

20 psykologiske

eksperimente

Af Høgh-Olsen & Pulsgaard

KAPITEL 12

Indlært hjælpeløshed

Thomas Nielsen

VED ET TILFÆLDE finder en ung forskningsassistent ud af, at forsøgshunde, der bliver udsat for smerter, som de ikke kan kontrollere, udvikler en indlært hjælpeløshed. Opdagelsen får en uvurderlig betydning for adfærdspsykologien og har også i dag indflydelse på, hvordan vi forklarer og afhjælper depression hos mennesker.

„Den hund må da være syg“. Martin kiggede ærgerligt på Bruce. Nu havde de ventet i usædvanlig lang tid på, at den ny forsøgshund skulle begynde at lære det, den skulle lære, nemlig at springe over en skillevæg for at undgå elektriske stød fra gulvet. De hunde, som de to forsøgsassistenter Martin Seligman og Bruce Overmeier tidligere havde arbejdet med, havde været hurtige til at „fatte“ det: Når de elektriske stød begyndte at give dem ubehagelige smerter i poterne, skulle de blot springe over den skillevæg, der delte det aflange rum på tværs. Så kom de over i den anden halvdel af rummet, hvor der ikke var elektriske stød i gulvet.

Adfærdspsykologi

Martin Seligman og Bruce Overmeier var kort efter deres uddannelse som psykologer blevet ansat som forskningsassistenter hos professor Richard Solomon ved universitetet i Pennsylvania i USA. Professor Solomon var i gang med en række eksperimenter med indlæring af „fobier“ hos hunde. Det var i midten af 1960'erne, hvor adfærdspsykologien herskede temmelig enerådende i amerikansk psykologi. Forud for Solomon havde andre forskere arbejdet med to former for angstindlæring. Inspireret af Pavlovs forsøg med betingede reflekser hos hunde, havde forskere i halvtredserne studeret, hvorledes hunde kunne lære at reagere med fysiologiske tegn på angst, når man flere gange udsatte dem for en bestemt klokkelyd, der blev efterfulgt af et elektrisk stød, mens de stod fastspændte i et seletøj.

Efter blot ti-tyve gange at have erfaret, at klokkelymden blev efterfulgt af elektriske stød, ville hundene begynde at vise klare tegn på angst, som bl.a. kunne måles som en stærk stigning i deres puls, alene når klokkelymden lød. De havde altså indlært en angstreaktion ved den tidligere uskyldige klokkelyd. Man siger, at hunden havde indlært en klassisk betinget angstreaktion ved lyden af klokken, fordi den var forekommet samtidig med eller lige før det elektriske stød, som via smerten fremkaldte en medfødt angstreaktion.

Klokkelymden blev kaldt den *betingede stimulus* for angst, fordi dens evne

til at fremkalde angst var betinget af den forudgående indlæring, mens de elektriske stød blev omtalt som *ubetingede stimuli* for angst, fordi deres angstfremkaldende egenskaber *ikke* var betinget af forudgående indlæring. (Se også kapitel 11).

I den anden type af undersøgelser af angstindlæring, studerede man, hvorledes dyr kunne indlære en bestemt adfærd, der undgik den angstfremkaldende stimulus. Et typisk eksperiment af denne art gik ud på at sætte en hund i en aflang kasse med en skillevæg i midten. Den ene halvdel af kassen var malet hvid, og den anden halvdel sort. Når en hund blev sat ned i den hvide halvdel, fik den kort efter en række stød i poterne gennem gulvet, og så lærte den som regel hurtigt at springe over skillevæggen ind til sikkerheden i den sorte halvdel af kassen, hvor den ikke fik stød i poterne. Når hunden havde prøvet dette nogle gange, sprang den hurtigt over i det sorte rum, inden den fik stød i det hvide rum. Man kan sige, at den havde indlært en „fobi“ for det hvide rum, som medførte en kronisk tendens til at flygte fra dette rum.

Mens man således i midten af 1960'erne mente at kunne bruge adfærdspsykologien til at forklare angst reaktioner var der ingen, der på den tid talte om *indlæring* i forbindelse med depressioner, som på denne tid især blev anset for en slags hjerneforstyrrelse.

Kan hjælpeløse hunde blive deprimerede?

Da Martin Seligman og Bruce Overmeier blev ansat som forskningsassistenter hos Richard Solomon, var han netop i gang med at studere indlæring af „fobier“ hos hunde, og de to forskningsassistenter havde allerede haft én gruppe forsøgshunde, som hurtigt havde indlært at springe over skillevæggen til det sorte rum, så de undgik elektriske stød. Der skulle bruges i alt tyve hunde til eksperimentet, for at man kunne lave statistik på resultaterne, og de første ti hunde var kommet igennem eksperimentet med gode resultater. På dette tidspunkt var det imidlertid ikke muligt at skaffe flere af den ønskede hunderace, men de to forskningsassistenter havde aftalt med en anden forsker på universitetet, at de kunne overtage hans ti hunde, når han var færdig med dem til sin egen forskning, der handlede om klassisk betingning af angst hos hunde.

Det var den første af disse hunde, der fremkaldte den replik, som blev omtalt i starten af dette kapitel. Hunden opførte sig så aparte, at Martin

indlæring, mens
angst, fordi deres
udgående indlæ-

g, studerede man,
ndgik den angst-
e art gik ud på at
u. Den ene halvdel
en hund blev sat
ød i poterne gen-
over skillevæggen
en ikke fik stød i
rang den hurtigt
Man kan sige, at
dførte en kronisk

ie bruge adfærds-
n, der på den tid
på denne tid især

?
n forskningsassi-
at studere indlæ-
er havde allerede
t at springe over
stød. Der skulle
ne lave statistik
nem eksperimen-
ertid ikke muligt
ningsassistenter
kunne overtage
n forskning, der

replik, som blev
uparte, at Martin

Seligman gættede på, at den måtte være syg. I stedet for at søge en vej ud af pinen, da de smertefulde stød begyndte, gik hunden bare hen i en krog af det hvide rum og lagde sig ned og peb ynkeligt, hver gang den fik elektriske stød gennem gulvet.

