

¿Retroceder en el tiempo?

“Nada es incontrolable. Es solo que ignoramos como controlarlo”.



seryactuar.org

¿Retroceder en el tiempo?

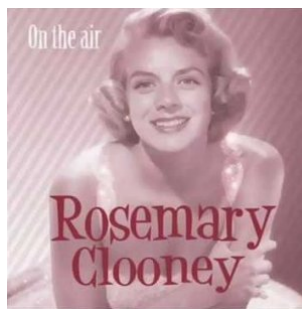
Cuestionar las ideas preconcebidas que tenemos es más difícil y mucho más importante de lo que pueda parecer, *requiere reconsiderar todo aquello que creemos conocer.*

En 1979 Ellen Langer¹ y sus estudiantes invitaron a dos grupos de ocho hombres con edades comprendidas entre los 70 y muchos, y los 80 y pocos, a hacer un retiro de una semana, y pasar el tiempo recordando su vida de veinte años atrás.

“Cuando llegaron a la oficina la primera vez, generalmente venían acompañados de sus hijas”, recordaba Langer, que por aquel entonces tenía treinta y pocos años. “Andaron desde el vestíbulo hasta mi oficina, y parecía como si estuvieran a punto de desplomarse. Recuerdo que pensé ‘¿en qué lío me estoy metiendo?’”



Los investigadores llevaron a cada grupo de ocho hombres para que pasaran una semana en un viejo monasterio en Peterborough, N.H., que habían acondicionado con accesorios para que su apariencia fuera el que debía haber tenido veinte años atrás. Los hombres veían en una televisión en blanco y negro la serie de *Sgt. Bilko* y el show de *Ed Sullivan*, y escuchaban en la radio a Rosemary Clooney y a Nat King Cole. Todos los hombres (acostumbrados a que se les tuviera que cuidar) fueron alentados a ser activos, por ejemplo, ayudando a servir las comidas y a limpiar.



Al primer grupo se le dieron instrucciones para comportarse como si realmente estuvieran en 1959. Con antelación habían escrito exposiciones autobiográficas que se detenían en ese año. Durante la semana, hablaban en tiempo presente en sus discusiones sobre la amenaza del comunismo, sobre la final del campeonato de la liga nacional de fútbol americano, cuando los *Baltimore Colts* derrotaron a los *Giants de Nueva York* por 31 a 16, y sobre libros acabados de publicar.



1 <https://www.ellenlanger.com/about/>

Los hombres del grupo de control fueron a un lugar de retiro separado, siguieron un programa similar, pero se les permitió hablar del pasado como siendo pasado. Pasaban el tiempo reflexionando en sus días de juventud, mientras el primer grupo trataba en efecto de volver atrás en el tiempo.

¿Qué ocurrió? Pues que **tan solo una semana después** ambos grupos dieron mejores resultados en temas de audición y memoria. Los hombres engordaron un promedio de 1,300 kgrs. cada uno, y reforzaron su capacidad de sujeción. “*Al acabar estuve jugando rugby con algunos de ellos*”, dice Langer.

Pero los cambios fueron especialmente espectaculares en el primer grupo: sus articulaciones se hicieron más flexibles, y sus manos más ágiles. El 63 por ciento mejoró sus pruebas de inteligencia, en comparación con un 44 por ciento de mejoría en el grupo de control. Y personas que desconocían el propósito del estudio calificaron a cada miembro del primer grupo como ‘más joven’ en las fotografías tomadas *después* del retiro que en las fotos tomadas *antes*.

“Al principio cuando revisé este estudio, dudaba en especificar lo grandes que fueron los cambios”

Ellen Langer escribió sobre ello en su libro de 1989, *Mindfulness*, pero no publicó el estudio en ninguna revista de psicología. En un experimento como éste, que carece de controles de laboratorio, muchos factores podrían haber explicado los resultados.

“Lo más importante en ese estudio”, comenta, “era que personas que se suponía que únicamente podían irse debilitando con el paso del tiempo mostraron una gran mejoría, independientemente del motivo”.

Langer ha llegado a cuestionarse si cualquier conocimiento médico, ya sea sobre envejecer, sobre los diagnósticos, o sobre el curso natural de las enfermedades, es *forzosamente* cierto. La ciencia médica es imperfecta. Por ejemplo, las probabilidades de que las células cancerosas, o de que una persona con tales células, sobreviva, son constructos matemáticos abstractos, y señala que:

“No tienen en cuenta los casos atípicos. Y se basan en un número limitado de casos, que son analizados por seres humanos sujetos a error, que están dando opiniones subjetivas”.

