

**PENÍNSULA**

# EL TIEMPO

**STEFAN KLEIN**

**LOS SECRETOS DE NUESTRO  
BIEN MÁS ESCASO**

Traducción de Núria Ventosa Barba

«EL LIBRO QUE MÁS HA  
INFLUIDO EN MI VIDA.»  
**ANDREW D. HUBERMAN**



**A LA VENTA EL 10 DE ENERO**

\*Autor disponible para entrevistas

**PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:**

**Laia Barreda | Responsable de Comunicación Área de Ensayo**

**659 45 41 80 | [laia.barreda@planeta.es](mailto:laia.barreda@planeta.es)**

## SINOPSIS

¿Por qué algunas horas pasan volando mientras otras se alargan infinitamente? ¿Por qué la sensación del tiempo transcurrido se diluye inexorablemente ante el tedio y en cambio se desvanece en los momentos de gozo? Hace ya mucho que la ciencia definió el tiempo como algo relativo y sin embargo sigue siendo nuestro bien más escaso. Lo prueba el hecho de que somos la generación que más tiempo tiene para sí misma y aun así vivimos subyugados por el ritmo incesante de las agujas del reloj.

Este libro, escrito por el físico alemán Stefan Klein y que con los años se ha convertido en un texto de referencia para lectores de todo el mundo, aborda lo que el autor denomina «la dimensión oculta del tiempo». Abarca todo aquello que no puede medirse en minutos ni segundos y nos enseña a manejar nuestro tiempo con cuidado, tratándolo como el preciado bien que es. Desde nuestro cerebro hasta su dimensión cósmica, Klein nos enseña a modificar el sentido del tiempo y nos ayuda a navegar mientras nos dejamos llevar por su corriente.



© Andreas Labe

## EL AUTOR

**Stefan Klein** nació en 1965, estudió Física y Filosofía en Múnich y Grenoble y obtuvo una licenciatura en Biofísica. Entre 1996 y 1999 fue miembro de la redacción del semanario *Der Spiegel*. En 1998 recibió el premio de periodismo científico Georg von Holtzbrinck. Desde el año 2000, Stefan Klein ejerce como escritor. Es autor de varias obras, entre las que destacan *La fórmula de la felicidad*, traducido a 24 idiomas, y *La belleza del universo*.

## El descubrimiento del tiempo interno

«Pero ¿es el tiempo de nuestras vidas realmente idéntico al tiempo que marcan los relojes? Algunas horas pasan volando, mientras que otras parecen alargarse casi infinitamente. Sin embargo, la aguja de las horas ha dado la misma vuelta de siempre de manera imperturbable. Parece como si con el curso de los relojes se hubiese entretejido un segundo tiempo diferente: un tiempo que nace en nosotros mismos. [...] El tiempo interno obedece a sus propias leyes misteriosas. ¿Por qué precisamente las situaciones desagradables transcurren lentamente y, en cambio, los momentos alegres lo hacen de manera fugaz? ¿Por qué justo en las horas más bellas solemos estar ausentes? ¿Por qué la vida pasa más rápidamente cuanto mayores nos hacemos?»

«El intelecto solo está programado de manera fija por la naturaleza para que sintamos el paso de los minutos y las horas. Pero cómo lo hacemos lo determinamos nosotros mismos. Entrenando nuestra propia percepción y atención también transformamos la sensación de tiempo.»

### 25 horas. Qué sucede cuando no sucede nada

«En nuestras cabezas hace tictac un reloj oculto que rige todos los procesos del cuerpo y nos conduce con precisión a través del día y de la noche. El tiempo corporal (entendido como los procesos de nuestro organismo) regula la presión sanguínea, las hormonas y los jugos gástricos, nos provoca el cansancio y nos despierta. Trabaja en perfecta sincronía con los mejores relojes mecánicos, puesto que el cronómetro natural es una obra de excepcional precisión. ¡Durante las décadas de toda una vida, como máximo se adelanta o se atrasa un par de minutos! Así, el organismo conoce la hora exterior con una exactitud prácticamente de segundos.

