

Miércoles, 25 de julio 2012

LA VANGUARDIA.com | La Contra

John Wearden, experto en percepción del tiempo

"Si tu reloj interno se ralentiza, se agudiza tu percepción"

14/06/2012 - 00:00



Foto: Àlex Garcia

IMA SANCHÍS

Atención plena

Wearden ha constatado algo que muchos intuíamos: que hay un reloj interno y subjetivo que va más allá del de las agujas del reloj. La sorpresa es que cuando tienes la sensación de que el tiempo se detiene o se ralentiza, tu percepción, tu memoria y tus capacidades se agudizan, es decir que en menos tiempo percibes más. De nuevo la ciencia verifica algo que la filosofía budista y los místicos cristianos saben desde hace siglos: la atención plena agudiza nuestras percepciones. Wearden, que tiene más de 100 artículos publicados sobre la percepción del tiempo en humanos y otros animales y años de trabajo experimental, ha dado una conferencia en la facultad de Psicología de la UAB.

El tiempo es extraño. Muy extraño y paradójico.

Se alarga y se encoge.

Eso parece, e incluso a veces lo hace al mismo tiempo. Mi madre tiene 90 años y dice que sus días son eternos pero que los meses vuelan, y todos sabemos a qué se refiere.

Todo depende de la perspectiva.

Hemos constatado que la experiencia del momento y el recuerdo de ese momento son mecanismos diferentes de nuestro cerebro. Cuando te lo estás pasando bien tienes la sensación de que el tiempo vuela, pero esa es una conclusión a posteriori, porque no has sido consciente del paso del tiempo.

En cambio cuando te aburres no paras de mirar el reloj y el tiempo se estira.

Pasa lento porque eres consciente de él.

Compliquemos un poco más la cosa.

Bien. Hay investigaciones muy interesantes sobre percepción del tiempo y atracción física. Cuando dos desconocidos sienten atracción y se miran a los ojos, el tiempo para ellos se ralentiza. Si en el laboratorio la gente mira una cara atractiva, tiene la percepción de que esa imagen está más tiempo en pantalla que la de cualquier otra persona.

¿La atención plena alarga el tiempo?

Enamorarse a primera vista podría estar relacionado con pequeñas distorsiones en la percepción temporal. En ese caso un roce de mano hace que tu reloj interno se altere.

Ante la maravilla se detiene el tiempo.

La percepción del tiempo está relacionada con la memoria y con la vista. Si subjetivamente tienes la sensación de que el tiempo está pasando despacio ves más cosas y las recuerdas mejor.

Revelador.

Si en el laboratorio durante cinco segundos das golpecitos: clic, clic, clic..., y luego das a la persona un estímulo, el resultado es que esa persona recuerda mejor el estímulo que la que lo ha recibido sin los golpecitos.

Es decir, que los golpecitos cambian la percepción del tiempo.

Sí, puedes hacer más cosas en ese tiempo pese a que el tiempo objetivo es el mismo, y tus reacciones son más rápidas.

¿?

Es como si el mecanismo de percepción del tiempo fuera un reloj maestro de todos tus procesos psicológicos: tus reacciones, memoria, percepción. No podemos acelerar el tiempo pero sí la eficacia, lo que da de sí. Tenemos un reloj interno que parece que no sólo funciona para estimar el tiempo; también pone en marcha todos los mecanismos psicológicos, incluso cosas que parecen no estar relacionadas con el tiempo.

¿Por ejemplo?

La velocidad de reacción, reconocimiento de las cosas, la memoria. Es un descubrimiento muy reciente. Hasta ahora se pensaba que el reloj interno sólo servía para percibir el tiempo, pero estamos empezando a darnos cuenta de que controla muchas otras cosas.

Entonces Hudson Hoagland fue un adelantado y no un fantasioso.

Así es. En 1920 observó que la percepción del tiempo estaba relacionada con la temperatura corporal. Su esposa estaba enferma y tenía fiebre. Él salió un momento. Cuando regresó ella le dijo: "¿Dónde has ido? ¡Has tardado muchísimo!". Y Hoagland hizo con su esposa lo que cualquier psicólogo experimental egoísta hubiera hecho.

Experimentar con ella.

Efectivamente. Cada día le hacía contar hasta 60 segundos, y observó que cuanto más caliente estaba más rápido contaba; es decir, su reloj interno se aceleraba. Hoy se ha recuperado ese experimento en laboratorio y se observa que a las personas a las que se les aumenta la temperatura corporal, efectivamente, el reloj interno se les acelera. Pero obviamente no hay muchos estudios al respecto por cuestiones éticas.

Ya, por eso machacan a los animales.

Se han hecho estudios con perros, ratas, chimpancés, e incluso con peces, abejas y pájaros. En general el ajuste que hacen del tiempo es más preciso a medida que su cerebro es mayor. Pero hay una controversia con relación a si los animales tienen alguna concepción del futuro o sólo tienen presente.

¿Y?

En un experimento con córvidos, animales inteligentes, pusieron comida en polvo en el compartimento A (podían comer pero no almacenar) y nada en el C. Pasados unos días sabían dónde estaba la comida, pero nunca dónde les tocaría estar. Una noche les quitaron los separadores y descubrieron el compartimento B, con frutos secos que podían almacenar, y los trasladaron al C.

¿No conoce la fábula de la cigarra y la hormiga?

De acuerdo, compliquémoslo más: dejas a unos córvidos almacenar comida y les das a elegir entre gusanos, que les encantan, y frutos secos, que no les entusiasman. No saben cuándo volverán a tener acceso a la comida, así que escogen almacenar frutos secos: tienen la anticipación futura de que los gusanos se pudrirán. Los colibríes y las abejas saben calcular qué tiempo debe pasar para volver a una flor a recolectar el néctar.

¿Con qué está relacionada la percepción del tiempo, con cuánto vives...?

Parece que con el tamaño, por eso no puedes coger a una mosca, porque, comparado con ella, tú vives y te mueves a cámara lenta. El reloj interno de la mosca va muy rápido y el del perezoso muy lento, pero ambos se ajustan al tiempo del mundo.