

# La indefensió apresada, l'arma de l'Estat espanyol contra el poble català

written by Mireia Juanola | 28 d'agost de 2021

*Reedició de l'article inicialment publicat el 3/12/2018*

¿No teniu la sensació que des dels fets ocorreguts la tardor passada molts de nosaltres ens sentim estranyament aclaparats i desconcertats?

¿No us heu plantejat en algun moment que estem davant d'un problema molt greu que no té solució?, ¿amb la sensació que facis el que facis és inútil, i que potser ja no cal ni mobilitzar-se perquè no hi ha res a fer, que potser val més deixar les coses com estan perquè cada vegada que ho hem intentat ens han apallissat i agredit de tal manera que hem quedat anorreats?

No us sorprengueu, som víctimes del que els psicòlegs anomenem **La indefensió apresada**.

“Es tracta de la condició de l'ésser humà o animal que ha après a comportar-se passivament davant d'una situació que li és adversa, amb la percepció subjectiva que no pot controlar l'entorn, encara que hi hagi oportunitats reals de canviar-lo, i sol succeir després de diversos intents de fracàs.”

La indefensió apresada va ser descrita els anys 70 pel psicòleg M. Seligman, i malgrat semblar alguna cosa excepcional, és quelcom que hem viscut tots en moltes situacions i moments de la nostra vida, quan anem fent intents, fins que deixem de fer-los per esgotament i per la creença que facis el que facis no aconseguiràs alliberar-te d'allò que et desagrada.

Poden ser conductes en l'àmbit individual tan simples com

intentar canviar de companyia de telefonia, o renunciar a la queixa dels retards de rodalies, o de gran complexitat com acceptar una situació de maltractament o d'injustícia.

Es pot produir de forma individual o col·lectiva, en l'àmbit social el cas més paradigmàtic el trobem amb els jueus en els camps d'extermini durant la Segona Guerra Mundial.

L'agressor usa la por, genera desconfiança i mina l'autoestima en un mateix fins a fer-li creure que no és capaç de resoldre la situació per si mateix, que per tant abandona.

Enteneu ara per què ens van enviar els policies l'1-0?

Els catalans som víctimes de la indefensió apresada, perquè amb el que fem, tant si ho fem bé (pacíficament, legalment, democràticament) com si no, sempre obtenim el mateix resultat: l'agressió i la violència, ja sigui de forma física com judicial, com amb la persecució constant a títol col·lectiu o individual (multes, judicis, empresonaments).

L'agressor sap com generar les cadenes mentals que autoempresonen, és molt senzill, només cal generar la tensió una vegada i després anar amenaçant. La resta ve sol.

Si ens dediquem a pensar en la nostra història veurem com des de fa segles som víctimes d'agressions que ens anorreen, amb la clara intenció de tenir-nos autoengabiats.

Doncs, prou! S'ha acabat! Plantem cara, cerquem ajuda, però cal que sortim d'aquesta situació perversa.

Confiem en nosaltres, ajudem-nos mútuament, fem pinya, anem a l'una i vencem d'una vegada la por. Sortim de la letargia a què fa segles ens han relegat i reprenguem d'una vegada el camí de la plenitud i la certesa.

Eduquem-nos, formem-nos, tinguem opinió pròpia, autoconfiem en nosaltres i millorem la nostra autoestima.

Sabem que estem al costat bo de la història i de la llei, malgrat els intents d'alguns que mitjançant l'abús de poder, la violència i la impunitat han creat un sistema corrupte, invasor i fals que només pretén intimidar-nos i agredir-nos, per confondre'ns amb males arts.

Obrim els ulls, sortim de l'autoengany i alliberem-nos!

Ha arribat el moment de plantar-nos, el moment de la dignitat!

Ara sí, amb confiança i fermesa, reprenguem, finalment, el camí cap a la veritat, la justícia i la llibertat!

[https://ca.wikipedia.org/wiki/Indefensi%C3%B3\\_apresa](https://ca.wikipedia.org/wiki/Indefensi%C3%B3_apresa)