



EL TIEMPO VIVIDO*

Paul Fraise (1911-1996)

¿Qué es el tiempo? Pascal dice que todos nos entendemos cuando hablamos del tiempo, pero que no nos ponemos de acuerdo sobre la noción de tiempo. Es cierto. El concepto de tiempo no se corresponde con un solo significado. El concepto de tiempo nos remite a una realidad compleja en la que encontramos cambios, es decir, sucesiones y también duraciones. ¿Cómo vivimos el tiempo?: Lo sufrimos y lo construimos. Sufrir el tiempo es algo que se pone claramente de manifiesto mediante el condicionamiento clásico. Un estímulo que precede a la señal de una acción, se convierte él mismo en señal. Aquí nos encontramos con un efecto de sucesión, pero donde también interviene la duración. Por ejemplo, si damos de comer a un perro cada 30 minutos, el animal empieza a salivar hacia el final de cada período de 30 minutos. Esta interiorización del ritmo de los cambios es particularmente importante en nuestra vida cotidiana, en la que sufrimos el ritmo nocturno; en un periodo de 24 horas, el día sucede a la noche. Este ritmo se nos impone en los primeros años de nuestra vida y se interioriza. Se dice que deviene endógeno. De manera que si atravesamos rápidamente diversos husos horarios, en avión por ejemplo, nos encontramos desfasados en relación con los cambios exteriores y nos serán necesarios algunos días para readaptarnos al nuevo ritmo. Los cronobiólogos nos enseñan, por otra parte, que nuestro ritmo endógeno hace sucesiones de vigilias y de sueños; ello se traduce en numerosos cambios hormonales que se convierten en periódicos y se observa particularmente en la temperatura de nuestro cuerpo, que pasa por un mínimo hacia las tres de la madrugada y por un máximo por la tarde. Este ritmo endógeno persiste incluso si se sitúa a un individuo fuera del tiempo, es decir, si vive algunos meses sin ninguna referencia astronómica. Nuestra eficacia depende, por otra parte, del ritmo circadiano, como puede demostrarse, por ejemplo, por la rapidez del tiempo de reacción.

Pero las complejas variaciones de nuestra actividad permiten hablar, más allá de la cronobiología, de la cronopsicología. Mostraré sólo un ejemplo: la memoria inmediata es mejor por

la mañana, la memoria a largo plazo es superior si ha tenido lugar por la tarde.

En todos los casos que acabamos de evocar, el tiempo se nos impone. Nosotros lo sufrimos. Pero esta manera de vivir el tiempo no es más que una modalidad –importante, ciertamente– de nuestra relación con el tiempo. Nosotros podemos, en efecto, dominarlo construyéndolo.

Construir el tiempo es una capacidad que no nos ha sido otorgada al nacer. Desde el principio lo sentimos y nuestro organismo se adapta paulatinamente a las sucesiones y a las duraciones sufridas. Un recién nacido, desde que nace, se adapta a comer cada tres o cuatro horas. Entre los dos y los cinco meses, el bebé es capaz de distinguir los ritmos de los sonidos cada vez más complejos. Antes del año, coopera en vestirse anticipando los gestos útiles. Si es capaz de vivir cambios cada vez más complejos y de adaptarse a duraciones cada vez más largas, al cabo de tan sólo un año de operaciones concretas, según la terminología de Piaget, será capaz de organizar cambios y duraciones. Un sólo ejemplo: damos dos tareas diferentes a un niño de cinco años. Una tarea rápida: transportar unas anillas con la mano, de una caja a la otra. Una tarea más lenta: transportar fichas de una caja a la otra, mediante unas pinzas. El niño realiza sucesivamente las dos tareas durante el mismo tiempo, cosa que él no sabe. Entonces, se le pregunta cuál ha sido la tarea que ha durado más tiempo: cada vez responde que el transporte de las anillas ha sido el más largo. El porqué no lo dice, pero contrastando esta experiencia con otras, sabemos que es porque ha transportado más anillas. Más anillas: más tiempo; cuánto más largo es el camino, más larga es la duración, incluso si la rapidez ha compensado la longitud. Debemos esperar a la edad de las operaciones formales, en torno a los catorce años, para que el niño aprenda a tener en cuenta, simultáneamente, sin errores, los cambios y su rapidez. Es entonces cuando es capaz de construir el tiempo.

