

¿Y si la edad no fuera más que una actitud mental?



Los asombrosos estudios de la Dra. Ellen Langer acerca del poder de la mente sobre el cuerpo

traducción: seryactuar.org

14 mayo 2020

¿Y si la edad no fuera más que una actitud mental?

Por Bruce Grierson - 22 octubre 2014

Un día de otoño de 1979, ocho hombres de 70 años salían de una camioneta frente a un antiguo monasterio reconvertido de New Hampshire. Se acercaron arrastrando los pies, unos pocos encorvados por la artritis, una pareja de ellos usando bastón. Luego pasaron por la puerta y entraron en un túnel de tiempo.



Perry Como cantaba melódicamente en una radio antigua. Ed Sullivan daba la bienvenida a los invitados en un televisor en blanco y negro. Todo lo que había dentro, incluyendo los libros de las estanterías y las revistas que había por ahí, estaba preparado para evocar el año 1959. Este iba a ser el hogar de los hombres durante cinco días, mientras participaban en un radical experimento, diseñado por una joven psicóloga llamada **Ellen Langer**.

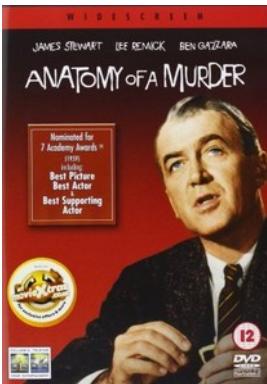
Los sujetos gozaban de buena salud, pero el envejecimiento había dejado su huella. "Esto fue antes de que tener 75 años fuera como ahora tener 55 años", dice Langer, quien con sus actuales 67 años es la catedrática de psicología más antigua de Harvard. Antes de llegar, los hombres fueron evaluados en cuanto a destreza, fuerza de agarre, flexibilidad, audición y visión, memoria y cognición, probablemente lo que más se aproximaba a lo que los gerontólogos de la época podían llegar en cuanto a bio-marcadores comprobables de edad. Langer predijo que las cifras serían bastante diferentes después de los cinco días, cuando los sujetos salieran de lo que iba a ser una confrontación psicológica bastante intensa.

Langer ya había realizado un par de estudios con pacientes ancianos. En uno de ellos, descubrió que los residentes de hogares de ancianos, que habían mostrado etapas tempranas de pérdida de memoria, podían obtener mejores resultados en las pruebas de memoria cuando se les daban incentivos para recordar, **lo que demostraba que en muchos casos la indiferencia se confundía con el deterioro del cerebro**. En otro estudio, considerado ahora como un clásico de la psicología social, Langer regaló plantas de interior a dos grupos de residentes de residencias de ancianos. Le dijo a un grupo que eran responsables de mantener la planta viva, y que también podían elegir sus horarios durante el día. Le dijo al otro grupo que el personal cuidaría de las plantas, y no se les dio ninguna opción en sus horarios. Dieciocho meses más tarde, en el grupo de sujetos que cuidaban las plantas, y tomaban decisiones, había el doble que seguían vivos en comparación con el grupo de control.

Para Langer, esto era una prueba de que el modelo biomédico de la época —que mente y cuerpo van por caminos separados— estaba equivocado. Cuando nos reunimos en su oficina en Cambridge, en diciembre pasado, nos dijo que la creencia oficial era que "la única manera de enfermarse es a través de la introducción de un patógeno, y la única manera de recuperarse es deshacerse de él". Ella llegó a pensar que lo que las personas necesitan para curarse a sí mismas es una "inspiración" psicológica, algo que impulse al cuerpo a tomar medidas curativas *por sí mismo*. Reunir en New Hampshire a los hombres mayores, para lo que más tarde se referiría como un *estudio de retroceso en el tiempo*, era una forma de probar esta premisa.

Langer me comentó que a los hombres del grupo experimental se les dijo que no sólo recordaran aquella época anterior, sino que vivieran en ella, que "hicieran 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 tienes éxito en esto, te sentirás como en 1959".

Desde el momento en que entraron por las puertas, fueron tratados *como si* fueran más jóvenes. A los hombres se les dijo que tendrían que llevar sus pertenencias arriba ellos mismos, aunque tuvieran que hacerlo subiendo una camisa por vez.



Cada día, mientras discutían sobre deportes (Johnny Unitas y Wilt Chamberlain) o eventos "actuales" (el primer lanzamiento de un satélite estadounidense), o diseccionaban la película que acababan de ver ("Anatomía de un asesinato", con Jimmy Stewart), hablaban sobre aquellas antigüallas y eventos de finales de los 50 en tiempo presente, una de las principales estrategias de preparación de Langer. Nada —ni espejos, ni ropa moderna, ni fotos, excepto retratos de ellos mismos más jóvenes— estropeaba la ilusión de que se habían quitado de encima los últimos 22 años.