Efter at have ventet forgæves i længere tid, på at hunden skulle finde ud af at undgå de elektriske stød ved at springe over skillevæggen, besluttede de to forskningsassistenter at kassere hunden som forsøgsdyr og gå videre med en ny hund fra samme gruppe. Men denne hund opførte sig fuldstændig som den foregående. Selvom den ikke havde virket det mindste syg, inden den blev anbragt i det hvide rum, opførte den sig alligevel ligeså usædvanligt. Den lagde sig også bare ned i en krog og modtog alle de elektriske stød uden at forsøge at flygte over skillevæggen.

Den tredje og fjerde hund opførte sig på fuldstændig samme vanartede måde, og nu var de to forskningsassistenter helt perplekse. De havde spildt en masse tid med at sidde og vente på, at hundene skulle lære at flygte fra de elektriske stød, og de havde ikke opnået nogen som helst brugbare resultater.

De to forskningsassistenter blev enige om at opgive at benytte hele den sidstnævnte gruppe på ti hunde og besluttede at vente, til de kunne skaffe nogle helt nye hunde. I ventetiden snakkede de selvfølgelig om, hvad der kunne være årsagen til den helt besynderlige „hjælpeløse“ adfærd hos de sidste ti hunde, siden de nu ikke så ud til at være det mindste syge. Ved denne samtale kom Martin Seligman med det synspunkt, at det virkede, som om hundene, der blev i det hvide rum med de elektriske stød, var deprimerede. Deprimerede mennesker orker jo heller ikke at gøre noget ved deres pinefulde problemer.

Men hvorfor skulle netop disse hunde opføre sig på en „deprimeret“ måde? Jo, mente Martin Seligman, det kunne jo være, at de i det tidligere eksperiment med klassisk betinget angst – hvor de havde modtaget adskillige elektriske stød, mens de var fastspændte i et seletøj – havde lært noget mere end blot en fysiologisk angstreaktion ved klokkelyden, nemlig at de intet kunne gøre for at slippe fri for de pinefulde påvirkninger. Det kunne så måske være grunden, til at de opførte sig „deprimeret“ i det efterfølgende eksperiment med stød i det hvide rum og derfor ikke fik lært, at der i denne nye situation i høj grad var noget, de kunne have gjort for at undgå de pinefulde stød.

For Martin Seligman blev denne idé begyndelsen både på en af de

største karrierer i amerikansk psykologi, og samtidig på en psykologisk forståelse og senere behandling af de mange depressioner, der var steget påfaldende op gennem det 20. århundrede. Fra at være en temmelig sjælden lidelse omkring (år) 1900 var depression blevet en af de mest udbredte psykiske lidelser omkring 1970.

Professor Solomon kunne heldigvis se det interessante perspektiv i Seligmans og Overmeiers opdagelse og gav dem mulighed for at udforske fænomenet, som Seligman senere døbte *indlært hjælpeløshed*.

Som det første ville Seligman og Overmeier sikre sig, at den hjælpeløse adfærd hos den sidste sending hunde virkelig skyldtes de elektriske stød, som hundene var blevet udsat for i tidligere forsøg.

De to unge forskere anskaffede derfor 24 hunde, som garanteret ikke havde deltaget i andre forsøg inden dette nye eksperiment. Herefter blev hundene tilfældigt inddelt i tre grupper. Den første gruppe blev fastspændt i seletøj og udsat for 64 elektriske stød, der hver varede et halvt sekund. Den anden gruppe fik ligeledes 64 elektriske stød i seletøj, men for denne gruppe varede hvert stød fem sekunder. Den tredje gruppe blev blot fastspændt i seletøjet i samme tidsrum og blev slet ikke udsat for elektriske stød.

Derefter studerede de to forskere, hvor mange hunde i hver gruppe der fik lært at flygte over skillevæggen fra det hvide rum med elektriske stød i gulvet til det sorte rum uden stød. I gruppen, der ikke havde fået elektriske stød, var der blot en enkelt hund, der ikke fik lært dette. I gruppen af hunde, der havde fået korte elektriske stød, var der tre af hundene, der ikke fik lært flugtadfærden, men blandt de otte hunde, der havde fået mere langvarige elektriske stød, var det hele fem af dyrene, der ikke fik lært flugtadfærden – og som altså kunne siges at være præget af en indlært hjælpeløshed¹.

Både dette allerførste eksperiment og mange efterfølgende viser med stor sikkerhed, at hunde udvikler en indlært hjælpeløshed, hvis de gentagne gange bliver udsat for en smerte, som de ikke kan undslippe. Hjælpeløsheden viser sig senere i lignende situationer, hvor hundene så ikke forsøger at undgå smerten, selv om det faktisk er muligt.

Seligmans teori gik ud på, at der var tale om en hidtil upåagtet og speciel form for indlæring, nemlig indlæring af en hæmning af den naturlige

en psykologisk
r, der var steget
i temmelig sjæl-
e mest udbredte

spektiv i Selig-
at udforske fæ-

se adfærd hos
ndene var ble-

ret ikke havde
blev hundene
pændt i seletøj
kund. Den an-
denne gruppe
t fastspændt i
ke stød.

er gruppe der
lektriske stød
vde fået elek-
te. I gruppen
hundene, der
vde fået mere
ikke fik lært
f en indlært

le viser med
avis de gen-
slippe. Hjæl-
lene så ikke

gtet og spe-
en naturlige

tendens til at undgå pinefulde påvirkninger, en tendens som alle dyr og mennesker tilsyneladende er født med. Denne adfærdshæmning var ifølge Seligman et produkt af de tidligere erfaringer med manglende adfærdsmæssig kontrol over de pinefulde elektriske stød.

