niet meer gedragen: ze bleven liggen. Onderzoek mislukt. Althans, zo dachten de wetenschappers. Totdat het tot hen doordrong dat ze iets op het spoor waren – een diemodel voor depressie?

De proeven werden herhaald en gevarieerd, en het bleek dat oncontroleerbaarheid – als het dier niets kan doen om de schokken te stoppen – leidt tot apathisch gedrag, blijven liggen in dit geval. Het zijn dan ook geen fijne experimenten voor de dieren. Twee honden zitten in een aparte kooi waar af en toe de bodems onder stroom worden gezet. In een van de kooien houdt de schok meteen op als de hond van de ene naar de andere kant springt. Hij leert dit 'trucje' snel. De andere kooi is verbonden met de eerste kooi, en staat daardoor precies even lang onder stroom. De ene hond bepaalt dus de duur van de ellende in beide kooien. De hond in de andere kooi merkt dus dat de schokken op een gegeven moment weer stoppen, maar dat komt door wat de eerste hond doet – wat hij zelf doet maakt niet uit.



Het gevolg is dat de tweede hond apathisch wordt, de eerste niet. Steven Maier en Martin Seligman noemden dat *learned helplessness* – aangeleerde hulpeloosheid. De gevolgen zijn verstrekkend. Een hulpeloos proefdier dat in een nieuwe omgeving wordt gezet – waarin hij wél controle heeft – blijft zich hulpeloos gedragen. En krijgt zodoende meer ellende over zich heen dan nodig. Zelfs als het beest naar de andere kant wordt gesleept, wil het kwartje soms niet vallen. Aangeleerde hulpeloosheid is een belangrijk diemodel voor depressie geweest. Je kunt er het effect van antidepressiva mee testen. Je geeft een 'hulpeloze' hond antidepressiva en kijkt of hij sneller weer actief wordt.

Zo op het eerste gezicht lijkt het model wel te kloppen. Je kunt je voorstellen dat oncontroleerbare nare ervaringen ook bij mensen leiden tot apathie en depressie, vooral op

jonge leeftijd. Als een kind, zonder duidelijke reden op onverwachte momenten straf krijgt. Of als zijn ouders het kind niet zien staan, ook al doet het nog zo zijn best.

Toch is het model tegenwoordig aangepast. Het kon niet goed verklaren dat niet alle honden hulpeloos bleken te worden. Eén op de vier ontsprong namelijk de dans. Kennelijk was het niet alleen de oncontroleerbare stress, maar ook nog iets in de hond zelf, dat bepaalt of het dier bestand was tegen stress. Ook bij mensen is dat het geval: narigheid vergroot de kans op depressie, maar sommigen kunnen tegen veel narigheid. Waar het bij mensen om draait, zijn de *ideeën* over *waarom* je iets overkomt – over de oorzaak van je ellende. Degenen die de oorzaak bij zichzelf zoeken (“ik lijk het wel aan te trekken”), lopen meer risico op depressie dan mensen die het buiten zichzelf zoeken (“pech, dit keer”). Het goede nieuws is dat wij kunnen leren om vervelende gebeurtenissen anders op te vatten, waardoor ze ook minder impact hebben – dat heet cognitieve therapie.

Toen Maier en Seligman dit onderzoek deden, waren ze nog erg jong – ze waren nog niet eens gepromoveerd. Beiden hebben een zeer succesvolle carrière, die is gewijd aan onderzoek naar stress, zij het op een heel andere manier. Maier doet neurobiologisch onderzoek, bijvoorbeeld naar het effect van stress op het immuunsysteem. Hij experimenteert nog altijd met proefdieren. Hij zoekt nooit de publiciteit en op internet vind je bijna niks over hem – zelfs opmerkelijk weinig voor zo’n productieve en gelauwerde hoogleraar.



Als je Seligman opzoekt, vind je duizenden artikelen. Hij heeft echt naam gemaakt, vooral als pionier van de ‘positieve psychologie’. Een smetje op zijn loopbaan is dat hij betrokken raakte bij de extreme verhoortechnieken die na 11 september 2001 in Amerika werden toegepast. Seligman gaf in 2002 een uitgebreide lezing voor de CIA over het onderzoek naar aangeleerde hulpeloosheid. Hij dacht dat kennis hierover Amerikaanse soldaten zou kunnen



helpen als zij onverhoopt krijgsgevangen werden gemaakt en aan marteling zouden worden blootgesteld. De CIA bleek echter vooral geïnspireerd geraakt voor toepassing van de technieken op terreurverdachten. Seligman was furieus over de beschuldigingen dat hij had meegewerkt aan onethische praktijken, en

verklaarde een fel tegenstander van marteling te zijn.

Van die laatste bewering zouden zijn proefdieren wel eens hebben kunnen opkijken, vijftig jaar geleden.