Con sus experimentos, Siffre y sus compañeros pusieron al descubierto este reloj biológico del cuerpo humano. A pocos investigadores se les concede un descubrimiento de esta magnitud; por sí solo, este resultado ya hubiera compensado con creces las semanas en aislamiento. Pero los experimentos llevaron a otra conclusión aún más emocionante: aunque el tiempo corporal rige toda nuestra existencia, no es el tiempo que percibimos. La conciencia crea su propio tiempo: el tiempo interno. Es el pulso de nuestra alma. Con él medimos todo lo que percibimos, pensamos, sentimos. El tiempo interno es independiente del curso de los relojes mecánicos y también del reloj biológico.»

## Lechuzas y alondras. Un reloj interno nos guía a lo largo de la jornada

«El tipo de persona a la que pertenecemos depende del ritmo del reloj biológico. Si este necesita 24 horas y media o incluso más para completar un ciclo, hay que ayudar al cuerpo adelantando cuanto se pueda el momento de levantarse, un proceso que resulta más efectivo si la luz matutina sorprende en la fase más temprana posible del sueño. Cuanto más se desvía el comienzo previsto del día del real, más necesita un buen empujón nuestro particular marcapasos. Por eso la tendencia es acostarse tarde y levantarse tarde: estas personas son búhos. Pero si el ciclo diario se sitúa en 24 horas, implica que la persona se levanta pronto. Es necesario que este cronómetro de funcionamiento rápido reciba la señal de la luz matutina en una fase lo más tardía posible del sueño. De lo contrario, el reloj interno se aceleraría todavía más. Por ello, esta clase de personas, también denominadas alondras, se despiertan poco después de la salida del sol o incluso antes.

Reprender a un ave nocturna porque por las mañanas no rebosa dinamismo es tan absurdo como reprochar a alguien por ser rubio; son los genes los que rigen el reloj interno, y esta característica de la personalidad se hereda.»

«Desde un punto de vista biológico, **la mayoría de los oficinistas viven en la oscuridad. El resultado es que el reloj interno, por falta de luz, no se puede restablecer correctamente. Las subidas y bajadas diarias del organismo se debilitan. El insomnio, el descenso del rendimiento y el abatimiento son solo las consecuencias más conocidas.** La lista de enfermedades, de las que los médicos hacen responsable a un ritmo circadiano débil o mal ajustado, probablemente aumentará bastante durante los próximos años; la investigación al respecto está en sus inicios.»

«Los médicos prescriben esta terapia luminosa, en especial, a pacientes que en otoño reaccionan a los días cada vez más cortos con un abatimiento extremo; sin embargo, recientemente también se ha demostrado útil para tratar la depresión no dependiente de la estación del año y que, a menudo, deriva en depresión grave.»

## Un sentido para los segundos. El origen del tiempo interno

«Asociamos los periodos de tiempo breves con el movimiento y el ritmo. En los periodos más largos, primero pensamos en cambios. Esta diferencia tiene un origen profundamente arraigado en la programación del cerebro. Si se trata de segundos, recurrimos a los circuitos del cerebro que controlan los movimientos. Estos funcionan automáticamente: al correr no tenemos que pensar en cada movimiento que hacen los pies. Con ello, el cronómetro de los segundos trabaja de forma independiente de la conciencia. No tenemos que dedicar nuestra atención a ello. En los experimentos llevados a cabo, las personas reconocieron intervalos de tiempo que solo se diferencian en centésimas de segundo, aun cuando tenían que resolver simultáneamente rompecabezas.»

«Pero los movimientos no duran mucho tiempo. E incluso el horizonte temporal de los circuitos denominados SMA, que permiten transcursosecuenciales, se sitúa en poco menos de un minuto. Por lo tanto, solo con nuestro control de los movimientos no podemos ni tan siquiera captar el tiempo que tardamos en cortar una cebolla en tiras finas y freírlas. Para ello necesitamos la memoria. El tipo de memoria más rápida y quizá más importante para nuestra vida cotidiana es la memoria de trabajo, que se origina mediante la actividad de la materia gris en el lóbulo frontal.»

