

intro PSICOLOGÍA

IDEAS QUE Envejecen

El paso del tiempo tiene sus consecuencias físicas, pero las creencias también influyen. Nuestros pensamientos afectan al sistema hormonal y al inmunológico, y nos pueden dar o quitar años.

Por *Jenny Moix*. Ilustración de *Javier Olivares*

Del autocar bajaron ocho ancianos. Solían ir siempre arropados por sus familiares, pero esta vez no. Las pesadas maletas las tuvieron que acarrear ellos hasta las habitaciones de aquella apartada casa en medio del campo. Cuando entraron, en la televisión y en la radio daban noticias de 1959. Todos los libros habían sido editados antes de ese año. Y la decoración también remitía a esa época. Esos hombres, de entre setenta y muchos y ochenta y pocos, empezaron a hablar como si realmente estuvieran en esos días. Esto ocurrió en 1979, así que habían viajado 20 años atrás.

Ese viaje en el tiempo en realidad fue una investigación que realizó Ellen J. Langer, profesora de psicología en Harvard. Su objetivo fue comprobar si el hecho de "atrasar el reloj" podía rejuvenecer realmente a esas personas. A esos hombres se les evaluaron diferentes parámetros de salud antes y después de su "estancia" en 1959. Los resultados fueron espectaculares. Experimentaron mejoras en la audición, la memoria, la agilidad, el apetito y en su bienestar general.

Semanas atrás, una mujer de unos 35 años me contaba su vía crucis. Hacía meses que sufría una extraña dermatitis en las manos. El peregrinaje por especialistas no la había ayudado. Su inferno ardía por varios frentes. En el trabajo sufría un claro *mobbing* de su nuevo jefe, con el que había mantenido una relación tormentosa. Cuando llevaba varias semanas sin trabajar su dermatitis remitía, pero al volver se reactivaba. Lo que más me impactó de la historia fue su pregunta final: "¿Puede ser psicológico?". Su interrogante me retumbó porque creo



que no es necesario ser psicólogo para deducir que su dermatitis tenía un componente claramente emocional y sin embargo ella no lo veía.

Todavía hoy diferenciamos entre la mente y el cuerpo. Como si la mente estuviera fuera del cuerpo. La resonancia magnética nos permite ver el funcionamiento del cerebro. Podemos ob-

servar cómo diferentes pensamientos activan distintas partes del mismo. El pensamiento afecta también al sistema hormonal y al inmunológico. Multitud de investigaciones lo demuestran, pero no hace falta irnos a la ciencia. Todos lo experimentamos cada día. No existen enfermedades psicosomáticas, todas lo son. Alguien podría argumentar que algunas no lo son porque están causadas por virus o bacterias, pero incluso en estos casos nuestros pensamientos juegan un papel clave. Si estamos estresados, nuestras defensas bajan y somos más propensos a infectarnos.

EL BAILE MENTE-CUERPO
"Si se descubriera cómo utilizar el efecto placebo, los médicos dispondrían de una herramienta sin efectos secundarios"
(Gaspar Hernández)

Lo más espectacular no es que los pensamientos afecten al cuerpo, sino la precisión con que lo hacen. Esto es, el organismo responde exactamente a la idea que genera el cerebro. Si un pensamiento es: "Estas pastillas me van a quitar la tos", dejamos de expectorar. El cuerpo reacciona al contenido de cada creencia.

A este fenómeno se le denomina efecto placebo.

El efecto nocebo se refiere a las creencias negativas. Por ejemplo, si leemos los efectos secundarios de un medicamento, tenemos más probabilidades de sufrirlos. En 1998, en una escuela de Tennessee, un profesor notó un olor "como a gasolina". A partir de

*Según el estudio de Becca Levy,
los que perciben el envejecimiento de forma
positiva viven siete años más de media*



PSICOLOGIA

Hemos de tomar conciencia de que los ancianos que nos rodean tienen mucho que ver con lo que pensamos será nuestra vejez

> aquí empezó a quejarse de dolor de cabeza, náuseas, dificultad para respirar y mareos. La escuela fue evacuada y a la siguiente semana más de cien estudiantes y personal presentaron síntomas similares. Contrariamente a lo esperado, no se encontró explicación médica alguna. Irving Kirsch, de la Universidad de Hull, uno de los mayores expertos sobre este tema, lo interpretó como un efecto nocebo a gran escala.