Este tiempo se construye siempre a partir del presente. En este presente debemos distinguir el presente percibido, esto es, el que podemos “hacer presente” sin error –por ejemplo un número de teléfono o la frase pronunciada antes de que no se

* Transcripción del discurso pronunciado en la ceremonia de investidura como Doctor “Honoris Causa” por la Universidad Autónoma de Barcelona el día 18 de abril del año 1989.



escape hacia un pasado inmediato para ser reemplazada por otra frase. El presente percibido dura unos segundos, pero los acontecimientos percibidos dependen de su organización. Podemos, así, retener sólo cuatro o cinco letras aisladas, o bien una frase de veinte o veinticinco letras si están unidas fonética y semánticamente.

Este presente percibido tiene una gran importancia práctica, ya que nos permite captar las sucesiones rápidas como las de los sonidos con una relativa simultaneidad. Se encuentra en el centro de lo que debemos denominar nuestro presente vivido que integra el pasado inmediato pero que se encara sobre todo hacia el futuro próximo. Es el centro donde se elabora nuestra actividad que se orienta hacia una finalidad en el futuro. Me limito, de momento, a la finalidad de la acción presente: encender un cigarrillo, abrir un periódico. La acción presente no se comprende más que a partir de esta flecha dirigida al porvenir que depende, y esto es importante, de nuestras experiencias pasadas. El futuro es una proyección del pasado. El presente es también la necesidad de adaptarse a una nueva situación o relativamente nueva, que depende de nuestra experiencia pasada y de nuestra previsión de futuro. Es por esta razón que los enfermos mentales viven más fácilmente en el pasado, incluso en el futuro.

El futuro es vivido, evidentemente, en forma de representaciones. Pero no son cualesquiera. Debe distinguirse entre el futuro inmediato, construido en función de la acción presente, del futuro prospectivo, que corresponde a objetivos que no son alcanzables en el presente. Un adolescente puede consagrarse totalmente al partido de tenis que está jugando y querer ganar el punto o el set siguiente. Pero, si le preguntamos, podemos saber si piensa casarse o no, tener hijos o no, prepararse para este o aquel oficio. Estos proyectos constituyen lo que denominamos sus perspectivas temporales, o mejor, su horizonte temporal. Este horizonte depende, obviamente, de su edad. Se extiende a medida que el niño crece; se desarrollará hasta la mitad de su vida y en la edad que sigue, se reducirá. Pero lo importante es considerar que este horizonte temporal depende, siempre, de las experiencias pasadas. El joven utiliza un poco las perspectivas de sus padres; cuando deviene adulto, será la marcha de las satisfacciones experimentadas la que guiará sus proyecciones. Igualmente el obrero que cobra por horas o por días no tiene el mismo horizonte que el ejecutivo que cobra mensualmente y que disfruta de un status que le permite plantearse una promoción o, simplemente, los gastos para construirse una casa.

El futuro, para un espíritu no perturbado, debe ser verosímil y la verosimilitud tiene que apoyarse en la experiencia pasada.

¿Es necesario hablar de la función de la motivación en nuestra actitud "vis a vis" del futuro? No existe futuro sin motivación y

ésta se manifiesta en la espera. Existe tanto en las acciones dirigidas hacia un futuro inmediato como hacia futuros más lejanos. Esta espera es mayor cuanto más se acerca el objetivo. Así, Kurt Lewin ha podido constatar que ciertos prisioneros con condena larga intentaban evadirse durante la segunda mitad de su encarcelamiento.