*“No me pronuncio en contra de las pruebas médicas”, escribe Langer en su libro *Counterclockwise*², “pero sí argumento contra confiar irreflexivamente en ellas, y en el estado de insensatez a donde ellas conducen”.*

Ahora se siente impulsada a ofrecer una explicación de los resultados del estudio del retroceso en el tiempo, y es ésta: **que los estados mentales de los sujetos ejercen efectos directos físicos**, explicación que ha resultado confirmada en la subsecuente revisión de su investigación (*peer revision*).

En los estudios sobre el retiro de los hombres, parecía que los estados mentales de las personas estuvieran cambiando sus cuerpos.

“La principal idea de todos estos estudios es muy sencilla”, dice Langer. “Tomamos la mente y el cuerpo y los resituamos juntos de nuevo, de manera que, sea donde sea que coloquemos a la mente, colocamos necesariamente al cuerpo”.

Pero en tanto que **un placebo hace que nuestra mente actúe sobre nuestro cuerpo sin nuestro conocimiento consciente**, a Langer lo que le interesa es cómo las personas podríamos crear **conscientemente** efectos físicos, incluyendo algunos efectos que quizá nunca hubiéramos llegado a imaginar.


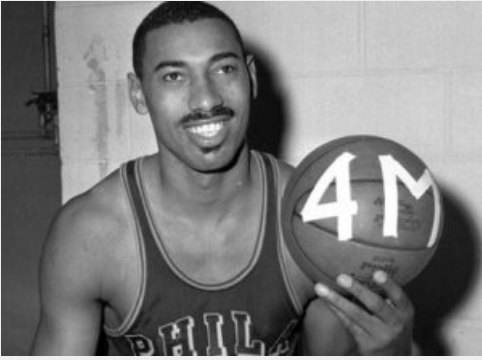

*“Los estudios muestran que las personas hacemos nuestras evaluaciones basándonos en nuestras propias necesidades”, escribe Langer, “pero que tendemos a **aceptar** las evaluaciones de otras personas como si fueran objetivas”.*

El modelo biomédico actual —que mente y cuerpo van por separado— es erróneo. Y la creencia de que “*la única manera de enfermar es mediante la introducción de un agente patógeno, y que la única manera de mejorar es librarse de él*”, es igualmente errónea.

2 ‘A contra reloj’ - Retroceso en el tiempo.

A los hombres que formaban parte del grupo del experimento no sólo se les dijo que rememorasen una época pasada, sino que vivieran en ella, para “*hacer el intento psicológico de ser la persona que eran hace 22 años*”. Langer les dijo a los hombres: “*Tenemos buenas razones para creer que si consiguen hacerlo así, se sentirán como se sentían en 1959*”.

A partir del momento en que atravesaron las puertas del retiro, fueron tratados como si fueran más jóvenes. A los hombres se les dijo que tendrían que subir ellos mismos sus pertenencias por las escaleras, aunque tuvieran que hacerlo al ritmo de una camisa cada vez que subían.

		
<p>Johnny Unitas</p>	<p>Wilt Chamberlain</p>	<p>Explorer 1- EE.UU. - 1958</p>

Cada día, cuando hablaban de deportes (Johnny Unitas y Wilt Chamberlain) o de acontecimientos “actuales” (el primer satélite lanzado por EE.UU.), o analizaban los pormenores de la película que acababan de ver (“Anatomía de un asesinato”, con James Stewart), hablaban de aquellos acontecimientos, y artefactos de los años 50 como de acontecimientos presentes, esa era una de las principales estrategias de Langer. No había nada, ni espejos, ni vestuario, ni fotos (excepto sus propios retratos siendo más jóvenes) que pudiera echar a perder la ilusión de que se habían quitado de encima 22 años.

Al finalizar su estancia los hombres fueron sometidos nuevamente a pruebas. Hubo varias mediciones en las que superaron un grupo de control que había estado anteriormente en el monasterio, pero que solo se les indicó que recordasen sin imaginarse a ellos mismos como de vuelta en la piel de sus “yoes” más jóvenes.

Eran más flexibles, mostraban una mayor destreza manual, se sentaban más erguidos, tal como Langer había supuesto. Y lo que parecía menos probable, también mejoró su vista. Jueces independientes dijeron que parecían más jóvenes. Langer comentó que “*habían colocado sus mentes en una época anterior*”, y sus cuerpos se subieron al carro.

Si bien Langer y sus estudiantes escribieron acerca del experimento, en un capítulo destinado a un libro de la prensa universitaria de la Universidad de Oxford, denominado “*Etapas más avanzadas de desarrollo humano*”, se dejaron fuera un montón de los más intrigantes cambios, como por ejemplo el espontáneo juego de rugby que tuvo lugar entre los hasta entonces frágiles ancianos mientras esperaban el autobús que les llevaría de regreso a Cambridge. Y Langer nunca envió los escritos a las revistas, sospechando que se los rechazarían. Lo poco convencional del estudio hizo que se reprimiera de darlo a conocer. Dijo:

“Tal como lo comprendía, era demasiado diferente de todo lo que se había estado haciendo en este campo”.