Teorien blev underbygget af adskillige kontroleksperimenter, der viste, at skeptikere ikke havde ret, når de fx påstod, at hundene måske blot var blevet hærdede af stødene og derfor ikke gad hoppe over i rummet uden stød. Seligman beviste ligeledes, at hundenes hjælpeløse adfærd ikke skyldtes, at stødene havde medført en hjerneskade, der ellers i teorien kunne have forstyrret hundenes naturlige adfærd.

Mennesker oplever også indlært hjælpeløshed

I løbet af en tiårig periode fra midten af 1960'erne til midten af 1970'erne blev teorien om indlært hjælpeløshed almindeligt anerkendt, og meget udbredt i amerikansk psykologi. Adskillige andre forskere tog ideen op og påviste, at indlært hjælpeløshed kunne forekomme hos stort set alle de dyrearter, man forsøgte at teste, herunder mennesket.

Sammen med en anden kollega, D.S. Hiroto, udførte Seligman i begyndelsen af 1970'erne eksperimenter over indlært hjælpeløshed hos mennesker². I det første eksperiment satte man to forsøgspersonerne ad gangen i hvert sit rum ved siden af hinanden. Begge forsøgspersoner havde hovedtelefoner på og blev jævnlige udsat for en række meget ubehagelige stærke støjpåvirkninger. Den ene forsøgsperson fandt imidlertid ud af, at han kunne standse støjen ved at dreje på et håndtag. Uden at han vidste det, standsede han så også støjen hos personen i naborummet.

De to grupper forsøgspersoner fik altså lige mange ubehagelige støjpåvirkninger, men kun den ene havde haft adfærdsmæssig kontrol over støjen. Derefter satte man de to grupper forsøgspersoner, stadig med hovedtelefoner på, til at løse nogle opgaver i et nyt rum. Også her blev de udsat for en stærk forstyrrende støj, som de dog kunne afbryde ved at trykke på en bestemt knap på bordet foran dem. Det var imidlertid stort set kun de forsøgspersoner, der havde oplevet kontrol over støjen i den forudgående situation, der forsøgte at slukke for den nye støj, ved at finde frem til den relevante knap. De andre forsøgspersoner udviste altså en slags indlært hjælpeløshed overfor støjen i den nye situation.

I et andet eksperiment satte forskerne to grupper forsøgspersoner til at

løse hvert sit sæt opgaver, som reelt var uløselige for den ene gruppe. Derefter blev begge grupper udsat for en række nye og ganske svære opgaver, som dog alle kunne løses med en ihærdig indsats. Det viste sig imidlertid, at den gruppe, der tidligere havde oplevet fiasko med de forudgående opgaver, langt oftere opgav de nye opgaver og således ikke fik løst nær så mange af disse, som den gruppe forsøgspersoner der havde haft succes med de tidligere opgaver.

Disse kortvarige og beskedne effekter af kontroltab hos mennesker kan forekomme at være meget svage eksempler på noget, man kan kalde depressioner. Alligevel mente Seligman, at fænomenet indlært hjælpeløshed kunne være vejen til en forståelse af i hvert fald en del menneskelige depressioner, hvis man blot antog, at disse deprimerede mennesker tidligere i deres liv havde været udsat for særlig mange eller særlig svære, pinefulde oplevelser, som de ikke via deres egen adfærd havde haft nogen mulighed for at undgå eller kontrollere.

For at underbygge denne antagelse at der er lighed mellem indlært hjælpeløshed og depression, har Seligman sammenlignet de to fænomener punkt for punkt.

Indlært hjælpeløshed og depression

Seligman sætter ikke direkte lighedstegn mellem indlært hjælpeløshed og depression, men han mener, at indlært hjælpeløshed hos dyr kan være en slags model for depression hos mennesker. Han mener altså, at de lov-mæssigheder, der gælder for indlært hjælpeløshed hos dyr, kan antages at gælde for mennesker og derfor kan vejlede udforskningen af psykologiske årsager til depressioner hos mennesker³. For at sandsynliggøre sin opfattelse sammenligner Seligman fænomenet indlært hjælpeløshed med fænomenet depression på tre punkter: 1. Symptomer, 2. årsager og 3. forebyggelse og behandling.

1. Sådan viser symptomerne sig

Symptomerne på indlært hjælpeløshed ser ud til at være meget lig symptomerne på depression, der ofte opdeles i adfærdsmæssige, tankemæssige, følelsesmæssige og fysiske symptomer⁴.

Adfærdsmæssig passivitet er et fremtrædende symptom på både indlært hjælpeløshed og depression. Ifølge Seligman beror selve ordet depression

oprindelig på en iagttagelse af nedsat adfærdsaktivitet hos den deprimerede. Deprimerede mennesker ser ikke deres egen passivitet som en hensigtsmæssig adfærd, men som udtryk for, at de føler sig ude af stand til at gøre noget ved problemerne.

