



El reloj emocional. Sobre el tiempo y la vida. Bayés, R. (2018). Barcelona: Plataforma Editorial (177 páginas).

Diez años después de “El reloj emocional: la gestión del tiempo interior”, Ramón Bayés nos hace de nuevo partícipes de sus reflexiones en torno al tiempo: “*Este es un libro sencillo con un propósito sencillo: conseguir que el lector y el propio autor se detengan un momento a reflexionar sobre la importancia del factor temporal en su vida y en la de los seres humanos que comparten con ellos su mismo momento histórico*”. ¿Por qué ese propósito? Posiblemente porque el autor sigue teniendo muy claro que, como decía su admirado Bertrand Russell, estamos en el mundo para dos cosas: para ampliar el conocimiento y para incrementar el entendimiento entre los seres humanos. Con su habitual modestia y su incansable empeño, Ramón Bayés acomete ambas tareas a través de un texto ágil y sencillo, accesible a cualquier público, pero pleno de unos contenidos que no dejan indiferente al lector. Quedan ustedes advertidos de que “*Se trata de un libro modesto, heterodoxo, incompleto e insatisfactorio para un mundo complejo, difícil e igualmente insatisfactorio en muchos aspectos*”. Pero justamente ése es su mérito: ofrecer al lector un recorrido por diversos aspectos de nuestra vivencia del tiempo sin pretender conseguir nada más que eso. No se trata de dar respuestas a grandes preguntas, ni de hacer grandes teorías sobre lo que el tiempo es o no es, o de hacer un repaso de lo que los grandes pensadores de la historia han dicho sobre todo ello. Se trata, nada más y nada menos, que de mostrarnos que existen diferentes maneras de entender el tiempo y, con ellas, de entender lo que es la vida. Y de ahí el subtítulo del libro.

Esas diferentes maneras son el eje con el que se configura cada uno de los capítulos. Tras una primera visión general sobre la dimensión temporal de la vida, Ramón Bayés nos describe cómo son las vivencias temporales en el mundo del deporte y propone elementos que nos ayudan a entender cuándo el tiempo objetivo y el tiempo subjetivo coinciden o divergen y qué emociones, placeres o displaceres, salpican las vivencias de los deportistas en esas situaciones y, también, de quienes les observan. Este análisis es llevado a continuación a un ámbito completamente distinto y especialmente relevante para los profesionales a quienes se dirige la revista *Psicooncología*: el de los tiempos de espera en el contexto sanitario. El autor, con su amplio conocimiento del tema, nos muestra cómo la amenaza y el sufrimiento surgen como fruto de la espera y la incertidumbre, y nos sugiere estrategias que el profesional sanitario podría usar para, justamente, manejando la dimensión temporal, ayudar a reducir ese sufrimiento. Esas estrategias, que pueden ser usadas en el contexto sanitario, pero también fuera de él, son ampliadas en el capítulo siguiente cuando nos propone poner en marcha recursos que permitan gestionar el tiempo para, de este modo, gestionar también nuestras emociones y encontrar momentos para la serenidad.

Mención especial, a mi juicio, merece el capítulo titulado “La trampa de la inmediatez”, porque nos muestra de manera contundente cómo el lapso de tiempo que media entre una acción y una consecuencia es un elemento clave para entender nuestro comportamiento y, sobre todo, nuestros comportamientos de riesgo. Dickens ya nos lo había mostrado cuando nos contó cómo el espíritu de las Navidades futuras lograba que el avaro Scrooge cambiara su carácter tras hacerle dar un salto en el tiempo y mostrarle las consecuencias futuras de sus acciones actuales. Hoy en día, en muchas situaciones, no necesitamos un fantasma que nos muestre el futuro: tenemos información suficiente como para saber qué nos pasará si hacemos un determinado comportamiento. Y, pese a ello, nuestra conducta persiste en ser errónea e incoherente. Debe haber algo más que nos permita entender por qué, y Ramón Bayés, que por algo es catedrático de Psicología, nos sugiere cuál es ese algo más que Dickens no tuvo en cuenta.

Esos conocimientos de Psicología son los que utiliza de nuevo Ramón Bayés en el siguiente capítulo, cuando nos habla de los recuerdos y los olvidos. Si en la trampa de la inmediatez nos invita a reflexionar del presente hacia el futuro, en esta parte del libro nos lleva por el itinerario inverso, del presente hacia el pasado, mostrándonos cómo ese pasado nos puede estar afectando hoy, para bien o para mal: si pese a que ha transcurrido tiempo, un hecho pasado sigue estando en el presente a través de nuestros recuerdos, ¿qué emociones tendremos? ¿cómo se producen esos recuerdos y cómo podríamos actuar para olvidar los malos recuerdos, que nos hacen sufrir, y retener los buenos, que nos producen vivencias placenteras? Sus conocimientos sobre psicología del aprendizaje y sobre los recursos que han usado otras disciplinas nos ayudarán a manejar esa complejidad. A partir de ahí, Ramón Bayés en unas pocas páginas que componen el penúltimo capítulo, lleva al lector a las vivencias que tienen al ser humano cuando toma conciencia de que el tiempo de vida está llegando a su fin y de que es tiempo de despedida. Concluye el libro con unos apuntes que llevan al lector a un último ejercicio de reflexión: nosotros pasamos a través del tiempo y desaparecemos. Pero tras leer el libro habremos aprendido que hay muchas formas de pasar por, y vivir en, ese “a través”.

Quiero destacar, para finalizar, un elemento del libro que Ramón Bayés maneja con la habilidad y la delicadeza de un artista. Salpicando el texto aparecen recuadros que reproducen frases, poemas, o pequeñas historias que, como sorbos de café en medio de una buena lectura, ayudan a fijar en nuestra memoria las reflexiones que el autor nos propone. A veces son pequeños chistes que despiertan la carcajada, o, a través de la ironía, provocan la sonrisa; otras veces son frases que resumen todo un mundo, o poemas que encierran en pocas palabras todo lo que páginas y páginas de prosa no pueden reflejar. Siempre están bien ubicados, dan una casi imperceptible pausa en la lectura, y ayudan a evocar el sentimiento o la reflexión que el autor quiere que tengamos. Como pequeños fantasmas, no dickensianos, sino bayesianos, nos llevan a donde, astutamente, el autor quiere que lleguemos.

Tomás Blasco
Universitat Autònoma de Barcelona.