

La percepción del tiempo impulsa la ansiedad y eleva los sentimientos de culpa y frustración

23/06/2023

Todos vivimos vidas ajetreadas, a tal punto que normalmente tenemos la sensación y, en muchos casos la frustrante evidencia en la realidad, de que no llegamos a cumplir con lo que debemos hacer, pero especialmente con lo que esperamos de nosotros mismos. Se acumulan planificaciones o recordatorios de agenda que serán pasadas de semana en semana.

Al mismo tiempo, el “no tengo tiempo” o “tengo una semana/día terrible” y tantas otras expresiones, se han convertido en excelentes excusas para postergar lo que quizás solo buscamos evitar. Terminamos siendo prisioneros y nos adaptamos con mayor o menor bienestar, más precisamente malestar, a nuestra propia jaula: el tiempo.

La diferente percepción del tiempo es una variable aceptada en la evaluación de las enfermedades mentales. A tal punto es entendido esto, que se popularizó casi como muletilla, “ansiedad es tener mucho de futuro y depresión mucho de pasado”.

Evidentemente todos experimentamos que el tiempo transcurre de manera distinta en función de diferentes estados emocionales y los diversos eventos y experiencias que vamos atravesando. Al mismo tiempo, nuestra respuesta frente a esto estará condicionada y, a su vez, condicionará a nuestro equilibrio y nuestro estado anímico.

En el caso de padecer alguna patología esto se hará más evidente aun dejando de lado las estructuras psicóticas o de alteración de la percepción más profundas, como las ligadas a aspectos orgánicos, ya sea por una patología específica (tumor

de lóbulo temporal, epilepsia, entre otros) o por algún tóxico, como es el caso de las drogas psicoactivas. En las diversas formas de la ansiedad y de la depresión, la variable tiempo interno es central y en algunos casos enmarca la sintomatología del cuadro.

Esta idea de que la forma de percibir y hasta medir el tiempo no es uniforme, es algo que se conoce desde la antigüedad en la tradición mitológica griega y que luego se trasladaría a diversas áreas, inclusive continuando en la actualidad.

Los griegos antiguos representaban al tiempo en base a tres figuras míticas de distinto valor, en cuanto a su importancia, estos son: Cronos (Kronos), el más importante; Kairos (o Caerus) y Aión (quien habría surgido antes en la mitología fenicia). Cada uno representaba una manifestación de la temporalidad.