På det *tankemæssige* område er der, ifølge Seligman, også tydelige paralleller især i form af nedsat indlæringsevne. Som tidligere beskrevet har det nemlig vist sig, at en hund, som er blevet gjort indlært hjælpeløs ved at have modtaget ukontrollerbare stød, fastspændt i seletøjet, har besynderligt svært ved at forstå, at den i den ny situation i det hvide rum faktisk kan undgå de elektriske stød. Seligman bygger dette på to iagttagelser. I nogle af hans eksperimenter udviste de hjælpeløse hunde undertiden en kortvarig aktivitet og sprang over skillevæggen, men det virkede, som om de intet lærte af denne erfaring, men blot blev ved med at opføre sig passivt efterfølgende.

Seligman forsøgte også aktivt at lære de hjælpeløse hunde, at de ikke længere var hjælpeløse ved at fjerne skillevæggen og slæbe dem over i det sorte rum, hvorved de slap for flere elektriske stød. Hunde, der ikke havde gennemlevet en indlæringsproces, var det nok at bære ind i det smertefrie rum højst tre gange. Derefter kunne de selv finde ud af at springe over skillevæggen.

De hjælpeløse hunde udviste derimod en kolossal træghed i opfattelsen, og ofte skulle forskerne slæbe hundene ind i det andet rum op mod 100 gange, før dyrene selv lærte at gøre noget for at komme fra det hvide til det sorte rum.

Seligman sammenligner denne forstyrrelse i dyrenes opfattelse af deres situation med forsøgspersoner, der, efter at have været udsat for ukontrollerbar støj eller uløselige opgaver, udviste en betydelig ringere forventning til sig selv og egne præstationer i en efterfølgende test. At de faktisk også klarede sig relativt dårligt i disse test, kan således både skyldes den adfærdsmæssige passivitet og den tankemæssige forstyrrelse, der indebærer en forringet tro på, at man kan klare en senere opgave.

De tankemæssige symptomer på depression omfatter naturligvis meget mere end en generel svækkelse i tænkningen, og alle de typiske tanke-mønstre, der findes hos deprimerede mennesker som fx nedsat selvagtelse og skyldfølelse, kan vi selvfølgelig ikke vide om dyr også oplever.

Følelsesmæssige forandringer er den tredje kategori af virkninger af indlært hjælpeløshed, som Seligman peger på. Eksperimenter har vist, at

personer, der gøres indlært hjælpeløse, ikke alene bliver passive og mister selvtillid, de reagerer også med følelser af tristhed og generelt ubehag, som kan minde om depressive følelser.

Fysiske og biologiske symptomer er et fjerde område, hvor man kan finde paralleller mellem indlært hjælpeløshed og depression. Både hos indlært hjælpeløse dyr og mennesker har eksperimenter vist et fald i hjernens indhold af signalstofferne noradrenalin og serotonin. Når man oplever, at man er ude af stand til at kontrollere nogle stærkt ubehagelige begivenheder, kan der altså ske en neurokemisk ændring i hjernen. Denne virkning af indlært hjælpeløshed kan muligvis forklares rent biologisk som en slags „demobiliserings-reaktion“, fordi især noradrenalin er forbundet med heftige adfærdsmæssige reaktioner som flugt, kamp, fortæring og sex, altså hvad man kunne kalde „mobiliserings-reaktioner“. Så når fx en krigsfange indser, at han ikke kan flygte fra den celle, han bliver smidt ind i, overgiver organismen sig og etablerer en demobiliseret tilstand med reduceret produktion af 'kamphormonet' noradrenalin.

Hos deprimerede mennesker har man fundet tegn på tilsvarende ændringer i hjernens kemi. Derfor virker meget af den medicin, man i dag bruger til behandling af depression, tilsyneladende ved at øge mængden af noradrenalin og serotonin i hjernen.

2. Årsagerne ligner også hinanden

Årsagerne til indlært hjælpeløshed og depression ser ifølge Seligman ud til at udgøre endnu en parallel mellem disse fænomener. Når fx arbejdsløshed fremkalder en depression, er det formodentlig ofte forbundet med en række oplevelser af magtesløshed, dels i forbindelse med den oprindelige afskedigelse, dels i forbindelse med forgæves forsøg på at få nyt arbejde. Og når tabet af en nærtstående person i visse tilfælde ikke blot giver en naturlig sorgperiode, men en længerevarende depression, kan det skyldes, at man har følt sig hjælpeløs i flere situationer. Både i forbindelse med selve tabet, men måske også i en forudgående periode der har været præget af håbløs sygdom. Endelig kan der optræde en yderligere hjælpeløshed i tiden efter tabet, når man skal klare både dagliglivets problemer og, nok så meget, finde erstatning for det menneskelige tab man har lidt.

Seligmans teori om en parallel mellem indlært hjælpeløshed og depression indebærer en vigtig forudsigelse, om hvem der særlig er i farezonen for at udvikle depression. Det er ifølge denne teori de mennesker, der har

haft dårlige erfaringer med selv at kunne kontrollere vigtige begivenheder i deres liv. Det kan fx være mennesker, der er blevet opdraget meget autoritært, så de havde meget få muligheder for at følge deres egne ønsker og for at udvikle et varieret adfærdsmønster. Det kan også være mennesker, der har været udsat for så store belastninger tidligt i livet, at det har fremkaldt en overvældende følelse af hjælpeløshed, der er dukket op i mange senere situationer.

Ved dyreforsøg har man således fundet, at dyreunger, der tidligt i livet flere gange udsættes for ukontrollerbare elektriske stød, resten af livet har en særlig stærk tilbøjelighed til at reagere med indlært hjælpeløshed ved selv mindre og mere kortvarige belastninger i voksenalderen. Tilsvarende har undersøgelser vist, at børn, der opdrages meget autoritært, eller som udsættes for voldelige eller psykiske overgreb, senere i livet har en forhøjet risiko for depression.

