

Odczuwanie czasu

Czy masz wrażenie, że czas płynie za szybko? Chcesz się dowiedzieć co zrobić, by tak nie pędził?

Nie chodzi w tym o to, żeby zacząć się nudzić i obserwować jak chwile się dłużą. Chodzi o to, żeby nie pozwalać czasowi przepływać niepostrzeżenie. Za to wszystko odpowiedzialne są prawa, jakimi rządzi się nasza zdolność postrzegania.

Pamiętamy, jak we wczesnym dzieciństwie rok szkolny wydawał się niekończącą się historią, a lekcja matematyki trwała wieczność. Dzisiaj rok szkolny zaczyna się, szybciej przemija, znowu się kończy i tak dalej. Brzmi to znajomo?

Wcale nie musi tak być. To jak doświadczamy upływu czasu jest różne w różnych sytuacjach - mówi psycholog Steve Taylor - autor książki „Making Time”. Sposób postrzegania czasu mogą zmieniać środki odurzające, sytuacje traumatyczne czy stan przepływu, którego doświadczają m.in. sportowcy (stan przepływu to stan umysłu, w którym ludzie są tak skupieni podczas danego zadania, że wszystko inne wydaje się zniknąć. Milknie wewnętrzny dialog, zmienione jest poczucie czasu, motywacja zewnętrzna przestaje mieć znaczenie. Świadomość i uwaga są niepodzielnie skupione na wykonywanej czynności). Kluczowe jest zrozumienie procesów psychologicznych, które się za tym kryją.

Dlaczego czas przyspiesza wraz z wiekiem?

Badania Taylora zdają się potwierdzać istnienie dwóch praw. Pierwsze z nich głowi, że czas wydaje się przyspieszać wraz z wiekiem, drugie natomiast - czas wydaje się zwalniać, gdy jesteśmy wystawieni na nowe wrażenia, doświadczenia, trafiamy w nieznanne środowisko.

W obu przypadkach kluczowym czynnikiem jest związek między naszym postrzeganiem czasu a ilością informacji (bodźców, emocji, myśli), które przetwarzamy. Im więcej nowych informacji, tym czas wydaje się upływać wolniej (czy raczej: mamy wrażenie, że upłynęło go więcej, bo nasz umysł przetworzył więcej danych).

Wyjaśnia to, dlaczego w dzieciństwie czas tak się dłuży - świat jest dla dzieci fascynującym miejscem, pełnym nowych wrażeń i pierwszych doświadczeń. Wraz z wiekiem otoczenie staje się coraz bardziej znajome, a my coraz mniej wrażliwi na codzienne doświadczenia (przetwarzamy mniej informacji, więcej przyjmujemy za pewnik). Dochodzi do tego fakt, że wraz z wiekiem każdy okres stanowi mniejszą część naszego życia jako całości.

Jak wydłużyć czas? Próbuje nowego

Zdaniem psychologa tę wiedzę możemy wykorzystać, by świadomie zmienić sposób postrzegania czasu. Po pierwsze w spowolnieniu czasu pomoże wystawienie się na nowe doświadczenia. Podróż w nieznanne, wyzwania zawodowe, kurs i zdobywanie nowych umiejętności wśród świeżo poznanych ludzi. Zwiedzając nowe miejsce, z pewnością jesteś bardziej wrażliwy na otoczenie, wszystko jest nieznanne i nowe, poświęcasz więc sporo uwagi, by przetworzyć bodźce. Czas się nie dłuży, ale masz wrażenie, że upłynęło go więcej, niż gdybyś pozostał przy biurku i wykonywał rutynowe czynności.

Wróć do „tu i teraz”

Drugi sposób, i jak się zdaje bardziej skuteczny, to podejmowanie wysiłku, by być bardziej świadomym codziennych doświadczeń. To tak zwana uważność - „mindfulness”, która oznacza zwrócenie uwagi na to, co widzimy, słyszymy, dotykamy, smakujemy lub wąchamy - nie zaś na nasze myśli. Oznacza przeżywanie trwającej chwili wszystkimi zmysłami nie w sposób czysto intelektualny. Skanowanie ciała,

Odczuwanie czasu

Śledzenie oddechu, obserwowanie otaczających przedmiotów i zjawisk. Nie jest to więc poszukiwanie nowych doświadczeń, ale zmiana podejścia do doświadczeń już znanych.

Praktykę można rozpocząć w każdej chwili, np. w drodze powrotnej do domu, obserwując mijane widoki albo w czasie kąpieli - zamiast pozwalać myślom uciekać w plany na jutrzejszy dzień albo rozmyślania o tym wszystkim, co się wydarzyło w pracy, skierować uwagę na odczuwanie temperatury wody, tego jak spływa po ciele, rozpryskuje się i daje uczucie czystości. Ten otwarty i uważny stosunek do swoich doświadczeń sprawia, że zwiększamy ilość przetwarzanych informacji i przez to mamy większą kontrolę nad tym, jak postrzegamy czas - podsumowuje Taylor.

Nie musimy więc myśleć o czasie jako o wrogu - w pewnym stopniu mamy nad nim kontrolę. I chociaż nie mamy możliwości zatrzymywania chwil, możemy je po prostu uważniej przeżywać. A to chyba najlepsze co możemy zrobić ze swoim czasem.

Kilka cytatów odnośnie czasu

„Nie możesz odzyskać czasu, ale możesz przestać go tracić”. Javier Gonzalez

„Chyba z wiekiem bardziej siebie lubię. Śmieję się, że jestem cennym egzemplarzem. I choć futerał z czasem ulega zniszczeniu, to w środku jest stradivarius”. Joanna Trzepiecińska

„Nie ma w życiu niczego cenniejszego niż czas. To jak podarowanie części swojego życia, której już nigdy nie odzyskasz. Czyjaś obecność jest bezcenna”. Ilona Gołębiowska

„Ludzie, którzy nie umieją się starzeć to ci sami, którzy nie umieli być młodzi”. Marc Chagall

„Stać obok czasu, który pędzi za szybą. Bez pośpiechu, celebując drobne kawałki”. Wojciech Mann

„My decydujemy tylko o tym, jak wykorzystać czas, który nam dano”. Tolkien

„Ważne są tylko te dni, których jeszcze nie znamy. Ważnych jest kilka tych chwil, tych na które czekamy”. Marek Grechuta