Al final de su estancia, los hombres fueron evaluados de nuevo. En varias de las mediciones superaron a un grupo de control que estuvo antes en el monasterio, al que se animó a *hablar de sus recuerdos*, pero no a imaginar que habían retrocedido para estar en la piel de ellos mismos, más jóvenes. [Los sujetos del grupo experimental] eran más flexibles, mostraban mayor destreza manual, y se sentaban más erguidos, tal como Langer había supuesto. Tal vez lo más improbable fue la mejora que experimentó su visión. Jueces independientes dijeron que parecían más jóvenes [al finalizar]. Los sujetos experimentales, comentó Langer, habían "*colocado su mente en un tiempo anterior*", y sus cuerpos se 'apuntaron', subiéndose al carro.

Los resultados eran casi *demasiado* buenos. No se lo creían. "Sonaba como Lourdes", dijo Langer. Aunque ella y sus estudiantes escribieron el experimento en un capítulo de un libro para la prensa de la Universidad de Oxford, llamado "*Higher Stages of Human Development*" (Etapas superiores del desarrollo humano), dejándose fuera buena parte de las anécdotas más atractivas, como el espontáneo juego de touch-fútbol que surgió entre los, hasta entonces, frágiles ancianos mientras esperaban el autobús de regreso a Cambridge. Langer nunca lo envió a los periódicos. Sospechaba que sería rechazado.

Después de todo, fue un estudio con una muestra muy pequeña, realizado en sólo cinco días, con muchas variables potencialmente confusas en su diseño. (Quizás algunas de las grandes mejorías podía explicarse por la estimulante novedad de todo el conjunto, o por querer intentar con más ahínco complacer a los experimentadores). Pero lo más fundamental, y que hizo que Langer se sintiera cohibida de mostrarlo era lo poco convencional del estudio. Langer me comentó: "*Era demasiado diferente de todo lo que se hacía en el campo, según yo lo entendía. Tienes que entender que la gente no hablaba de una medicina para el cuerpo y la mente*".

Langer no intentó replicar el estudio, sobre todo porque era muy complicado y caro; cada vez que pensaba en intentarlo de nuevo, se convencía a sí misma de no hacerlo. Entonces, en 2010, la BBC emitió una recreación, a la que Langer, a quien se consultó, denominó "*Los Jóvenes*", con seis antiguos famosos como conejillos de indias.

Las estrellas fueron trasladadas en coches de época a una casa de campo meticulosamente acondicionada al estilo de 1975, hasta en el arte mural *kitsch*. Emergieron después de una semana tan aparentemente rejuvenecidos como los septuagenarios de Langer en New Hampshire, mostrando una marcada mejoría en sus test de medición. Uno, que había llegado en silla de ruedas, salió andando solo con un bastón. Otro, que al principio ni siquiera podía ponerse los calcetines sin ayuda, organizó la cena de la última noche, moviéndose con determinación y entusiasmo. Los otros caminaban más erguidos y, de hecho, parecían más jóvenes. Se habían desprendido 'de las bolas de naftalina', y de nuevo se sentían importantes, y quizás, según Langer pensó más tarde, reavivar sus egos había sido fundamental para la recuperación de sus cuerpos.

El programa, que se mostró en cuatro partes y fue nominado para un premio Bafta (un Emmy británico), atrajo nueva atención hacia la obra de Langer. El año pasado un amigo de Langer invitó a Jeffrey Rediger, psiquiatra y director médico y clínico de *McLean SouthEast*, un programa llevado a cabo en Middleborough por parte del Hospital McLean de Belmont, Massachusetts, a ver el programa junto con algunos colegas. Rediger conocía el estudio original de Langer en New Hampshire, pero la versión hecha para la televisión dio vida a sus atractivas implicaciones.

"Ella es una de las personas en Harvard que realmente lo entiende", me dijo Rediger. "Que la salud y la enfermedad están mucho más arraigadas en nuestras mentes y en nuestros corazones, y en cómo nos experimentamos en el mundo, de lo que nuestros modelos empiezan a entender."



La casa de Langer en Cambridge estaba tan fría como una carnicería cuando llegamos juntos, habiendo caminado desde el campus, el invierno pasado. La puerta trasera había estado abierta todo el día para que su anciano y mimado terrier blanco, Gus, pudiera hacer sus necesidades en el patio. (Nancy Hemenway, la compañera de Langer, que normalmente suele estar en casa, se hallaba ausente.) Gus tiene un tumor cerebral. "Se suponía que debía haber muerto hace más de un año", comentó Langer. "Pero creo que podría sobrevivirnos a todos nosotros."

En la cocina, Langer comenzó a preparar fideos anchos para una lasaña que estaba haciendo para una fiesta de fin de curso. Era la última vez que se reunía con sus estudiantes por un tiempo; estaban a punto de dispersarse para las vacaciones de invierno, y ella se iba por un año sabático a Puerto Vallarta, México, donde ella y Nancy tienen otra casa. (Langer tenía planeado hablar por *Skype* en las reuniones semanales del laboratorio.)