Depression forekommer hyppigere hos kvinder end hos mænd og kan sandsynligvis i nogen grad forklares ud fra de kønsspecifikke forskelle i opdragelsen af piger og drenge. Piger lærer i højere grad at forholde sig stilfærdigt og roligt og at søge hjælp i problemsituationer, mens drenge mere forventes at være handlekraftige og udadvendte. Hvis disse forskelle er reelle, vil en typisk drenge opdragelse groft sagt gøre barnet mere immun over for depression senere i livet, fordi det således får et mere aktivt og fleksibelt adfærdsmønster, og derfor også en større forventning om selv at kunne klare vanskelige situationer.

3. Forebyggelse og behandling

Ligesom depression kan indlært hjælpeløshed både forebygges og helbredes. Seligman henviser til eksperimenter, hvor hunde, der udsattes for ukontrollerbare elektriske stød, ikke blev indlært hjælpeløse, hvis de tidligere havde haft erfaringer med elektriske stød, som de kunne gøre et eller andet for at undgå. Seligman taler i denne forbindelse om en *immunisering* imod indlært hjælpeløshed, fordi man har tidligere erfaringer med adfærdsmæssig kontrol over andre eller lignende negative påvirkninger.

Denne immunisering er ifølge Seligman en vigtig forklaring på, at indlært hjælpeløshed ikke breder sig uhæmmet i dyrs og menneskers liv, hvor der næsten altid vil forekomme mere eller mindre ukontrollerbare ubehageligheder⁵.

Med hensyn til *helbredelse* af indlært hjælpeløshed er det allerede

nævnt, at man med nogen møje kan helbrede en indlært hjælpeløs hund ved gentagne gange at slæbe den over i det sorte rum, indtil den langt om længe begynder at forstå muligheden for selv at udøve en adfærdsmæssig kontrol over, om den skal blive i det hvide rum eller ej. Det er dog særligt interessant, at et skridt på vejen til en sådan adfærdsmæssig helbredelse kan være at lære dyret en aktiv kontrol over andre begivenheder i andre situationer.

Alle tidligere indlærte reaktioner, herunder indlært hjælpeløshed, er jo indlært i bestemte situationer. Der forekommer dog en vis overføring og generalisering til andre lignende situationer. Denne overføring af adfærdsvaner fra den ene til den anden situation er som regel mindre, jo større forskel der er på den gamle og den nye situation. En indlært hjælpeløs hund, der anbringes i en helt anden situation, hvor den fx kan lære at få mad ved at trykke på en pedal, vil i denne nye situation udvise en mindre grad af passivitet. Og fordi hunden oplever, at der rent faktisk findes ting, den kan kontrollere, bliver det lettere at lære den en aktiv adfærd.

Den ny indlærte tendens til at søge adfærdsmæssig kontrol kan så bruges i det hvide rum, hvor det er meget lettere at lære hunden, at den kan slippe ud ved egen hjælp.

Ifølge flere forskere udgør disse erfaringer med behandling af indlært hjælpeløshed hos hunde en slående parallel til menneskers adfærdsterapi, hvor man som en effektiv behandlingsform søger at aktivere deprimerede patienter og at stimulere dem til aktivt at søge at løse de problemer, der har deprimeret dem. Nu om dage kombineres adfærdsterapi dog næsten altid med kognitiv terapi, der fokuserer på klientens tankeverden.

Seligmans teorier bliver relevante for deprimerede mennesker

For at gøre teorien om indlært hjælpeløshed mere relevant for menneskelige depressioner har Seligman og medarbejdere i løbet af 80'erne udviklet en tankemæssig model, som koncentrerer sig om en speciel kategori af tanker, nemlig de såkaldte attributioner.

Disse attributioner drejer sig om de tanker, man gør sig, om årsagen til, at der skete noget vigtigt i ens liv. Især når man oplever nederlag eller fiasko, altså 'manglende kontrol' over en vigtig situation⁶. Seligmans nye teori om tænkningens betydning for depression er ikke ment som en afløsning

for den ældre teori om indlært hjælpeløshed, men som en tilføjelse, der skal gøre teorien mere anvendelig i humanpsykologien.

Begrundelsen for at udvikle en ny teori er, at den gamle teori om indlært hjælpeløshed har nogle indlysende mangler eller svagheder, når den anvendes på mennesker. Fx kan den ikke forklare *tabet af selvagtelse*, som både er et helt centralt aspekt ved depression, og som gør det muligt at adskille sorg fra depression. Endvidere forudsiger den gamle teori, at indlært hjælpeløshed breder sig til andre situationer, og at den aftager automatisk som følge af tid, men iagttagelser af indlært hjælpeløshed og depression hos mennesker viser, at der kan være stor forskel, både på hvor længe den indlærte hjælpeløshed holder sig, og hvor meget den breder sig.

Vi tolker årsagerne til nederlag forskelligt

Attributions-begrebet benyttes inden for psykologien som betegnelse for de begrundelser, et menneske giver sig selv vedrørende årsagen til en vigtig begivenhed. Betydningen af denne faktor er ganske indlysende i almindelige sociale sammenhænge. Vores reaktioner over for andre mennesker, der fx har generet os med en sårende bemærkning, vil selvfølgelig i væsentlig grad være bestemt af vores opfattelse af årsagen til denne ubehagelige bemærkning, specielt om den var forårsaget af vrede, altså et ønske om at såre os, af ubetænksomhed eller af uvidenhed.