### **La hora más larga. Por qué el tiempo a veces pasa volando y, a veces, no se mueve**

«Hemos visto que en cada uno de estos niveles el tiempo mental es permeable. Podemos controlar la rapidez con la que fluye mediante los movimientos corporales (este es el objetivo de los ejercicios fluidos del taichí). El tiempo percibido se acelera y se retarda con el ritmo de la propia respiración. Varía con el compás de la música que escuchamos y con el ritmo de los acontecimientos que suceden ante nuestros ojos. Nada de ello es invariable. Pero es a través de la atención como ejercemos mayor poder sobre la percepción del tiempo.

La sensación de tiempo no trabaja de manera automática; también es una capacidad de la razón consciente. Así, podemos controlar lo largo o corto que se nos haga un intervalo de tiempo. Sin mucho esfuerzo, empleamos esta habilidad para acortar el tiempo. Si mientras esperamos hojeamos una revista, los minutos se alargan menos, porque no nos fijamos en ellos; en el sillón del dentista también puede ser agradable ocupar el tiempo con un rompecabezas. Sin embargo, **no estamos tan familiarizados con el hecho de que también somos capaces de alargar el tiempo. En los momentos de felicidad es cuando tendemos a apartar nuestra atención de las señales temporales; quizá en gran medida esto se deba a que huimos del dolor de lo efímero.**

Sin embargo, justamente por saber que esos momentos no son eternos no solo los hace parecer más valiosos, sino que también los modifica. Quien es consciente del valor de un momento vivido trata de saborear cada instante de este. Los sentidos y la memoria están totalmente ocupados en la percepción, y cada impresión que captan frena el tiempo que sentimos. El efecto todavía es mayor si orientamos nuestra atención hacia todos los cambios todavía insignificantes, porque el cerebro infiere la duración a partir de estas informaciones. De entre las muchas curiosidades de nuestra vivencia del tiempo, esta resulta especialmente fascinante: justo la conciencia de que el tiempo es volátil alarga el tiempo.»

### **Los átomos del tiempo. ¿Cuánto dura el presente?**

«Lo que dura el ahora depende de nuestra perspectiva. Si adoptamos el punto de vista de la física, entonces los átomos del tiempo solo miden unos inimaginables 10-43 segundos. En cambio, en la naturaleza viva el momento más pequeño imaginable dura más. El oído

puede disociar una diezmilésima de segundo, pero solo para ubicar en el espacio la fuente de un ruido, aunque no vivimos este intervalo como tiempo. El momento más corto que podemos percibir conscientemente transcurre más bien entre dos tonos con una distancia de una centésima de segundo. Por el contrario, el sentido de la vista es diez veces más lento. Normalmente, el cerebro compendia unidades de entre medio segundo y un segundo entero: esto es lo que duran la mayoría de los momentos que vivimos. Dentro de este lapso de tiempo el cerebro fecha los acontecimientos delante o detrás sin que nosotros lo notemos. Seguro que no es una casualidad que nuestra medición del tiempo se base precisamente en el ritmo de los segundos, al que también se mueve nuestra percepción. La conciencia tarda como máximo tres segundos en estar liberada para dar cabida a las siguientes impresiones. Por lo tanto, esto es lo máximo que puede durar un momento. «El presente no es un filo de navaja — escribió William James, pionero de la psicología estadounidense—. Es como el lomo de una silla de montar con una determinada anchura que le es propia, sobre la que estamos sentados y desde donde miramos el tiempo hacia dos lados.»

### «Twinkies, granola». Cómo dejamos escapar el momento

«Cuando el cerebro está poco estimulado, experimentamos su actividad con ensoñaciones, monólogos internos y ansiedad. Incluso podemos observar en experimentos que la atención se dirige hacia nuestro interior cuando tenemos poco que hacer.»