— "¿Una receta familiar?", pregunté en relación con la cena.

— "No sigo las recetas, deberías saberlo", contestó, apilando una cantidad exagerada de queso. "Además, si lo arruino, ¿cuál será el costo?" Langer dijo. "¿Es la última comida de alguien?" Añadió: "Mis estudiantes no me van a querer si mi lasaña no es buena?".

Langer nació en el Bronx y asistió a la Universidad de Nueva York, donde se especializó en química, con la vista puesta en la escuela de medicina. Todo eso cambió después de que siguiera el curso básico de psicología. Su profesor fue **Philip Zimbardo**, quien más tarde iría a Stanford a investigar los efectos de la autoridad y la obediencia en su conocido *experimento de la prisión*. El comportamiento humano, tal como Zimbardo lo presentó, era mucho más interesante que lo que ella había estado estudiando, y Langer cambió rápidamente de temario.

Se graduó en Yale, donde una partida de póquer la llevó a su tesis doctoral sobre 'el pensamiento mágico de las personas lógicas'. *Incluso la gente inteligente cae presa de una "ilusión de control" sobre los acontecimientos fortuitos*, concluyó Langer. **No somos realmente criaturas muy racionales. Nuestros prejuicios cognitivos nos llevan rutinariamente a equivocarnos.** La noción de Langer de que la gente está entrenada para *no pensar*, y que por lo tanto es extremadamente vulnerable a las nociones que suenan correctas pero que realmente equivocadas prefiguró muchos de los principios de la "economía del comportamiento", y el trabajo de personas como Daniel Kahneman, quien ganó un Premio Nobel en ciencias económicas. Pero a diferencia de muchos investigadores que elaboran sistemáticamente un concepto hasta que lo poseen, la mente peripatética de Langer rápidamente pasó a otras áreas de investigación.

"Nunca fui —y tal vez esto sea un defecto de carácter— el tipo de persona que toma una idea y la expime hasta la saciedad", comentó. "En parte es porque siempre tengo un montón de ideas. Si lo que sea que me entusiasma ahora no sucede, no importa, porque siempre existe la siguiente posibilidad."

En la década de 1970, Langer se convenció de que no sólo la mayoría de la gente se deja llevar por sus prejuicios, sino que también están espectacularmente desatentos [poco conscientes] a lo que sucede a su alrededor. **"Simplemente no están ahí"**, razona Langer. **"Cuando no estás ahí, es muy probable que termines donde te llevan"**. Hizo varios estudios para mostrar cómo el pensamiento y el comportamiento de la gente pueden ser fácilmente manipulados con principios sutiles.

En uno de sus estudios, ella y sus colegas encontraron que los trabajadores de oficina tenían muchas más probabilidades de cumplir con un ridículo memorándum interdepartamental si se parecía a otros memorandos oficiales. En otro, creado con su mentor de Yale, Robert Abelson, pidieron a los terapeutas conductuales y tradicionales que vieran el vídeo de una persona que estaba siendo entrevistada, a la que

calificaron o bien de "paciente", o de "solicitante de empleo", y que luego evaluaran a la persona. Los *terapeutas conductuales* consideraron que el entrevistado estaba bien ajustado, independientemente de que se les dijera que la persona era un paciente o un solicitante. Pero los *terapeutas tradicionales* encontraron al entrevistado etiquetado como "paciente" significativamente más perturbado. Incluso los *observadores entrenados* "se dejaron llevar por la 'etiqueta', sin pensar", dice Langer.

Si la gente pudiera aprender a ser consciente, y percibir siempre las opciones disponibles para ellos, dice Langer, cumplirían su potencial y mejoraría su salud. La técnica de Langer para lograr un estado de atención es diferente a la que se utiliza a menudo en la "meditación de atención" oriental, es decir, la conciencia sin juicios de los pensamientos y sentimientos que pasan por la mente, que está en todas partes hoy en día. Langer pone el énfasis en notar los cambios que se producen a nuestro alrededor *de momento en momento*, desde las diferencias en la cara de nuestro cónyuge en la mesa del desayuno hasta la variabilidad de sus síntomas de asma. Cuando estamos "haciendo activamente nuevas distinciones, en lugar de confiar en las categorizaciones habituales", estamos vivos; y cuando estamos vivos, podemos mejorar. De hecho, "el bienestar y la mejora del rendimiento" fueron los objetivos de Langer desde el principio de su carrera.

En las últimas dos décadas **Martin Seligman** ha llegado a ser reconocido como el padre de la psicología positiva. Tal Ben-Shahar, que hasta 2008 estuvo impartiendo un popular curso universitario en Harvard sobre el tema, llama a Langer "*la madre de la psicología positiva*", en virtud de sus primeros trabajos que anticiparon el campo.