Seligman har derfor benyttet attributions-begrebet i undersøgelser af, i hvilken grad mennesker bliver hjælpeløse, når de udsættes for ukontrollerbare begivenheder. Det følgende eksempel kan illustrere anvendelsen af attributions-begrebet. To forsøgspersoner deltager i et eksperiment med indlært hjælpeløshed, hvor de først sættes til at løse opgaver, som, uden at de ved det, er ganske uløselige. Efterhånden som de må opgive at løse disse opgaver, oplever de altså en tiltagende mangel på kontrol over opgaverne og bliver hjælpeløse. Men de gør sig selvfølgelig nogle tanker om årsagen til deres fiasko. For eksempel kan den ene forsøgsperson forklare nederlaget med sine manglende evner til problemløsning eller ligefrem med sin egen dumhed, men i hvert fald med noget, der handler om personlige egenskaber. Den anden person kommer måske snarere til den overbevisning, at der er noget i vejen med opgavesættet, og at ingen andre ville kunne løse disse opgaver. Disse to forskellige attributioner af samme oplevede hjælpeløshed vil selvfølgelig føre til forskellige grader af hjælpeløshed i nye situationer.

Seligmans teori handler netop om, hvilke typer attributioner der fører til mere eller mindre omfattende og langvarige grader af hjælpeløshed med eller uden tab af selvagtelse.

Det nye er altså, at forventningen om at være hjælpeløs i nye situationer efter et nederlag ikke blot afhænger af den tidligere erfaring med at være hjælpeløs. Forventningen om fremtidig hjælpeløshed afhænger også i høj grad af, hvordan man over for sig selv forklarer årsagen til den oplevede hjælpeløshed, og hvem man giver skylden for den. Disse tanker om årsag og skyld er det som kaldes attributioner.

Jeg havde vist bare en dårlig dag!

Disse attributioner kan selvfølgelig i praksis variere i det uendelige, men Seligman har specificeret tre dimensioner, hvor man kan placere konkrete tilfælde af attributioner. Afhængig af placeringen på disse tre dimensioner kan man så, ifølge Seligman, forudse varigheden og omfanget af indlært hjælpeløshed samt graden af tab af selvagtelse og dermed tendensen til depression. Disse tre dimensioner beskrives i det følgende.

Forsøgspersonen, der mente, at det var hans egen dumhed, der gjorde, at han ikke kunne løse de foreliggende opgaver, benyttede, hvad Seligman kalder, en indre attribution. Den anden forsøgsperson, der mente, at der var noget i vejen med opgaverne, benyttede derimod en ydre attribution, fordi han begrundede fiaskoen med nogle forhold uden for ham selv. Et tilsvarende eksempel fra dagliglivet kunne være to studerende, der gik til samme eksamen, og dumpede. Dette kontroltab eller denne fiasko ved eksamen skulle ifølge den oprindelige teori om hjælpeløshed give en vis indlært hjælpeløshed eller depression hos begge. Men hvis den ene benytter en indre attribution (fx dumhed) og dermed giver sig selv skylden for sit nederlag, mens den anden benytter en ydre attribution og mener, at opgavesættet var helt usædvanligt svært, så vil der kun hos den første optræde et fald i selvagtelsen, hvilket den oprindelige teori netop ikke kunne forklare.

Denne sondring mellem indre og ydre attributioner løser dog ikke problemet med forskellige grader af indlært hjælpeløshed som følge af en fiasko: En indre attribution kan pga. andre tanker føre til ringe grad af spredning af den indlærte hjælpeløshed, hvis man fx mener, at man var dum, blot fordi man var uoplagt den dag. En ydre attribution kan omvendt give

oner der fører til
hjælpeløshed med

i nye situationer
ring med at være
længer også i høj
til den oplevede
tanker om årsag

t uendelige, men
placere konkrete
tre dimensioner
fanget af indlært
ed tendensen til
e.

ed, der gjorde, at
, hvad Seligman
ler mente, at der
ydre attribution,
for ham selv. Et
rende, der gik til
ne fiasko ved ek-
d give en vis ind-
n ene benytter en
cylden for sit ne-
nener, at opgave-
første optræde et
e kunne forklare.
ser dog ikke pro-
n følge af en fia-
ge grad af spred-
it man var dum,
an omvendt give

langvarig og omfattende indlært hjælpeløshed, hvis en studerende mener, at han er dumpet til eksamen, fordi *alle* eksamensopgaver ved hele universitetet er for svære pga. et generelt undertrykkende universitetssystem.

De to næste attributions-par kan til gengæld forklare omfanget og varigheden af indlært hjælpeløshed efter en fiasko.

Jeg er dårlig til matematik og vil altid være det!

Stabile og ustabile attributioner handler om varigheden af den formodede årsag til nederlaget. For at blive i eksemplet med den studerende, der dumper til en eksamen fx i matematik, så vil en indre og stabil attribution gå ud på, at han er dårlig til matematik, og at han altid vil være dårlig til det, fordi han er født uden evner for dette fag. En indre og ustabil attribution ville derimod gå ud på, at han var uoplagt, ukoncentreret eller ikke havde fået læst nok til lige netop denne eksamen. Denne forskel på stabile og ustabile attributioner kan, ifølge Seligman, give et vigtigt bidrag til forståelsen af, hvorledes nederlag hos nogle fører til langt mere langvarige tilstande af indlært hjælpeløshed, mens andre kommer sig igen meget hurtigere.

Forskellen på stabile og ustabile attributioner kan også gøre sig gældende ved ydre attributioner. Den, der er dumpet og mener, at forklaringen skal søges i opgavesættets sværhedsgrad eller i de ydre vilkår for studiet, vil formodentlig reagere med mindre hjælpeløshed ved en senere eksamen, hvis han benytter en ustabil attribution og begrunder de alt for svære opgaver med en uheldig misforståelse hos den, der har stillet opgaverne. Omvendt vil den person, der mener, at der er tale om et vedvarende undertrykkende universitetssystem, ud fra denne stabile attribution forvente umulige opgaver ved alle fremtidige eksaminer og derfor blive mere langvarigt hjælpeløs. Men han vil dog ikke tabe selvagtelsen, når han benytter en *ydre* attribution.

