

## OBJETOS PRODIGIOSOS: ¿CIENCIA, MAGIA O SUGESTIÓN?

Artículo publicado en *Pedaliar* nº 35



De nuevo una conversación con un cicloturista me sirve de inspiración para un artículo. Fue hace menos de un mes, en un campus. Un amigo me preguntó qué opinaba sobre los efectos milagrosos de cierta pulserita que al parecer facilita tu “equilibrio”. No me refiero a que no te caigas de la bici, sino que dicen que reduce el estrés, el dolor, las lesiones, la fatiga, aumenta la resistencia, la flexibilidad... vamos, que tienes en tu muñeca a un entrenador, un médico y un psicólogo juntos, y por un módico precio ¡qué pasada!

En fin, no voy a entrar si el artefacto en cuestión es válido o no, se lo dejo a quien tenga ganas de investigarlo, pero sí en la reflexión que hizo este amigo cicloturista, comentando que le daba la impresión de que si la persona que se lo pone cree en ello le funciona, más por el hecho en sí de creérselo que por los supuestos “poderes” del accesorio. Ahí le has dado.

### **El simbolismo**

Definición según la RAE: *sistema de símbolos con que se representan creencias, conceptos o sucesos*. El diccionario Akal de psicología amplía el término explicando (resumen) que es una propiedad que tienen ciertos objetos u acontecimientos de adquirir un significado especial en función de la representación mental que de él se haga la persona, que pasa a ser, en muchos casos, inconsciente. Un ejemplo sería el león como símbolo de fiereza: cuando escuchas la palabra “león” piensas en algo fiero, fuerte y poderoso, sin que necesariamente lleves a tu cabeza la imagen del animal, melena y dientes incluidos. El término queda asociado al significado que le das en tu mente y cuando oyes que una persona es un “león” piensas, por extensión, que es “muy valiente” o “muy lanzado”, aunque no te dedique un rugido.

En el caso de la pulserita, se publicita como símbolo de fuerza, energía, enfoque, etc. y según te la plantas en la muñeca ya estás pensando que eres un Sansón al que todavía no cortaron el pelo y que si te cruzas con el mismísimo Contador en el Angliru le vas a dejar tirado en plena Cueva de los Cabres. A partir de este pensamiento, ya sabemos cómo funciona nuestro despierto cerebro: si te crees más fuerte, te haces más fuerte, y como será difícil que te encuentres con el último ganador del Tour por tierras asturianas, puedes seguir creyéndote que eres capaz de quitarle las pegatinas.

Este fenómeno no es exclusivo del ciclismo: en fútbol muchas veces han llamado supersticiosos a los porteros que vestían de determinado color, algunos se justificaban diciendo que los colores llamativos distraen al delantero y otros simplemente argumentaron que se encontraban mejor con ese traje, guantes, medias, zapatillas, etc. Es una simple asociación: un día tienes una actuación soberbia con determinada indumentaria y a partir de entonces te la pones porque te hace sentir bien. Esto es debido a que en tu mente se asocia lo que llevas puesto al buen recuerdo de ese

momento especial. Sentirse bien implica seguridad, por tanto hay más probabilidades de rendir mejor y como así ocurre, empiezas a creer que tiene algún poder mágico esa prenda que vestiste y te la pones hasta que cae de vieja.

### **El efecto placebo**

Vamos con otra definición, que ya sabéis que me encanta meterme en la página web de la RAE:

**Placebo:** *sustancia que, careciendo por sí misma de acción terapéutica, produce algún efecto curativo en el enfermo, si éste la recibe convencido de que esa sustancia posee realmente tal acción.*

Como se puede ver, placebo y simbolismo se parecen, la sustancia que actúa de placebo se convierte en un símbolo de curación, y por ello ejerce ese efecto sin tener propiedades farmacológicas. El efecto placebo se controla a la hora de determinar si un medicamento es efectivo o no. En los experimentos para probarlo, se elige a un grupo de personas que recibirán la medicación (por ejemplo, una pastilla contra la ansiedad) y otro grupo que en su lugar recibirán una pastilla exactamente igual pero que no produce ningún efecto por sí misma. ¿Por qué? Porque si el medicamento es eficaz el grupo que lo tomó mejorará y el otro se quedará como estaba. Y si no hay diferencias, habrá que cambiar la fórmula.