El efecto placebo

Langer ha llegado a creer que una forma de mejorar el bienestar es usar todo tipo de *placebos*. Los placebos no sólo son píldoras de azúcar presentadas como medicina, aunque esa es la definición literal; son cualquier intervención benéfica pero que el receptor cree que es potente, y que produce cambios fisiológicos medibles. Los efectos de los placebos son un fenómeno sorprendente y que todavía no se ha llegado a comprender. Para investigar la relación entre los procesos psicológicos y fisiológicos han surgido campos enteros, como la psiconeuroinmunología y la psicoendocrinología. Los neurocientíficos están representando gráficamente lo que sucede en el cerebro cuando las expectativas, por sí solas, reducen el dolor o alivian los síntomas del Parkinson. Los investigadores de la salud, de mentalidad más tradicional, reconocen el papel de los efectos del placebo, y los tienen en cuenta en sus experimentos. Pero Langer va mucho más allá de eso. Piensa que son enormes, tan enormes que en muchos casos pueden ser el factor principal que produce los resultados.

Como ejemplo, señala un estudio que realizó en una peluquería en 2009. Ella obtuvo la idea de un estudio realizado casi una década antes por tres científicos, que observaron a más de 4.000 sujetos durante dos décadas, y encontraron que los hombres que estaban calvos cuando se unieron al estudio eran más propensos a desarrollar cáncer de próstata que los hombres que conservaban su cabello. Los investigadores no podían estar seguros de qué explicaba la relación, aunque sospechaban que los andrógenos (hormonas masculinas que incluyen la testosterona) podían estar afectando tanto al cuero cabelludo como a la próstata.

Langer tenía otra teoría: "La calvicie es una señal de vejez", dice. "Por lo tanto, los hombres que se quedan calvos a una edad temprana pueden percibirse a sí mismos como 'mayores' y, por consiguiente, se puede esperar que envejezcan más rápidamente". Y esas expectativas pueden llevarlos a experimentar los efectos del envejecimiento.

Para explorar esta relación entre las expectativas de envejecimiento y los signos fisiológicos de salud, Langer y sus colegas diseñaron el estudio del salón de belleza. Hicieron que los ayudantes de la investigación se acercaran a 47 mujeres, con edades comprendidas entre los 27 y los 83 años, que estaban a punto de cortarse el pelo, teñirse o hacerse ambas cosas. Tomaron lecturas de su presión sanguínea. Una vez finalizados los servicios, las mujeres llenaron un cuestionario sobre cómo se sentían, y nuevamente se les tomó la presión arterial. En un artículo publicado en 2010 en la revista *Perspectives on Psychological*

Science, se informó que los sujetos que se percibían como 'más jóvenes' después del cambio de imagen experimentaron un descenso en su presión arterial.

Unos años antes, Langer y una de sus estudiantes, Alia Crum, realizaron un estudio, publicado en la revista *Psychological Science*, en el que participaron 84 camareras de hotel. Las camareras habían informado en su mayoría que en una semana típica no hacían mucho ejercicio. Los investigadores prepararon al grupo experimental para que pensara de manera diferente sobre su trabajo, informándoles que la limpieza de las habitaciones era un ejercicio bastante serio, tanto o más de lo que recomiendan las autoridades sanitarias. Una vez que sus expectativas cambiaron, las camareras perdieron peso, en relación con un grupo de control (y también mejoraron en otras medidas, como el índice de masa corporal y la relación cadera-cintura). Todos los demás factores se mantuvieron constantes. La única diferencia fue el cambio de mentalidad.

Los críticos buscaron otras explicaciones: errores estadísticos, o sutiles cambios de comportamiento en el grupo de pérdida de peso, que Langer no hubiera tenido en cuenta. Por lo demás, el resultado parecía desafiar a la física.

"A lo que yo diría, 'No hay disciplina que sea completa'", comenta Langer. "Si la física actual no puede explicar estas cosas, tal vez deban hacerse cambios en la física".

En el transcurso de su carrera, comenta Langer, ha escrito o coescrito más de 200 estudios, y sigue realizando investigaciones a un ritmo sorprendente. Justo antes de las vacaciones de invierno, en su última reunión con unas dos docenas de estudiantes y postdoctorados, Langer se sentó alrededor de la mesa para comprobar el progreso de casi 30 experimentos, todos los cuales manipularon las percepciones de los sujetos. Algunos usaron un reloj especial que podía ser programado para funcionar a media o doble velocidad. En un estudio, los sujetos dormidos fueron engañados, al despertar, para que pensaran que habían dormido más o menos de lo que realmente hicieron. Ella plantea que las puntuaciones de las medidas de la memoria a corto plazo, así como el tiempo de reacción, variarán en consecuencia, independientemente del tiempo real que los sujetos hayan dormido.

