

El tiempo se comprime



Lincoyán Fernández Huerta
Director de Carrera Kinesiología
Universidad San Sebastián

“El tiempo es la sustancia de la que estoy hecho. El tiempo es un río que me arrebató, pero yo soy el río,” escribió Jorge Luis Borges, capturando la esencia de cómo sentimos el paso de los años. A medida que envejecemos, el tiempo parece acelerarse, como si los días se desvanecieran antes de que podamos atraparlos. Es una paradoja que muchos adultos mayores conocen bien: cuanto más envejecemos, más rápido parece pasar el tiempo, pero en esa aceleración encontramos una forma única de vivir mejor.

Este fenómeno, conocido como la “compresión del tiempo”, tiene una explicación científica. Nuestro cerebro, al procesar menos experiencias novedosas con el paso de los años, percibe el tiempo como si se deslizara a mayor velocidad. Es un poco como cuando miramos el reloj y los minutos parecen eternos mientras esperamos algo, pero, en retrospectiva, los últimos cinco años parecen haber pasado en un abrir y cerrar de ojos.

Sin embargo, en esta compresión del tiempo hay una oportunidad. Las personas mayores, más conscientes de la brevedad de la vida, son capaces de enfocarse en lo esencial, de saborear los pequeños momentos con una intensidad que los más jóvenes aún no comprenden. Al igual que en la canción Time

de Pink Floyd, donde se nos recuerda que “el tiempo se ha ido, la canción ha terminado, pero todavía hay algo que decir,” los mayores han aprendido a vivir en ese “todavía”.

Los estudios en psicología positiva lo confirman: a medida que envejecemos, somos más propensos a priorizar las experiencias que nos brindan satisfacción inmediata y profunda, en lugar de preocuparnos por lo que está por venir. Es una forma de vivir el presente que los estoicos habrían admirado, pero que los neurocientíficos ahora entienden como una adaptación biológica. En lugar de ver esta aceleración del tiempo como una pérdida, los adultos mayores la convierten en un arte de vivir.

No se trata solo de aceptar que el reloj sigue avanzando; se trata de aprender a sincronizarse con su ritmo. De hacer que cada minuto cuente, no por su cantidad, sino por su calidad. Así, la vejez se convierte en un compendio de momentos vividos intensamente, donde cada día puede ser el más valioso.

La paradoja del tiempo en la vejez es, en realidad, un recordatorio a vivir más despacio mientras el mundo se acelera. A disfrutar de una taza de café, a ver el sol descender, a escuchar una vieja canción y sentir que el tiempo, aunque fugaz, está lleno de vida.