¿En qué medida envejecer tiene algo de sugestión masiva? Damos por descontado que los mayores tienen más achaques. Compartimos una misma creencia consolidada por los datos. A veces nos encontramos con alguien de 90 años con una memoria impresionante, pero estos casos no hacen tambalear nuestra solidificada certeza porque para nosotros son "excepciones".

ACTITUD DEGENERATIVA

"No es principalmente nuestro yo físico quien nos coarta, sino nuestra actitud con respecto a nuestras limitaciones corporales" (Ellen J. Langer)

Si partimos de la científicamente probada existencia del efecto placebo y nocebo, esto es, de la influencia de las creencias en nuestro cuerpo, podemos empezar a pensar que nuestras certezas sobre el envejecimiento (pérdida de memoria, audición, flexibilidad...) pueden provocarlo o acelerarlo. La psicóloga Becca Levy y sus colegas estudiaron a un grupo de más de 650 personas de Oxford, a quienes se les pidió que opinaran ante afirmaciones positivas y negativas sobre el envejecimiento. Podían estar de acuerdo o no con ideas como: "Las cosas van a peor a medida que me hago mayor", "A medida que envejece, uno se siente más inútil". Más de dos décadas después observaron que aquellos que percibían el envejecimiento de forma más positiva vivieron siete años y medio más de media.

Ellen J. Langer quiso comprobar si sentirte joven o viejo se traduce en cam-

ALARGAR LA JUVENTUD

1. PELÍCULAS

- 'La familia', de Ettore Scola.
- 'Another year', de Mike Leigh.
- 'El río de la vida', de Robert Redford.
- 'Tomates verdes fritos', de Jon Avnet.

2. LIBROS

- 'Vivir. Guía para una jubilación activa', de Ramón Bayés. Paidós, 2009.
- 'El silencio', de Gaspar Hernández. Quinteto, 2010.
- 'Atrás tu reloj', de Ellen J. Langer. Rigden Institut Gestalt, 2009.

bios físicos. Investigó aspectos que nos pueden hacer sentir con más o menos edad. La edad de los hijos afecta a cómo nos vemos. Estudiaron a mujeres que habían dado a luz a edad tardía, que tuvieron una esperanza de vida más alta. Se planteó la hipótesis de que las personas casadas con otras de más edad se sentirían más viejas y que el hecho de que tu pareja sea más joven te quita años. Los

resultados apuntaron que si te sientes más viejo por estar casado con alguien mayor, tienes una esperanza de vida más corta y, al contrario, esta se alarga si tu pareja es más joven.

¿ES LA EDAD?

"Si abrimos nuestras mentes, se presenta un mundo de posibilidades" (Ellen J. Langer)

El paso de los años tiene sus consecuencias, pero nuestras creencias también. Es difícil saber en qué porcentaje contribuye cada uno de estos dos factores en nuestro envejecimiento. Lo que está claro es que nuestras ideas podemos manejarlas. Al sentenciar "estoy perdiendo memoria por la edad", "mi cuerpo ya no aguanta, es la edad" ... nos precipitamos por un gran desnivel. Si atribuimos estos cambios a la edad y no a otros factores, nos abocaremos a la resignación. No hay nada mejor para perder la movilidad, la memoria... que dejar de usarlas.

Hemos de tomar conciencia de que los ancianos que nos rodean tienen mucho que ver con lo que pensamos será nuestra vejez. Así que mejor ampliar los márgenes de nuestras ideas observando a aquellos que creemos excepcionales. Está en nosotros no encajar a los mayores en una estrecha idea de senectud,

haciéndoles sentir que sus años pesan. Un eslogan publicitario rezaba: "No pesan los años, pesan los kilos". Podríamos retocarlo: "No pesan solo los años, también nuestras creencias". ●