«Es mucho más decisivo que la tarea tenga exactamente la dificultad correcta. Si es demasiado fácil, la atención se desvía. Si nos exige demasiado, también pondremos nuestra atención en otros asuntos (a menos que nos dediquemos a la física de partículas, difícilmente encontraremos interesante una conferencia técnica sobre los últimos desarrollos de la cromodinámica cuántica). Además, en caso de exigencia excesiva, el miedo ante el fracaso puede provocar una reacción de estrés que también nos impide seguir prestando atención.»

«La experiencia denominada «fluir» a menudo se interpreta equivocadamente como la causa originaria de todos los sentimientos de felicidad. Algunos también pasaron por alto el hecho de que la experiencia descrita por Csíkszentmihályi en ningún caso se puede producir únicamente en el trabajo. Puesto que no depende del entorno, sino en última instancia de tener la densidad óptima de información en el cerebro, la experiencia de estar totalmente presente es posible en cualquier situación: al practicar deporte, cocinar, leer e incluso simplemente al mirar también podemos entrar en un estado de presencia máxima. Pero en cualquier caso, la presencia de ánimo no es algo que esté ahí porque sí. Resulta como consecuencia de una actividad.»

En ocasiones, las experiencias que interpretamos como símbolo de otra cosa, de algo más grande, también tienen un efecto similar. Pueden generar pensamientos y sentimientos tan poderosos que todos los demás contenidos de la conciencia pierden importancia. Paradójicamente, en tales situaciones vivimos el momento (el intervalo de tiempo más

pequeño imaginable) de forma tan intensa que nuestras sensaciones superan los límites del espacio y del tiempo.

Pero quien entrena su percepción y aprende a recibir más del presente, notará de inmediato dos efectos secundarios: por un lado, la percepción del tiempo cambia. Cuantas más impresiones sensoriales registramos de cada momento, más rico y dilatado nos parece el tiempo en las retrospectivas. Una hora de animada conversación nos parece *a posteriori* infinitamente más larga que otra en la que, ausentes, hayamos estado soñando despiertos. Dándole más vida a nuestro tiempo, también le damos más tiempo a la vida; un concepto que está relacionado con las leyes de la memoria, que se abordan en los dos capítulos siguientes. Y, por último, una percepción más aguda sube el ánimo, pues el cerebro está configurado de modo que experimentamos el estado de atención viva como un estado lleno de alegría. Quien está presente en el presente no solo percibe con mayor precisión los momentos que componen la vida, sino que también los puede disfrutar mejor.»

## **El tiempo congelado. Somos los arquitectos de nuestra memoria**

«Pero la memoria siempre almacena solo aquello que en su momento le pareció importante. Por este motivo, también en un cerebro intacto la memoria está llena de vacíos. Faltan la mayoría de las piezas del rompecabezas, porque nunca han existido. A pesar de ello, creemos tener una imagen más o menos completa del pasado ante los ojos, porque el cerebro completa con desenvoltura los datos que no tenemos y, si faltan indicaciones plausibles, sencillamente se las inventa.»

**«[...] tenemos la capacidad de hacer aparecer el pasado bajo una luz suave. Los recuerdos desagradables no solo pueden borrarse— y este es el misterio de los (buenos) viejos tiempos—, sino que también pueden perder su importancia o cobrar una importancia nueva.»**

«[...] las emociones negativas son generadas por un centro evolutivamente muy antiguo del cerebro intermedio denominado amígdala cerebral. Si decidimos tomarnos un acontecimiento de manera menos trágica, ciertas áreas del lóbulo frontal asumen el control de la amígdala cerebral e inhiben la reacción negativa de los sentimientos. Especialmente, la mitad izquierda del lóbulo frontal desempeña un papel importante como inhibidor del miedo, la tristeza y la rabia.

Los recuerdos no están ahí como fotos en una caja que solo necesitamos sacar del armario. En realidad, el cerebro los compone de nuevo una y otra vez a partir de fracciones de la memoria y de aquello que nos suceda en el momento. Por lo tanto, acordarse de algo es un proceso activo. Y si vivimos de nuevo mentalmente un suceso pasado, con ello también incidimos en la información almacenada: el presente transforma el pasado.»