En un estudio sobre la diabetes que aún no se ha publicado, Langer se preguntaba si la bioquímica de los diabéticos de tipo 2 podría ser manipulada por la misma intervención psicológica: la percepción de los sujetos sobre cuánto tiempo había pasado. Su teoría era que los niveles de glucosa en sangre de los diabéticos seguirían el tiempo percibido en lugar del tiempo real; en otras palabras, aumentarían y disminuirían cuando los sujetos lo esperaran. Y eso es lo que sus datos revelaron. Cuando un estudiante le envió un correo electrónico con los resultados este otoño, ella apenas pudo contener su excitación. "¡Este es el comienzo de una cura psicológica para la diabetes!" me dijo.

Cambiar la autopercepción

Algunos de los nuevos experimentos se basan en variables que cambian la autopercepción. En un estudio con avatares, programado para llevarse a cabo en la popular instalación de juegos *Second Life*, los sujetos verán una versión digital de ellos mismos jugando al tenis, y adelgazando gradualmente por el esfuerzo. Langer está explorando si ver un avatar tendrá un efecto fisiológico en la persona real: "Te ves a ti mismo, estás jugando al tenis. La pregunta es: ¿perderá peso la gente? Ya veremos."

Algunos de los colegas de Langer en la academia la ven como una fuerza valiosa en la psicología, alabando su excéntrica inteligencia y el ingenioso diseño de sus estudios. Steven Pinker, el escritor y profesor de Harvard, me dijo que ella ocupaba un nicho importante dentro de un departamento de la escuela, que a menudo ha albergado a "disidentes con proyectos no tradicionales", incluyendo "las novelas y manifiestos utópicos de B. F. Skinner, y los grupos de encuentro de Herb Kelman entre activistas árabes e israelíes, eso sin mencionar a Timothy Leary y Richard Alpert", que se convertiría en Ram Dass.

Pero la sensibilidad de Langer puede que no encaje con los rigores del mundo académico contemporáneo. Ella en ocasiones otorga el mismo peso a las ideas incubadas casualmente que a los estudios revisados por pares. Me habló vagamente de su estudio de New Hampshire sobre retroceder en el tiempo, ya que fue "replicado" tres veces: en Gran Bretaña, Holanda, y Corea del Sur. Pero ninguno de estos eran experimentos de laboratorio. Eran eventos hechos para la televisión. El estudio que posiblemente dio nombre a Langer

—el estudio de la planta con pacientes en residencias de ancianos— “*hoy en día no tendría mucha credibilidad, ni cumpliría con los más estrictos estándares de rigor*”, comenta James Coyne, profesor emérito de psicología en la escuela de medicina de la Universidad de Pensilvania, y desacreditador de la ciencia no convencional, sobre la que ha escrito prolíjamente. (Aunque, como Coyne también reconoce, “*eso es cierto para gran parte del trabajo de los 70, incluyendo el mío sobre personas deprimidas que deprimen a otros*”). “*A largo plazo las contribuciones de Langer*”, dice Coyne, “*se verán en términos del pensamiento y la experimentación que fomentaron*”.

Hace cuatro años, Langer y sus colegas publicaron en *Psychological Science* un estudio que estaba más próximo en espíritu al estudio original de la reversión del tiempo de New Hampshire. Aquí, también, el placebo fue una primicia de salud, un empujón situacional. Hicieron que dos grupos de sujetos entraran en un simulador de vuelo. A uno de los grupos se le dijo que ‘se consideraran’ pilotos de la Fuerza Aérea, y se les dieron trajes de vuelo para que los usaran mientras guiaban un vuelo simulado. Al otro grupo se le dijo que el simulador estaba roto y que sólo debían ‘fingir’ que pilotaban un avión. Después, hicieron a cada grupo un examen de visión. El grupo que pilotó el vuelo se desempeñó un 40 por ciento mejor que el otro grupo. Claramente “*la manipulación de la mente puede contrarrestar los presuntos límites fisiológicos*”, dijo Langer. Si cierto tipo de estímulo puede cambiar la visión, pensó Langer, no había motivos para no intentarlo casi todo. “*El destino final*”, ha dicho muchas veces desde entonces, es “*devolver el control de nuestra salud a nosotros mismos*”.

La primavera pasada, Langer y una investigadora postdoctoral, Deborah Phillips, estaban charlando cuando surgió el tema del estudio de reversión del tiempo. Durante los más de 30 años transcurridos, Langer había explorado muchas dimensiones de la psicología de la salud, y probado el poder de la mente para aliviar varias aflicciones. Tal vez era finalmente el momento de hacer de nuevo el estudio de reversión del tiempo. Pero si lo hacían, quería subir las apuestas: *¿Se podrían reducir los tumores de los pacientes de cáncer?* Langer suele decir que no tiene ni idea de dónde vienen sus ideas, pero en este caso estaba muy claro: su madre murió con 56 años con un cáncer de mama metastásico, cuando Langer tenía 29 años.