Faktisk ved jeg ikke noget om noget!

Omfanget af indlært hjælpeløshed drejer sig imidlertid ikke blot om varigheden af hjælpeløsheds-reaktionen, men også om hvor meget den breder sig til andre situationer. Det handler Seligmans tredje og sidste dimension om.

Denne sontring drejer sig om omfanget af den formodede årsag til ne-

derlaget. Hvis vi bliver i eksemplet med den studerende, der dumper til eksamen i matematik, og som har benyttet en indre og stabil attribution i form af *dumhed* som forklaring, så kan denne attribution endvidere være relativt specifik, således at den studerende mener, at der er tale om speciel dumhed i forbindelse med matematiske opgaver.

Men attributionen kan også være global, således at den studerende mener, at talentløsheden er altomfattende, at han altså er dum til alt muligt her i livet. Ved den sidstnævnte, globale, attribution vil hjælpeløsheden selvfølgelig generalisere meget mere til andre situationer som fx eksaminer i helt andre fag og måske endda til alle mulige andre opgaver i livet. Derimod vil hjælpeløsheden i det førstnævnte tilfælde med den specifikke attribution holde sig mere behersket inden for den specielle kategori af situationer, hvori nederlaget fandt sted, i dette tilfælde altså specielt eksaminer i matematik.

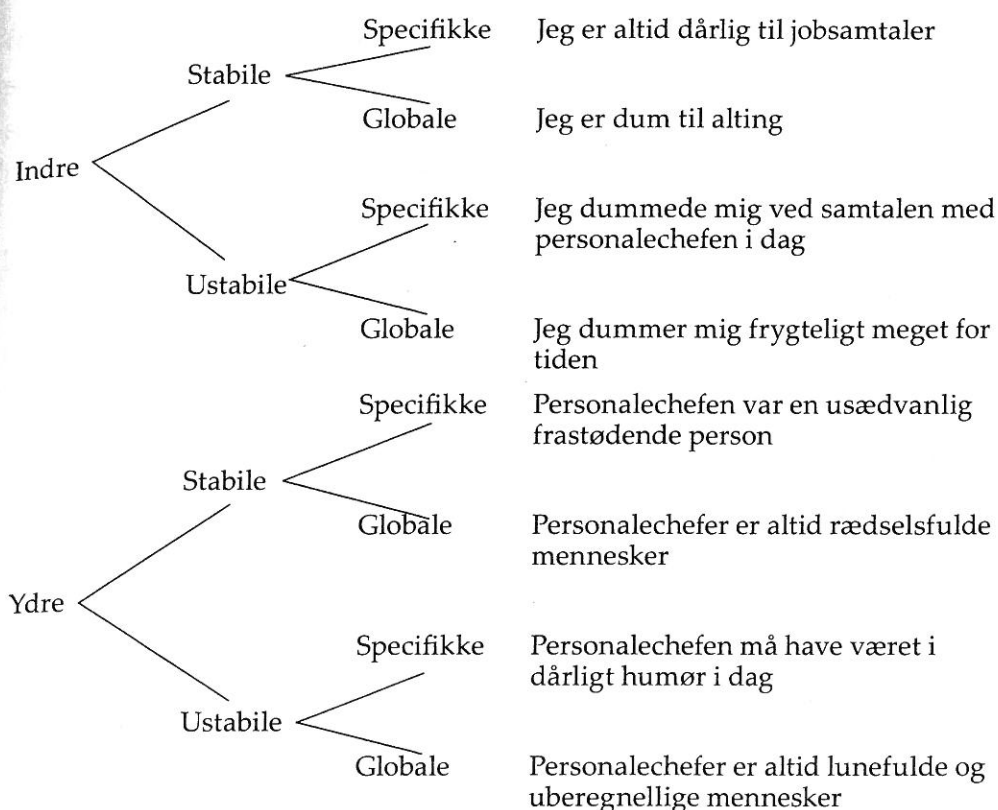
De tre attributions-dimensioner kan ifølge Seligman variere helt uafhængigt af hinanden, hvilket i princippet giver otte forskellige former for attributions-mønstre og deraf følgende forskellige former for indlært hjælpeløshed. I det foregående er der givet nogle enkle eksempler på en del af disse kombinationsmuligheder, og i skemaet nedenfor er der givet en mere komplet oversigt over forskellige mulige attributioner, belyst ved det tilfælde, hvor et menneske oplever nederlag i form af et konkret afslag på en ansøgning om et job efter en samtale med en personalechef.

Otte forskellige attributioner ved afslag

Oven i den oprindelige teori om indlært hjælpeløsheds forudsiger attributions-modellen altså ved oplevet hjælpeløshed eller fiasko: 1) at indre attributioner vil føre til mere tab af selvagtelse, 2) at globale attributioner vil føre til mere omfattende tilstande af indlært hjælpeløshed samt 3) at stabile attributioner vil føre til mere langvarige tilstande af indlært hjælpeløshed.