## Siete años en un instante. Por qué la vida avanza cada vez más rápido cuanto mayores nos hacemos.

«Con los años, las personas acostumbramos a hacer un descubrimiento inquietante: cuanto mayores nos hacemos, más rápido parece que pasa el tiempo. La distancia entre Navidad y nuestro cumpleaños, por ejemplo, que en la niñez parecía tan interminablemente larga, ahora se evapora en un abrir y cerrar de ojos. Y no se debe únicamente al hecho de que las fiestas ya no significan tanto para nosotros como en aquel entonces: todos los acontecimientos se juntan cada vez más, como si estuviéramos sentados al volante de un coche de carreras que acelera más a medida que su trayecto se acerca a la meta. Los psicólogos han intentado justificar este fenómeno con el hecho de que medimos el tiempo recordado según la duración de nuestra vida hasta la fecha.

Es mucho más probable que la aceleración del tiempo interno a lo largo de una vida esté relacionada con la función de la memoria. Del mismo modo que a Hans Castorp le parece que el tiempo cada vez es más corto cuanto más tiempo pasa en la montaña mágica, descubrimos que **un periodo de nuestro pasado se comprime cuando hay menos escenas que podemos recuperar de nuestra memoria.**

Pero ¿por qué a menudo las personas recordamos más de la juventud que el pasado reciente? ¿No deberían estar más apagados los recuerdos más antiguos y en cambio los más nuevos mostrarse más frescos y ser más abundantes? El efecto de reminiscencia antes descrito y bien probado explica por qué sucede justo lo contrario: **cuanto más joven más impresiones graba el cerebro en la memoria. Y, precisamente, estos recuerdos más tempranos son los que después apenas están expuestos al olvido.** La cuestión de si una experiencia sobrevive al tiempo en la memoria se decide exactamente al principio. Si un recuerdo ha podido conservarse durante los primeros años, lo normal es que lo guardemos para siempre. Por este motivo, incluso los abuelos de ochenta años pueden explicar anécdotas sobre su juventud como si hubieran sucedido ayer.»

## La droga de la velocidad. ¿Qué ritmo soportamos?

«La sensación de estar sin aliento se propaga. Un par de cifras sobre el tiempo en el que vivimos: a la pregunta de si creían vivir con prisa en el trabajo y en su vida privada, en una encuesta realizada en Alemania en 1991, un 25 % de los encuestados contestó que sí. En el año 2001, en una encuesta similar, casi un 35 % de una selección representativa de alemanes respondió afirmativamente. Aunque esta comparación debe interpretarse con cierta cautela, ya que ambas investigaciones difieren ligeramente en cuanto a su método, es indiscutible que existe una tendencia apreciable. En Estados Unidos también se muestran proporciones similares, donde ha aumentado la cifra de aquellos que se sienten sobrepasados de un 21 a un 30 % entre 1982 y 1996. **En tan solo diez años, en Europa la cantidad de empleados que se quejaban de su elevado ritmo de trabajo aumentó de un 47 a un 56 %. Un 49 % de todos los encuestados se veía expuesto a plazos muy ajustados en 1990; en el año 2000 ya era más de un 60 %.** Y los encuestados estaban de



acuerdo en que este ajetreo provoca enfermedades. En comparación con los empleados que encontraban su trabajo suficientemente sosegado, casi el doble de los ajetreados se quejaba de dolores de espalda, tensiones en los hombros y la nuca, lesiones y estrés en general.