En psicología también se experimenta con placebos, sólo que aquí, como estamos hablando de la psique, el tema es más complicado. Los pacientes con ansiedad, por lo general, cuando se toman su pastilla contra la misma y notan que les funciona, la convierten en un símbolo asociado al descenso de su nerviosismo. Pero mucha de esta medicación genera tolerancia, lo que significa que el organismo se acostumbra a ella y necesita más dosis para que le haga efecto. No obstante, las personas con ansiedad la siguen tomando y les sigue haciendo efecto. ¿Y cómo es posible? Ocurre que al convertirse en un símbolo de “tranquilidad” puede llegar a calmarte nada más tomártela sin que siquiera haya sido deglutida por el estómago.

No a todo el mundo le funcionan los ansiolíticos: de hecho, quien no cree que una pastilla pueda arreglar sus problemas de ansiedad realmente no se los soluciona. Y para quien siente esa necesidad imperiosa de medicarse so pena de padecer un ataque de pánico, decirle que deje de tomársela es como pedirle que se tire por un puente. Con esto lo que intento reflejar es hasta qué punto lo que nos creemos influye en lo que sentimos, y no sólo en eso, sino también en nuestra percepción de la realidad. Por muchas pulseras que nos pongamos no vamos a ganar un Tour, ni vamos a hacer la QH en siete horas si nuestra marca habitual son diez.

### **La mente como imán**

Me ha venido a la memoria un tema que leí hace un tiempo, sobre la supuesta aplicación de la ley de la atracción a cierto equipo de fútbol (creo, por cierto, que la noticia era falsa). Esta ley es el encumbramiento del “si quieres, (y te lo imaginas) puedes”, postula, creo recordar, que si deseas algo y lo tienes representado en tu mente, al final lo consigues, como si tuvieras un imán en el cerebro que atrae aquello que deseas. En otro artículo hablé de la práctica en imaginación y de lo que facilita el aprendizaje de nuevas técnicas, la recuperación de lesiones, superar el miedo al descenso, etc. Esta técnica se basa en que teniendo en la mente una imagen de lo que quieres conseguir (por ejemplo, imaginar cómo se recupera un músculo) es más fácil que todos tus sentidos se

encaminen a lograrlo que si nada más tienes una idea difusa o confusa de lo que realmente deseas (ej.: pensar sólo que te quieres curar).

El tema de la visualización o práctica en imaginación, como he comentado, ya lo expliqué en otro artículo, por ello no voy a extenderme, pero saco este tema porque en cuestiones psicológicas parece que siempre es o todo o nada. Es decir, hay personas que creen que la psicología no vale para nada, que sólo cuenta el cuerpo, y otras, en cambio, que piensan que si te lo crees, triunfarás. Esta última idea se vende mucho y en bastantes casos no son psicólogos los que están detrás de ella, y el problema es que puede resultar perjudicial. Una cosa es de lo que tú seas capaz y otra lo que los otros sean capaces también, porque si aquél al que le estás disputando también se cree que puede triunfar ¿quién gana? Está claro: el más fuerte. Y si te habías creído que eras tú y no lo eres, el batacazo puede ser monumental. Por ello debajo de esa creencia de “voy a vencer” tiene que haber mucha base, no basta con repetírtelo. O sea, que ponte a trabajar, ponte fuerte, acepta las derrotas, aprende de ellas, y después de mucho batallar será cuando esa frase no suene más a un “quiero y no puedo, pero quiero creer para no fallar” que a un “estoy preparado porque he entrenado con constancia y bien, y si no salen bien las cosas, habré aprendido para la próxima vez”.

Y para resumir ¿el simbolismo es bueno o malo? Pues como todo, depende de cómo te lo tomes. Por ejemplo, en las artes marciales, el cambio de color del cinturón implica también avanzar en la fila que ocupas en la clase. A más alto el cinturón, más cerca del profesor, pero no sólo eso, sino que también tienes más gente detrás que sabes que te puede estar mirando y siguiendo tus movimientos. Cuando sabes que estás siendo un modelo, te esfuerzas en hacerlo lo mejor posible no sólo por ti mismo, sino también para que los que te siguen no vayan a pensar que compraste el cinturón negro en un mercadillo. Un simple trozo de tela sirve de motivación para entrenar cada día mejor, sin que te lo vendan como “mágico”. Así que, si hay algo que os funciona, bien porque os trae buenos recuerdos, porque os sentís bien, bien porque os veis subiendo el Alpe d'Huez con la fuerza y la constancia de Carlos Sastre en 2008, utilizadlo. Pero que en la tienda no os den gato por liebre.