

## Por qué la vida pasa demasiado rápido

Supón que debes conducir hasta un destino a 10 millas de distancia. Si la carretera está despejada y conduces rápido, la distancia no parece de 10 millas. Es pan comido. Parece un trayecto corto.

Ahora, conduce esa misma distancia, pero con mucho tráfico. Debes conducir despacio. Te lleva el doble de tiempo cubrir la distancia. Esos mismos 10 millas parecen 100. ¿Qué nos dice esto?

Nuestra *percepción* de la distancia no es función de la distancia. Es una función del tiempo.

Esta reflexión me llevó a reflexionar sobre qué causa la percepción de que el tiempo vuela, de que la vida es corta.

Cuanto más desarrollado tecnológicamente está un país, más eficiente se gestiona: el tiempo pasa más rápido allí. Todo funciona. Sin retrasos. Una reunión por vídeo sigue a otra. Llamadas, decisiones, acciones sin parar. Sin interrupciones. No hay pausas en las que no hagas nada. "El tiempo es dinero" es el eslogan principal. Estás ocupado sin parar y, antes de que te des cuenta, el día ha terminado.

En sociedades altamente eficientes, el tiempo pasa rápido y la vida se siente corta. Nuestros antepasados vivieron vidas más cortas. La medicina era primitiva. Las condiciones eran duras. Sin embargo, sus vidas pueden haberles *parecido* más largas que a nosotros.

Una vez hice una excursión de safari en Sudáfrica. Comenzamos el día a las 8 de la mañana. Al cabo de un rato, sentí que debía ser la hora de comer. Miré mi reloj. Solo eran las 9 de la mañana. El ritmo de la naturaleza es lento. Compáralo con el lío de Nueva York... allí creo que son las 9 de la mañana (empecé el día a las 8), pero cuando miro el reloj ya son las 4 de la tarde.

Ahora cierra los ojos y recuerda un evento importante de hace tres años. ¿Sientes que ocurrió en un pasado lejano? ¿O parece que ha pasado hace poco?

Hice este ejercicio. El ataque a Gaza parece que ocurrió la semana pasada, aunque ocurrió hace dos años.

Si dos años parecen una semana y supongamos que me quedan dos años de vida (tengo 88 años), entonces, como vivo la vida, me queda una semana más de vida.

Vivimos en una sociedad eficiente y en constante movimiento. El tiempo vuela. Vivimos más tiempo, pero se siente corto.

En unas vacaciones —especialmente en las que bajamos el ritmo, hacemos poco, incluso nos permitimos aburrirnos— la vida parece más larga. Medita, la vida se sentirá más larga. ¿El denominador común? ESTAR PRESENTE.

Un entorno ajetreado mantiene nuestra mente en el futuro y en el pasado. Estar presente significa estar integrado, sentirse parte integral de donde estamos. Nos sentimos vivos.

Mis amigos y familia me dicen que siga trabajando. Da sentido a mi vida. Dicen que puede alargar mi vida.

Quizá tengan razón, pero hay una paradoja: podría vivir dos años más físicamente... pero siento que no he vivido en absoluto. Trabajando intensamente como lo hago, estaré demasiado ocupado **usando** la vida en vez de **estar** vivo.

Para sentir la vida, hay que darle la oportunidad a la vida de sentirse.

¿Qué actividades te hacen sentir presente? Para mí es buen arte. Una buena película. Un buen espectáculo, una buena charla, un gran jardín, lo que sea que desconecte mi mente hasta el punto de que olvido quién soy y dónde estoy. Son esas experiencias las que merecen la pena vivir y las que constituyen la "vida".

Sentir que vives mucho tiempo hace que tus "días ocupados" sean breves y estén más presentes.

*Solo pensando,*

**Ichak Adizes**