Phillips sugirió que tal vez deberían empezar con los cánceres de etapa temprana, los que se perciben como más curables, pero Langer se mantuvo firme: Tenía que ser un ‘gran asesino común’ para el que la medicina tradicional occidental no tenía respuesta. Se decidió por el cáncer de mama metastásico en fase 4. El tratamiento de tales casos se enmarca generalmente en términos de los llamados cuidados ‘paliativos’. “*El mundo médico se ha dado por vencido con estas personas*”, dice Langer.

El estudio, que está previsto para la primavera, está diseñado para incluir tres grupos de 24 mujeres con cáncer de mama en fase 4 que se encuentren en una condición estable, y estén recibiendo terapia hormonal. Dos grupos se reunirán en centros turísticos de San Miguel de Allende, México, bajo la supervisión de Langer y su personal. El grupo experimental vivirá durante una semana en un entorno que evoca el año 2003, fecha en la que todas las mujeres estaban sanas y esperanzadas, viviendo sin una amenaza mortal cerniéndose sobre ellas. Se les dirá que traten de habitar en sus antiguos lugares. Pocas pistas de la actualidad serán visibles dentro de los complejos o, para el caso, fuera de ellos. En las áreas de vivienda, las revistas de fin de milenio estarán tiradas, así como DVDs de películas como *“Titanic”* y *“El Gran Lebowski”*. San Miguel de Allende, que históricamente ha sido un lugar conocido por sus cercanos manantiales minerales curativos, es un sitio declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, y muchos de sus edificios tienen el mismo aspecto que hace unos cientos de años. “*Toda la ciudad es una cápsula del tiempo*”, dice Langer. (El otro grupo en San Miguel tendrá el apoyo de sus compañeros de cáncer pero no vivirá en el pasado; un tercer grupo no experimentará ninguna intervención de investigación).

Al igual que en el experimento original de reversión del tiempo, los sujetos se someterán a evaluaciones antes y después de las medidas pertinentes —en este caso el tamaño de sus tumores y los niveles de proteínas circulantes en su sangre, que se sabe que son producidas por células cancerosas— además de variables como el estado de ánimo y los niveles de energía y dolor. El grupo experimental traerá consigo los mismos tipos de estímulos que los hombres de New Hampshire, como fotografías de sí mismos más jóvenes. “*No les haremos subir sus equipajes por las escaleras*”, dice Langer. “*Pero por otro lado, se les empujará a hacer todo lo que puedan por sí mismas*”.

El personal alentará a las mujeres a que piensen de nuevo en sus circunstancias tratando de purgar los mensajes negativos que hayan absorbido durante su paso por el sistema médico. Según Langer: "Esto es crucial, porque así como la mente puede mejorar las cosas, también puede empeorarlas. El efecto nocebo es la otra cara del efecto placebo positivo, y uno de los efectos más perniciosos del nocebo puede ocurrir cuando un paciente es informado por su médico de que está enfermo. El diagnóstico en sí mismo prepara los síntomas que el paciente espera sentir. Cambias una palabra aquí o allá, y obtienes resultados muy diferentes".

Me habló de un estudio aún no publicado que realizó en 2010, donde encontró que los sobrevivientes de cáncer de mama que se describían a sí mismos como "en remisión" eran menos funcionales, y mostraban un peor estado de salud general y más dolor, que los sujetos que se consideraban "curados". Así que no se hablará de "víctimas" de cáncer, ni de nadie que "luche" contra una enfermedad "crónica".

"Cuando dices 'luchando', ya estás reconociendo que el adversario es muy poderoso", dice Langer. "Una enfermedad "crónica" se entiende como "incontrolable" - y eso es algo que nadie puede saber."

Por supuesto, los sujetos esperan mejorar, y todo lo relacionado con el montaje les empuja en esa dirección. Así que el estudio se convierte en una especie de *experimento abierto de placebo*. Langer lleva mucho tiempo creyendo que es posible lograr que la gente se mejore en su propio cuerpo.

Experimento abierto de placebo

El otoño pasado [2013] probó esa propuesta, pero a la inversa: reclutó un número de sujetos de prueba saludables y les dio la misión de 'ponerse mal'. Los sujetos vieron vídeos de personas tosiendo y estornudando. Había pañuelos de papel alrededor, y a los del grupo experimental se les animó a actuar *como si* estuvieran resfriados. No hubo engaño: no se engañó a los sujetos, por ejemplo haciéndoles creer que se les estaba metiendo en una cámara de gérmenes, ni nada por el estilo. **Se trataba explícitamente de una prueba para ver si podían cambiar voluntariamente su sistema inmunológico de manera mensurable.**

