Es difícil convencerse, en la educación de nuestros hijos y en el trato con nuestro cónyuge, que fomentar cualidades es siempre mucho más rentable que corregir defectos; y que lo mejor que puede hacerse con los defectos es… ignorarlos.

Para los más recalcitrantes, me limito por ahora a transcribir, literalmente, el experimento que recoge Elisabeth Lukas.

Primer experimento

«La elección de a qué prestamos preferentemente nuestra atención es un acto del que dependen muchas cosas, tal como se demuestra en el pequeño experimento de la psicología conductista que presentamos a continuación:

“Eran las 9:20 de la mañana en una clase de niños de enseñanza primaria; cuarenta y ocho alumnos y dos profesores. El aula disponía de dos espacios con una pared corredera en medio. Las mesas estaban distribuidas en seis grupos de ocho niños cada uno. Los alumnos habían recibido unos deberes, que debían realizar en su sitio, mientras los dos profesores, jóvenes y capacitados, enseñaban a leer por separado en grupos reducidos.

Los observadores entraban en el aula, se sentaban y, durante los veinte minutos siguientes, iban anotando, a intervalos de diez segundos, el número de niños que no estaban en su sitio. El estudio se prolongó durante seis días. Los observadores también anotaban la frecuencia con que los profesores pedían a los niños que se sentaran o que volvieran a su sitio.

Durante estos primeros seis días, se registraron tres niños alejados de su silla cada diez segundos, mientras que los profesores dijeron ‘sentaos’ unas siete veces durante los veinte minutos de observación.

Entonces ocurrió algo sorprendente. Se pidió a los profesores que dijeran ‘sentaos’ a los niños con más frecuencia. Durante los doce días siguientes, los maestros dijeron

27,5 veces ‘sentaos’ en cada intervalo de veinte minutos, y hubo más niños levantados (una media de 4,5 cada diez segundos). Hicimos otra prueba. Durante los ocho días siguientes, los profesores volvieron a decir solo 7 veces ‘sentaos’ en los veinte minutos. La cantidad de alumnos que abandonaros su silla volvió a la media de tres cada diez segundos. Entonces, volvimos a pedir a los profesores que dijeran ‘sentaos’ más a menudo (28 veces en veinte minutos). Los niños volvieron a levantarse otra vez con más frecuencia, 4 veces cada diez segundos.

Finalmente, pedimos a los profesores que se abstuvieran completamente de decir ‘sentaos’ y, en su lugar, elogiaran el hecho de trabajar y quedarse sentado. Lo hicieron bien, y menos de dos niños se levantaron cada diez segundos (la cifra más baja de todas las observaciones).”

Lo que quedó comprobado en este experimento fue la llamada “trampa de la crítica”, es decir, que, en la mayoría de casos, lo que hace la crítica reforzada es provocar realmente la conducta que se critica. Y como la conducta perturbadora que se crítica se ve reforzada, entonces se crítica más todavía, y esta crítica vuelve a reforzar la conducta, a no ser que se reduzca la crítica a pesar de la conducta perturbadora repetida y se dirija la atención hacia lo positivo, lo cual, en la vida real, fuera de un marco experimental, no resulta fácil. A ello se añade el agravante de que la crítica obtiene a menudo un éxito a corto plazo, que hace olvidar el mecanismo fundamental de la trampa. Así, el ‘sentaos’ de los profesores en el día a día escolar antes citado hace que los niños se sienten momentáneamente, aunque después se vuelve a levantar con una frecuencia todavía mayor, y aquel sentarse momentáneo puede crear la ilusión de que la crítica era correcta y oportuna. Sin embargo, su efecto final es el contrario, porque obliga a los profesores a fijarse en lo negativo y no en lo positivo, y porque aquello en lo que nos fijamos mentalmente siempre experimenta un refuerzo. Veamos cuánto se puede reforzar lo negativo si solo nos fijamos en ello:
Segundo experimento

“En un experimento, transformamos una clase ‘buena’ en una clase ‘mala’ por unas semanas. Sugerimos al profesor que no elogiara más a sus alumnos. Cuando dejó de elogiarlos, la conducta perturbadora no deseada aumentó de un 8,7{566d3ccd58abcf31c88f6cd4052f0235c0e8719550da03eec1c431fb913d6404} a un 25,5{566d3ccd58abcf31c88f6cd4052f0235c0e8719550da03eec1c431fb913d6404}. El profesor reprobó el mal comportamiento y se abstuvo de elogiar la conducta de los niños que estaban haciendo sus deberes.

Cuando pedimos al profesor que, en lugar de 5 veces en veinte minutos, reprobara a sus alumnos 16 veces en veinte minutos, la conducta perturbadora aumentó todavía más. Subió hasta una media de 31,2{566d3ccd58abcf31c88f6cd4052f0235c0e8719550da03eec1c431fb913d6404} y se mantuvo durante unos días por encima del

50{566d3ccd58abcf31c88f6cd4052f0235c0e8719550da03eec1c431fb913d6404}. La mala conducta aún se acentuó más por la atención que se le prestaba a la misma. Cuando los niños volvieron a ser elogiados, retornó la predisposición al trabajo."

El experimento muestra cómo una conducta perturbadora no deseada de un grupo de niños puede aumentar, en pocas semanas, de un 8,7{566d3ccd58abcf31c88f6cd4052f0235c0e8719550da03eec1c431fb913d6404} a la alarmante cifra de 50{566d3ccd58abcf31c88f6cd4052f0235c0e8719550da03eec1c431fb913d6404}. ¡Y solo con la atención que se presta a esta conducta!» (Lukas, Elisabeth: Heilungsgeschichten: Wie Logotherapie Menschen hilft. Freiburg – Basel – Wein: Herder, 1998, S. 51-53; tr. cast.: Equilibrio y curación a través de la logoterapia. Barcelona: Paidós, 2004, pp. 55-57).