Deprimerede mennesker bruger meget negative attributioner

En depression som følge af indlært hjælpeløshed kan altså ifølge Seligman skyldes: 1) Erfaringer med tab af kontrol eller blot oplevelsen af tab eller fia-

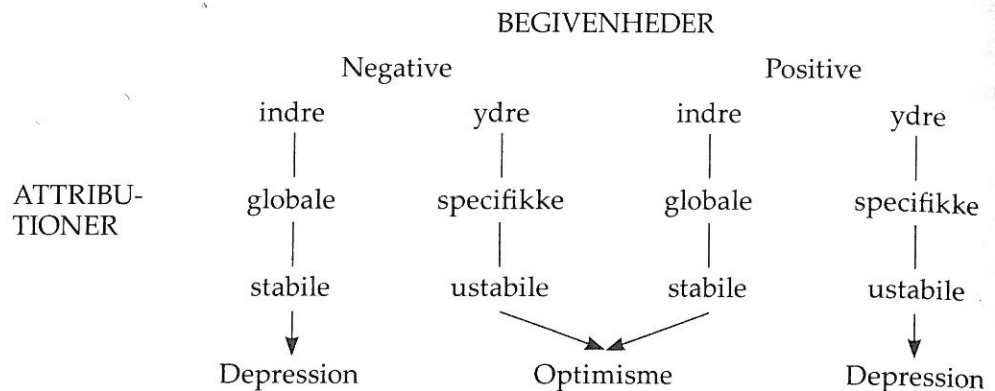


(fra Nielsen, 1995)⁷

sko, og 2) en vis attributionsstil, som får den deprimerede til at bruge indre, stabile og globale attributioner ved nederlagsoplevelser og ydre, ustabile og specifikke attributioner ved succes-oplevelser. Det sidste kan forklare, at de deprimerede ikke får et løft i humøret ved en ydre succes. Hvis en deprimeret person fx ikke dumper, men tværtimod får en høj karakter ved eksamen, vil han ifølge Seligmans teori typisk benytte en attribution, som ikke svækker den kroniske forventning om at være hjælpeløs. Det kan fx være en attribution, der går på, at den høje karakter var helt ufortjent og blot skyldes venlighed eller medlidenhed hos eksaminator.

Den formodede sammenhæng mellem depression og attributionsstil ved positive og negative begivenheder er fremstillet skematisk i dette skema:

Attributions-mønster og depression



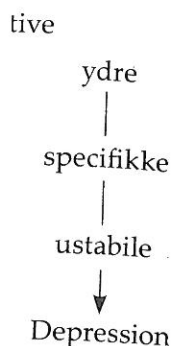
(fra Nielsen, 1995)⁸

Ifølge Seligman kan indlært hjælpeløshed kombineret med en bestemt attributions-stil forklare en betydelig del af de depressive symptomer hos mennesker. En undersøgelse af Alloy, Abramson & Francis (1999)⁹ støtter denne opfattelse. Disse forskere registrerede først attributions-stilen ved negative begivenheder, som fx at dumpe til eksamen, hos en stor gruppe kvindelige studerende, der var i 19-20 års alderen. Derefter kontaktede forskerne igen de unge kvinder otte år senere, og undersøgte om de havde haft en depression i løbet af de otte år. Det viste sig, at de kvinder, der ved den første undersøgelse havde en udpræget negativ attributionsstil, langt oftere havde lidt af egentlige depressioner i de efterfølgende år sammenlignet med de kvinder, der ikke havde en negativ attributionsstil.

De 'syge' hunde blev begyndelsen på moderne depressionsbehandling

Samtidig med at Seligman i sidste tredjedel af 1900-tallet arbejdede eksperimentelt med 'grundforskning' i indlært hjælpeløshed og attributionsstil som mulige kilder til bedre forståelse af depression hos mennesker, udviklede den amerikanske psykiater Aaron T. Beck, ud fra samtaler med deprimerede mennesker, en kognitiv teori og terapi, som fokuserer på særlige tankemønstre som årsag til depression.

Selv om der er en verden til forskel på den type erfaringer, de to forskere arbejdede med, er der dog en slående lighed i de konklusioner, de nåede



frem til: Mange depressioner ser ud til at bero på vanskeligheder i livet, som man har svært ved at klare gennem sin egen adfærd. Vanskeligheder som man pga. nogle uheldige tankemønstre desuden gør langt værre og mere deprimerende, end de er i andres øjne.

Pladsen rækker ikke her til at beskrive Becks kognitive teori om indlærte negative tankemønstre (se fx Nielsen, 1995)¹⁰ som væsentlige årsager til depressioner, men for stadig flere behandlere blandt både psykologer og psykiatere kom dette sammenfald mellem Seligmans grundforskning og Becks kliniske teori til at danne et fornuftigt grundlag for udformningen af en såkaldt *kognitiv adfærdsterapi*, som en egnet metode til at behandle de fleste depressioner.

Nu om dage er kognitiv adfærdsterapi den psykologiske terapiform, der er langt bedst underbygget af forskningen som effektiv behandlingsmetode ved depression¹¹. Man har også sammenlignet virkningen af kognitiv adfærdsterapi ved depression med virkningen af den bedste antidepressive medicin. Det ser ud til, at de to vidt forskellige behandlingsmetoder virker nogenlunde lige godt efter en behandlingsperiode på 3-4 måneder, men nok så vigtigt har det også vist sig, at der kommer færre tilbagefald med ny depression i årene efter en psykologisk behandling sammenlignet med en medicinsk behandling.

Selv om kognitiv adfærdsterapi umiddelbart er en lidt dyrere behandling, ser det ifølge nye amerikanske beregninger ud til, at det på sigt vil være billigere for samfundet, fordi der kommer færre tilbagefald og derfor færre nye behandlinger og færre sygedage i fremtiden.

Der er naturligvis adskillige andre forskere, der udover Seligman og Beck har bidraget til at udvikle denne nye og effektive psykologiske behandlingsmetode til hjælp for de stadig flere, der går ned med depression i vore dage. Men det er næppe for meget sagt, at det hele i nogen grad startede med Martin Seligmans undren over de 'syge' hunde, han mødte en dag i 1966.