En el 2010, ante una recreación denominada “The Young Ones” (Los jóvenes) que llevó a cabo la BBC, utilizando como conejillos de indias a seis antiguas celebridades que habían envejecido, y para cuya realización consultaron a Langer, ella comentó:

“Hay que entenderlo, la gente no estaba hablando sobre una medicina de mente-cuerpo”.

Las estrellas fueron acompañadas en coches de época hasta una casa en el campo, que se había reconvertido meticulosamente al estilo de 1975 incluso en los anticuados murales artísticos de las paredes.

Al cabo de una semana reaparecieron aparentemente tan rejuvenecidos como los septuagenarios de Langer de New Hampshire, mostrando unas claras mejorías en las mediciones de sus tests.



Uno de ellos, que había llegado en una silla de ruedas, andaba ahora con bastón. Otro que al principio ni siquiera podía ponerse los calcetines sin ayuda, organizó la comida en la cena de despedida, moviéndose por el lugar con resolución y brío. Los otros andaban más erguidos, y realmente parecían más jóvenes. Se les habían quitado las 'bolas de naftalina', y se les había hecho sentir de nuevo importantes, y quizás, reflexionó Langer más tarde, el hecho de reavivar sus egos había sido esencial para que ellos *reclamasen* sus cuerpos.

"En este mundo hay un montón de cosas que resultan totalmente indignantes", comentó Langer en aquellos momentos. "Querían que yo añadiese un formulario de consentimiento para que la gente lo firmase, diciendo que en todo ello no existía ningún beneficio a reconocer para ellos. ¡Solo que eso es algo que introduce un efecto nocebo!"

El programa, que se presentó en cuatro partes, y fue nominado para el Trofeo Bafta (el equivalente británico al Emmy), atrajo de nuevo la atención al trabajo de Langer. El año pasado un amigo de Langer invitó a Jeffrey Rediger, psiquiatra, así como médico y director clínico de McLean SouthEast, un programa del Hospital McLean de Harvard, a que lo observase junto con algunos colegas. Rediger conocía el estudio original de Langer en New Hampshire, pero la versión hecha para la televisión hizo que cobraran vida sus seductoras repercusiones. Rediger comentó:

"La salud y la enfermedad están mucho más enraizadas en nuestras mentes y nuestros corazones, y en como experimentamos nosotros mismos el mundo, de lo que nuestros modelos siquiera empiezan a comprender".

Su estudio de retroceso en el tiempo ha sido "replicado" en tres ocasiones: en Gran Bretaña, en los Países Bajos y en Corea del Sur. Pero ninguna de esas repeticiones fueron experimentos de laboratorio, sino actos producidos para la televisión, que en la actualidad no tendrían "demasiada credibilidad al no reunir los rigurosos estándares exigidos".



Ellen Langer nació en 1947 en el Bronx, y asistió a la Universidad de Nueva York, convirtiéndose en ingeniero químico, con el ojo puesto en la facultad de medicina. Pero todo eso cambió cuando se apuntó al *Psych 101* (Curso de Introducción a la Psicología). Su profesor era Philip Zimbardo, quien posteriormente iría a Stanford para investigar los efectos de la autoridad y la obediencia en su conocido experimento de la prisión. Tal como lo presentaba Zimbardo, el comportamiento humano era mucho más interesante de lo que ella había estado estudiando, y Langer pronto cambió su trayectoria. Pasó a hacer su posgrado en la Universidad de Yale, doctorándose en psicología social y clínica en 1974

Fue en los años 1970 que Langer se fue convenciendo de que la mayoría de personas no sólo son engañadas por sus preferencias o tendencias, sino que también están increíblemente distraídas de lo que está pasando a su alrededor. *“Simplemente no están ahí”*, tal como ella lo indicó. Y **cuando no estás ahí, razonó Langer, lo más probable es que acabes estando donde se te ha conducido**. Si las personas pudieran *aprender* a ser plenamente conscientes, y a percibir en todo momento las elecciones que tienen a su disposición, cumplirían con su potencial y mejorarían su salud.

Ella pone énfasis en que **observemos los cambios que ocurren a nuestro alrededor, momento a momento**, desde las diferencias en la cara de tu esposa que está frente a ti en la mesa del desayuno, hasta la variación de tus síntomas de asma.

Cuando estamos *“haciendo activamente nuevas diferenciaciones, en lugar de confiar en las categorizaciones habituales”*, estamos animados, y cuando estamos animados podemos mejorar.