En el estudio, que está en curso, un 40 por ciento del grupo experimental informó tener los síntomas del resfriado *después* del experimento, frente a un 10 por ciento del grupo de control. Animada, y buscando pruebas más concretas de que realmente se resfriaron, Langer ordenó analizar su saliva en busca del anticuerpo IgA, un signo de una elevada respuesta del sistema inmunológico. En febrero llegaron los resultados. **Todos los sujetos experimentales que habían reportado síntomas de resfriado mostraron altos niveles del anticuerpo IgA.**

Ya se ha demostrado que los efectos del placebo funcionan en el sistema inmunológico. Pero **este estudio podría mostrar por primera vez que funcionan de una manera diferente, es decir, a través de un acto de voluntad.**

"Hasta donde sabemos hoy, las respuestas al placebo en el sistema inmunológico son atribuibles al condicionamiento clásico inconsciente", dice el neurocientífico italiano **Fabrizio Benedetti**, uno de los principales expertos en efectos placebo. En los experimentos de Benedetti, una sugerencia implantada en las mentes de los sujetos de prueba produjo cambios fisiológicos directamente, de la misma manera en que la campana que indicaba comida podía estimular las glándulas salivales de un perro. (En un estudio, se encontró que los voluntarios sanos a los que se les dio un placebo —una sugerencia de que cualquier dolor que experimentaban era en realidad beneficioso para sus cuerpos— producían niveles más altos de analgésicos naturales). "No hay evidencia de que las expectativas también jueguen un papel", dice Benedetti. Langer planea analizar más a fondo la saliva de los sujetos para ver si realmente tienen el rinovirus, y no sólo un nivel alto de IgA.

Las implicaciones de un placebo abierto, es decir, **saber que la píldora de azúcar es sólo una píldora de azúcar, pero aun así que nos funcione como medicina**, son tentadoras. Si los efectos del placebo pueden ser aprovechados sin engaños, se eliminarían muchos de los problemas éticos que rodean el trabajo con el placebo.

En un estudio publicado en la revista *Plos One* en 2010, Ted Kaptchuk, profesor de medicina de la Facultad de Medicina de Harvard, y sus colegas, administraron un placebo etiquetado como "placebo" a un grupo de

prueba de pacientes que sufrían de síndrome de intestino irritable. Sus síntomas disminuyeron significativamente en comparación con el grupo de control sin tratamiento. "En algún nivel todos se dan cuenta de que [ellos mismos son el placebo](#)", dice Langer.

El estudio sobre el cáncer de Langer ha tenido que superar los obstáculos de tres juntas de ética de sujetos humanos, una de México, otra del departamento de psicología de Harvard y, durante un tiempo, otra de la facultad de medicina de la Universidad del Sur de California, donde hasta hace poco **Debasish 'Debu' Tripathy**, una oncóloga que está reclutando sujetos para el estudio de Langer, era profesora de medicina.

En junio, el progreso se estancó cuando la junta de la Universidad del Sur de California pidió que se ajustara el lenguaje.

"*Hay tantas cosas que son totalmente indignantes en este mundo*", me dijo Langer en esos momentos.

"*Quieren que añada un formulario de consentimiento para que la gente lo firme diciendo que 'no hay ningún beneficio conocido para ellos'. ¡Pero eso sólo introduce un efecto placebo!"*

(El estudio ahora tiene que pasar la aprobación del comité de ética del Centro de Cáncer M.D. Anderson de la Universidad de Texas en Houston, donde Tripathy trabaja actualmente).

Como los hombres de New Hampshire, las pacientes de cáncer de Langer en San Miguel pasarán una semana muy divertida. En este caso, clases de arte, de cocina y de escritura ayudarán a distraerlas del temor brutal de sus circunstancias, y a reincorporarlas a la vida.

"*El terror del cáncer en etapa avanzada puede ser tan debilitante como la realidad física*", dice Tripathy.

"*Algunos enfermos muestran síntomas parecidos al Trastorno de Estrés Postraumático. Hay una fuerte evidencia de que el apoyo de otras personas aumenta la calidad de vida de los pacientes de cáncer. Hay menos pruebas de que mejore sus perspectivas de salud*".

Le pregunté a Tripathy si hay algún precedente de lo que Langer está intentando hacer.

"*Bueno, hay muchos ejemplos en la medicina en los que la mejora del estado emocional parece también provocar alguna mejoría en el estado de la enfermedad*", contestó. "Sabemos, por ejemplo, que los monjes tibetanos pueden meditar y bajar su presión sanguínea. Las personas con hipertensión, se embarcan en cambios de comportamiento, y se puede ver la mejora en los índices médicos, como menos ataques cardíacos. ¿Pero el cáncer? Es algo más difícil de entender".

La psicología positiva no tiene un gran historial como forma de combatir el cáncer. De hecho, cuando James Coyne y sus colegas siguieron a 1.093 personas con cáncer avanzado de cabeza y cuello durante nueve años, descubrieron que incluso los sujetos más optimistas no vivían más que los más pesimistas. Algunos pacientes de cáncer responden a las intervenciones mejor que otros, señala Tripathy.