Las mujeres se ven especialmente afectadas. Entre ellas, en Alemania solo el 22 % siente pocas veces o nunca que vive ajetreada, mientras que entre los hombres por lo menos un 27% sigue disfrutando de una vida tranquila. Asimismo, cuando una consultoría especializada en estudios de mercado llevó a cabo un amplio estudio para buscar clientes que dispusieran de poco tiempo, un 58 % de este grupo resultaron ser mujeres. A su vez, entre estas, un 60 % tenía hijos. Y un 83 % trabajaba. Así pues, **la respuesta «no tengo tiempo» se da con mayor frecuencia en la medida en la que más y más mujeres luchan por encontrar un equilibrio entre los hijos y la carrera profesional. El rostro de la necesidad de tiempo es femenino.»**

«El cerebro es incapaz de procesar la información nueva con tanta rapidez. Solo existen dos salidas a este problema de exceso: podemos dedicar menos tiempo a cada estímulo y nos volcamos inmediatamente en la siguiente información que recibimos; de este modo, la atención es inconstante, la concentración disminuye y somos incapaces de poner interés durante más tiempo y de manera más cuidadosa en una cuestión concreta. O podemos seleccionar. En tal caso, desatendemos las nuevas informaciones que entran para poder procesar durante un poco más de tiempo las antiguas (la montaña de datos en la cabeza no debe aumentar). En ambos casos no sacamos provecho de la oferta: si saltamos de un estímulo al siguiente, se nos escapa el contenido de gran parte de la información recibida. Si seleccionamos, la mayoría de las señales del mundo exterior ni tan siquiera llegan a la conciencia.»

**«Nos bombardean con estímulos que son un tanto excitantes, pero en absoluto amenazantes.** Más bien tras la mayoría de las distracciones se esconde una pequeña promesa: el timbre del móvil podría significar la llamada de un amigo; el correo electrónico, una invitación a una fiesta; e incluso las imágenes del monitor publicitario del metro prometen una vida un poco mejor. Puesto que la atención se controla a sí misma, resulta difícil ignorar estas señales de forma intencionada. Pero quizá tampoco querríamos hacerlo. Tanto si se trata de un rostro desconocido como únicamente de un correo electrónico entrante, una nueva información que llega a nuestro cerebro significa un estímulo y provoca un pequeño *flash*. En realidad, el efecto es comparable al de una droga; las sustancias como la nicotina y, en especial, la cocaína actúan sobre las mismas vías nerviosas.

Por este motivo, la intensidad con la que los sentidos son bombardeados día tras día no solo provoca estrés, sino que también nos proporciona sentimientos agradables. Además, con cada estímulo que reclama atención aumenta el nivel general de excitación: cada cambio rápido de imagen en la televisión, cada llamada del móvil, tiene un efecto ligeramente electrizante. «Vive usted su vida en un estado de excitación que sus antepasados solo conocieron en la batalla», escribe el autor norteamericano Mark Helprin.<sup>22</sup> La prisa diaria, la oleada de impresiones nos lleva a un estado de estimulación constante; hace que nos sintamos vivos. Por lo tanto, tenemos un buen motivo para amar el ritmo maldito en el que vivimos.»

**«La intensidad con la que los sentidos son bombardeados día tras día no solo provoca estrés, sino que también nos proporciona sentimientos agradables.»**

### **Por qué no queremos escuchar más**

«Pero pagamos un precio: **cuanto más aumenta la excitación, más nos cuesta concentrarnos, porque la red de neuronas que sale del núcleo azul y que nos hace estar activos puede inhibir las funciones superiores de la atención.** Impide que suprimamos las interferencias, por lo que resulta prácticamente imposible diferenciar entre lo que importa y lo que no; la conciencia vuela sin orden ni concierto hacia cada nuevo estímulo.»

«Si los filtros de la atención se agujerean, perdemos la capacidad de seguir el plan que nosotros mismos hemos elegido. Por este motivo, en un mundo repleto de estímulos, resulta tan difícil vivir según el propio ritmo. Lo que sucede a nuestro alrededor nos obliga a aceptar su ritmo. Seguimos los acontecimientos del mundo exterior como un perrito adiestrado que obedece al silbato.»