Si nuestra vida cotidiana es orientada hacia el futuro, debemos subrayar que está cargada de un importante pasado con contenidos más precisos y ricos que el futuro. Se trata de memoraciones. Debemos distinguir aquí, igual que para el futuro, dos pasados. El pasado inmediato y el pasado del pasado. El pasado inmediato es el que se encuentra todavía entrelazado con mi acción presente, como por ejemplo el tiempo transcurrido desde el inicio de esta ceremonia. Se distingue del pasado que construyo en mi porvenir. El pasado a largo plazo corresponde a todo lo que ha sido y que somos capaces de recordar. Este pasado relativamente lejano es menos rico que el pasado inmediato.

El pasado inmediato depende en gran parte de la naturaleza de la actividad. Cuanto más fraccionada es, más larga parece, porque nos permite constatar el tiempo que pasa. Sólo se encuentra duración en el tiempo cuando parece que haya durado mucho. "*Mirar la leche impide que hierva*", dice la sabiduría popular.

Pero, intrínsecamente ligado a la naturaleza de la tarea, está el papel de la motivación. Cuanto más nos interesamos por la tarea presente, más breve parece. Debemos evocar, una vez más, la disociación entre estar focalizado sobre una tarea o sobre el tiempo que transcurre.

Aún así, incluso en este pasado inmediato, el hombre tiene una doble estimación del tiempo. Enfrascado en una tarea interesante, puede después evaluar en unidades el tiempo transcurrido, incluso si no ha tenido percepción de su duración. Yo puedo decir: "no he sentido pasar el tiempo", y a pesar de ello, evaluarlo. Esta evaluación es muy aproximativa y esto ocurre porque nuestro sentido de la duración necesita de una prótesis: Utilizamos relojes de todas clases.

El recuerdo de un acontecimiento lejano depende, sobre todo, del número de hechos que nos han marcado que seamos capaces de recordar. Un período durante el cual no ha pasado nada remarcable nos aparece como sin profundidad temporal. Lo evaluamos, sobre todo, por las fechas. Esto último es tan cierto referido a nuestra vida como a los acontecimientos exteriores. Conozco mi edad, no tanto debido a la acumulación de recuerdos como por la fecha de mi nacimiento. La fecha de mi matrimonio, del nacimiento de mis hijos, son puntos de referencia indispensables.

Así pues, no tenemos más que un pasado, pero tenemos muchos en función de las actividades en las que estamos



comprometidos. Acabo de evocar el pasado de mi vida familiar, pero existe también mi pasado profesional, marcado, asimismo, por zonas de recuerdos a partir de hechos remarcables y también de fechas. Y para reconstruir la verdad de mi pasado, debo utilizar las fechas de mis distintos pasados, sin olvidar el pasado histórico, el frente popular, la guerra, mi cautividad, las fechas que marcan la historia de mi país y del mundo.

Finalmente, la edad tiene una gran importancia en nuestra manera de vivir nuestro pasado. Hay un hecho dominante: cuanto mayores nos hacemos, más cortos nos parecen los años, por oposición al recuerdo que tenemos de las duraciones de nuestra infancia. Este hecho tiene dos explicaciones complementarias: A los sesenta años, el año vivido no es más que la sesentava parte de nuestra vida. A los diez años, era la décima parte. Las proporciones han cambiado. Pero lo que ha cambiado, sobre todo, es la diferencia en la novedad de los

hechos vividos. En nuestra infancia siempre había cosas nuevas para nosotros, hechos remarcables de los que conservamos recuerdos reales. En la vejez está ya todo visto y nuestra memoria guarda pocos recuerdos.

Lo que acabamos de decir, tanto respecto al pasado como al futuro, se refiere a nuestro presente, ya que nuestro presente no es tan solo presencia en el mundo, sino que nuestro pasado y nuestro futuro no existen más que cuando los evocamos en el presente. No hay más que un tiempo vivido, es éste del presente que nos permite evocar tanto el pasado como el futuro.

Así, hemos construido el tiempo y, puesto que los hemos dominado, según los medios que he mencionado, tenemos la impresión que el tiempo nos pertenece, y la mejor prueba de ello está en nuestro lenguaje: hablamos de ganar tiempo, incluso podemos dar nuestro tiempo; este tiempo que nos pertenece puesto que nosotros lo hemos hecho.