"*Pero incluso con altas dosis de quimioterapia, rara vez se ve una 'respuesta completa', que es la desaparición total*" del cáncer de mama avanzado. Así que si viéramos algo así, muchacho, eso saldría en las revistas médicas a toda prisa."

Un día, en Puerto Vallarta, en febrero, Langer estaba sentada en el patio de su casa en la ladera. Una iguana del largo de un tallo de apio se deslizó a través de una alta barandilla, y los perros se volvieron locos. "Esa es Ada", dijo Langer. "¿O es Ida? Hay dos, es difícil distinguirlas." Cuando las iguanas aparecieron por primera vez y comenzaron a devorar el hibisco, Langer se sorprendió. Ahora ella y Nancy les dan de comer pétalos para el almuerzo. "Así son las cosas", dijo. "Puede que le tengas miedo. Pero le pones un nombre, y entonces ya es una mascota."

Langer se asomó sobre el mar azul profundo, en dirección a una laguna, donde al principio de su carrera realizó experimentos sobre si era más probable que los delfines quisieran nadar con personas atentas y conscientes. En los últimos días, había estado intercambiando correos electrónicos con un escritor que quería quedarse con ella durante un par de semanas, tomando notas para un guión para una película biográfica de Hollywood.

Langer me contó que había elegido San Miguel para su nuevo estudio de retroceso en el tiempo principalmente porque el pueblo le había hecho "una oferta que no podía rechazar". Un grupo de empresarios locales, convencidos del valor de que el nombre de Langer se asociase a San Miguel, se

encargaron de que el alojamiento se pusiera a disposición de Langer de forma gratuita. También la animaron a construir un Instituto de Concienciación Langer, que participará en la investigación y dirigirá retiros. (Un promotor local donó una hermosa casa, junto a su campo de golf, diseñado por Nick Faldo, para que sirviera como alojamiento del personal del instituto). A partir del año que viene, los adultos podrán inscribirse en una experiencia pagada de una semana de retroceso en el tiempo, presumiblemente con la posibilidad de obtener algunos de los mismos beneficios rejuvenecedores de que disfrutaron los sujetos de prueba de New Hampshire.

Langer dice que está conversando con organizaciones sanitarias y comerciales de Australia sobre el establecimiento de otro centro de investigación que también aceptaría clientes de pago, que aprenderán a ser más conscientes a través de una variedad de técnicas y ejercicios cognitivo-conductuales. Ya ha abierto un instituto de concienciación en Bangalore (India), donde los investigadores están realizando un estudio para determinar si la concienciación puede detener la propagación del cáncer de próstata.

Langer no se disculpa por los retiros pagados, ni por lo elevado que será su precio. (Esto también está calculado: a falta de otras indicaciones, la gente tiende a dar un valor desproporcionado a las cosas que más cuestan. Dan Ariely, un psicólogo de Duke, y sus colegas encontraron que **los placebos más caros eran más efectivos que los baratos**).

Ante mi pregunta de si una empresa tan abiertamente comercial no socavaría su credibilidad académica, Langer puso los ojos en blanco. "Mira, no tengo 40 años. He cumplido con mis obligaciones, y no hay nada malo en hacer esto más accesible a la gente, ya que lo creo profundamente."

Los colegas médicos le han preguntado a Langer si se está preparando para fracasar con el estudio del cáncer, y si tal vez no ha subestimado los posibles contratiempos de su trabajo. También es posible que las personas que no mejoren se sientan más desmoralizadas por la experiencia.

En sus memorias, "Bright-sided", la periodista Barbara Ehrenreich escribió críticamente sobre la brigada del sol, que la bombardeó con "pensamiento positivo" mientras sufría de cáncer de mama. En esas condiciones, los pacientes que no mejoran pueden sentirse como si ellos mismos fueran los culpables.

Después de una conferencia en 2010, en la que había comentado que cuando hablamos de "combatir" el cáncer le damos poder a la enfermedad, un hombre acorraló a Langer y la puso como un trapo. Su esposa había muerto de cáncer de mama. "Él dijo que ella lo había combatido, y que yo había hecho que pareciera que había sido culpa suya", me dijo Langer. Langer se disculpó con el hombre.

— "Esos son buenos puntos, y lamento no haberlos tratado", dijo. "Pero permita que le explique que **es la cultura la que nos enseña que no tenemos control**. No estoy culpando a su esposa; estoy culpando a la cultura."

Langer imagina un día en que la culpa no sea lo primero que la gente busque cuando las cosas vayan mal, y que en su lugar, simplemente hagamos valer el poder de nuestras propias mentes, que cree que resultará ser mucho mayor de lo que imaginamos.

<http://langermindfulnessinstitute.com/category/news/>