### **La abundancia de la vida. Por qué nos resulta tan difícil concentrarnos en algo y cómo aprender a hacerlo**

«Desgraciadamente, la denominada **multitarea** es una de las maneras más efectivas de perder el tiempo. La capacidad de rendimiento disminuye dramáticamente incluso si solo intentamos llevar a cabo dos tareas simples a la vez. [...] **El hecho de que dominemos el arte de la multitarea es solo una de las muchas ilusiones que el cerebro nos hace creer.** Lo que ocurre realmente es que primero se lleva a cabo o se cancela una cuestión (cruces de colores) antes de que empiece la siguiente (formas). En virtud de ello, la función ejecutiva debe prestar un rendimiento máximo, ya que la atención se parece a un faro con el que la conciencia ilumina lo que es importante en cada momento. Sin embargo, tal como se ha descrito en los capítulos acerca del presente, solo disponemos de un haz de luz de estas características. Por este motivo solo podemos controlar conscientemente una única operación. La atención no puede estar dividida en dos actividades conscientes.»

«Existen tres factores decisivos para la eficacia con que trabaja la función ejecutiva: en primer lugar, el talento personal para concentrarse; en segundo lugar, la carga de estrés, y, en tercer lugar, la motivación. Estos factores se analizarán más detalladamente en este capítulo y en los dos siguientes, puesto que de ellos depende si una persona pueda gestionar su tiempo de manera eficiente o viva en un ajetreo constante.»

## **El reloj de los demás. Por qué «poco tiempo» no tiene por qué significar «estrés»**

«[...] la falta de tiempo no nos provocará estrés siempre que nos sintamos dueños de la situación. Podemos llevar a cabo un programa muy denso estando de buen humor, siempre que todo funcione según lo planeado. Por el contrario, resulta muy inquietante sentirse impotente. Inquietarnos en el asiento posterior de un taxi sobre si llegaremos a tiempo al aeropuerto nos destroza tanto los nervios porque no podemos hacer nada para impedir el desastre. Por lo tanto, **el organismo reacciona con estrés siempre que perdemos el control de la situación y no tenemos medios al alcance para volver a ser dueños de ella.** Muchos experimentos han demostrado en qué medida el control de la propia situación influye en que se desencadene una situación de estrés.»

«¿La pérdida de control también explica por qué las quejas relacionadas con el estrés son cada vez más numerosas, aunque de promedio no tengamos menos tiempo libre que antes? **Nunca tantas personas habían sufrido por tener que estar permanentemente disponibles (o al menos creen que esto es lo que se les exige). Debemos estar localizables en cualquier sitio y a cualquier hora. Quien no está localizable teme por la benevolencia de su jefe, sus clientes y, a veces, también sus amigos. Así pues, mucha gente vive los avances del teléfono móvil e internet a costa de su autodeterminación. Cada vez nos sentimos más como marionetas, de cuyos hilos tiran otras personas.»**

«Nos damos cuenta de cuánto vale algo para nosotros cuando tenemos que renunciar a otra cosa para conseguirlo. Así, estamos sumergidos en un problema singular: la mayoría de los ciudadanos se siente presionada por el tiempo. Sin embargo, no estamos dispuestos a hacer del tiempo libre una prioridad. Quizá resulte poco sorprendente en una cultura donde la abundancia de dinero y la escasez de tiempo se consideran signos de éxito.»

## **Dueños de nuestro tiempo. Todo depende de la motivación.**

«[...] solo podemos alcanzar la concentración total para ejecutar una tarea cuando tenemos fijado un objetivo a largo plazo de manera tan clara y alentadora que la razón no se deja llevar por las distracciones; o necesitamos pequeñas satisfacciones por el camino que podamos disfrutar en intervalos de tiempo más cortos. En ambos casos el autocontrol funciona únicamente cuando nos espera una recompensa. A la mayoría de las personas les atrae más la alegría anticipada de una tarde de verano en el mar al acabar la jornada que la perspectiva de un ascenso.»

«No hemos aprendido a abandonar de forma consciente un propósito para poder disfrutar de otro proyecto como es debido; al fin y al cabo, nuestra sociedad se alimenta de crear necesidades (no de reducirlas). Los sentimientos negativos siempre se imponen más fácilmente en la conciencia que las sensaciones alegres; después de todo, podrían tratarse de señales esenciales para sobrevivir. Y, de esta manera, el anhelo de aquello que debe quedar sin hacer por falta de tiempo también vence a la alegría anticipada de aquello que puede hacerse realidad.»

## ¿Qué es el tiempo? El derrocamiento de los relojes

«Cuando Newton denominó el tiempo absoluto como «verdadero» y el tiempo vivido como «aparente», fijó la dicotomía que ha perdurado hasta el presente. En este sentido, la imagen de Newton de un tiempo absoluto es errónea, tal como veremos enseguida. A pesar de ello, las personas siguen creyendo en la ilusión de un reloj cósmico: consiguientemente, el tiempo absoluto nos es impuesto, debemos resignarnos. De este modo, 300 años después de Newton, las personas quizá se ven abandonadas más que nunca a un ritmo marcado sin su intervención.»

«Einstein comprendió que el movimiento y las masas en el espacio dilatan el tiempo. El hecho de que el pasado no regresa resultó ser un signo visible de la historia de nuestro universo. Y, finalmente, en los confines de la física de partículas actualmente conocida, vemos desaparecer por completo el tiempo. La ciencia del futuro seguramente renunciará al tiempo. Sería el final lógico de la evolución que empezó con Huygens y Newton. El tiempo se habría superado. «Antes» y «después», «lento» y «rápido», solo serían palabras prácticas sin un significado más profundo. Pero las generaciones futuras verían leyes invariables (eternas) en los fundamentos de nuestro mundo.»

## Una nueva cultura del tiempo

«Este libro ha explorado las distintas capas de las que se compone esta sensación de tiempo: diferentes momentos se fusionan como en un mosaico para dar la impresión de un lapso de tiempo más largo; utilizamos los segundos de manera diferente a las horas; la atención y la memoria modifican la percepción del tiempo; y el hecho de que padezcamos estrés no depende de nuestro presupuesto de tiempo, sino de la cantidad de control que sentimos sobre él. Solo quien tenga en cuenta estos hechos podrá descubrir un ritmo adecuado para su vida.

**Una nueva cultura del tiempo significa no obligar a las personas a acomodarse a un concepto abstracto del tiempo. Y esto debe ir más allá de la vida privada; el ritmo de la sociedad debe cambiar.**

El ritmo de la sociedad en su conjunto necesita una transformación, y un cambio tan radical exige repensar marcos políticos y sociales completos. No obstante, aquí debemos intentar definir pasos concretos de lo que cada cual puede cambiar para sí o en su entorno inmediato

para ir un paso más allá en la búsqueda de una nueva manera de manejar el tiempo. Para ello parecen esenciales seis pasos que van destinados a valorar mejor el propio ritmo del cuerpo, los mecanismos de la percepción y del razonamiento humanos. Son complementarios, pero se pueden probar en un orden aleatorio.

El primer paso consiste en reducir la carga de estrés. El segundo paso más bien debe proporcionarnos más bienestar y capacidad de rendimiento mediante una vida en sintonía con el ritmo corporal. El paso número tres aborda los tiempos de compensación (el ocio). El cuarto paso va destinado a la percepción consciente del presente. El quinto pretende mejorar la capacidad de centrarse en una actividad. El sexto y último paso es una invitación para rendir cuentas sobre nuestras preferencias y para erigirnos como diseñadores de nuestro tiempo, no como víctimas de las circunstancias. Los seis pasos tienen un punto común: podemos influir más en el tiempo que vivimos, puesto que no somos esclavos del reloj, sino dueños de nuestro tiempo.»

**PENÍNSULA**

**Para ampliar información, contactar con:**

**Laia Barreda | Responsable de Comunicación Área de Ensayo**

**659 45 41 80 | [laia.barreda@planeta.es](mailto:laia.barreda@planeta.es)**