

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 69: Dlaczego czas biegnie coraz szybciej i jak nie gubić dni

Dzień dobry, dzień dobry, wakacje zbliżają się do końca i jak to szybko mija, już wkrótce wrzesień i w ogóle jakoś każdy kolejny rok życia wydaje się coraz szybciej mijać, czy faktycznie tak jest, dlaczego i czy można coś z tym zrobić.

O tym porozmawiamy w dzisiejszym odcinku, ponadto zmarnowany dzień oraz ciekawostka.

Nazywam się Mirosław Brejbo, jestem psychologiem, więc je o mnie na stronie www.brajbo.pl a to jest 69 odcinek podcastu psychologia, którą warto znać.

Ależ te lata szybko uciekają. Pewnie z wielu z was ma takie poczucie, ma takie przekonanie, że ten ostatni rok czy ostatnie dwa lata to w ogóle tak pędzą

albo macie dzisiaj, nie wiem, 45 lat i nawet nie wiecie, co się stało z ostatnimi pięcioma, dziesięcioma latami od tak po prostu minęły.

Także kiedyś może ten czas mijał trochę wolniej.

I faktycznie to postrzeganie tego, jak szybko mija czas, dość dużej mierze zależy od tego, w jakim jesteście wieku,

dlatego jeżeli macie tak bliżej np. 20 lat, to być może aż tak bardzo tego nie odczuwacie, ale tym bardziej słuchajcie tego odcinka, bo to się może wam przydać na przyszłość.

W świetle skupimy się tutaj na dwóch takich perspektywach.

To znaczy jedno to to, co powoduje właśnie, że ten czas w pewnym wieku wydaje się pędzić coraz szybciej,

no ale pomyślmy też o tym, jak to jest, że po prostu dni mijają nam, pojedyncze dni mijają tak szybko, albo niektóre wydają się takimi długimi dniami.

A ci takie poczucie, że czasem kończycie im się sobie, ale to był fajny, długi dzień, a czasem, o Boże, zmarnowany dzień, nie wiadomo, co się z nim stało.

No właśnie, to o tym też sobie porozmawiamy, ale najpierw skupmy się na tej dłuższej perspektywie, czyli co może tłumaczyć, że z wiekiem lata mijają coraz szybciej.

Mamy tutaj kilka hipotez, dwie takie, które wydają się być najbardziej prawdopodobne, aczkolwiek też różne badania trwają,

więc liczę, że może pojawią się za jakiś czas jeszcze jakieś nowe spostrzeżenia i nowe pomysły.

Natomiast to, co często bierze się pod uwagę, to to, że w momencie, kiedy patrzymy sobie na doświadczenia z przeszłości, to często ich długość, ich czas trwania, mierzymy tym, ile różnych informacji ważnych czy różnych zdarzeń miało miejsce.

No i w momencie, kiedy jesteśmy np. nastolatkami czy w ogóle dziećmi, no to tych różnych wydarzeń w założeniu jest całkiem sporo, bo niemal wszystko wydaje się nowe.

Natomiast w pewnym momencie dochodzimy do sytuacji, kiedy tych nowych rzeczy, zwłaszcza jeżeli samych sobie nie zapewniamy, robi się stosunkowo niewiele.

I patrząc w ten sposób, możemy mieć sytuację, kiedy od, powiedzmy, 15 do 25 roku życia, co się działo, tak?

Byliśmy w szkole jeszcze, powiedzmy, gimnazjum, czy podstawowej zależności od tego, w którym etapie reformie jesteście, byliście w szkole średniej, byliście być może na studiach,

zaczęliście pierwszą pracę, pojawiła się jakieś pierwsze relacje w waszym życiu, może były jakieś wyjazdy, zaczęliście rozwijać jakieś swoje pasje, więc bardzo, bardzo dużo wydarzeń.

Więc jak spojrzycie na taką dekadę, no to nagle się okazuje, że to był całkiem długi czas, bo tyle rzeczy się działo, tyle takich punktów, powiedzmy, informacyjnych.

Czy pamięciowy. Natomiast z czasem, no bywa, że ten świat staje się taki bardziej rutynowy i

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 69: Dlaczego czas biegnie coraz szybciej i jak nie gubić dni

powtarzalny i potem na przykład w wieku 50 lat patrzycie na to, jak wyglądała wasza ostatnia dekada i myślicie sobie,

no w sumie dochodziłem do nudnej pracy przez 10 lat. Czyli tam mieliście 10 informacji, a tu macie tylko jedno. Oczywiście porozmawiam o tym, co z tym zrobić zaraz, ale jakby to może powodować takie poczucie właśnie, że ten czas był po prostu,

nie minął po prostu bardzo, bardzo szybko, no bo dostacza wam proporcjonalnie o wiele mniej informacji. Ale co do proporcji, to jest jeszcze druga kwestia, która w gruncie rzeczy nie wygluczają się jakoś tak bardzo, a mianowicie to, że jak spojrzymy na przykład na to, jak mija nam ostatni rok, czy nawet te 8 miesięcy,

to w momencie, kiedy macie 10 lat, no to rok, to jest właściwie 10% waszego życia, ale kiedy macie 50 lat, no to rok to już tylko 2% waszego życia, więc dany fragment czasu jest po prostu zauważalnie mniejszy i to może powodować, że wydaje nam się, że ten czas proporcjonalnie mija szybciej.

A co do czasu? Może już czas na ciekawostkę.

Zróbmy mały eksperyment, do którego potrzebujecie zegarek wskazówkowy z przeskakującą sekundą, odwróćcie wzrok, zajmijcie go czymś innym, po czym spójrzcie na zegarek i prawdopodobnie będziecie mieli poczucie, że pierwsza sekunda trwała dłużej niż kolejne, że później te sekundy lecą szybciej, a może nawet będziecie mieli wrażenie, że przez chwilę ten sekundnik to się w ogóle zatrzymał.

To jest tak zwana iluzja zatrzymanego zagara.

Festja percepcji czasu różnych złuzień, które tu się pojawiają, to jest bardzo, bardzo długi wątek i myślę, że bardzo interesujący i tak naprawdę tak sobie myślałem, że można byłoby tutaj zrobić 30 ciekawostek i po prostu lecie ciekawostkami, ale postaram się ograniczyć to do takiej esencji, a może jeszcze kiedyś będziemy to dalej rozwijać.

W kontekście tego postrzegania, jak szybko mija nam czas, jak szybko minął dany czas, to oczywiście działa to też w mniejszej skali, czyli może mieć poczucie nie tylko, że nam 10 lat minęło, ale właśnie, że minął nam ostatni rok, albo nawet jak ten dzień szybko minął i nic się nie wydarzyło, albo co częściej się właśnie zdarza, to to, że niektóre dni wydają się długie, a niektóre wydają się krótkie i nie ma to nic wspólnego z tym, czy to jest lato, czy zima, chociaż to też się oczywiście może przyczynić i tutaj znów możemy to tłumaczyć całkiem podobnymi

zdarzeniami, czyli chociażby tym, jak wiele różnych wartościowych rzeczy w danym dniu się wydarzyło, czy dany dzień upłynął nam na jakimś jednym, monotonnym zadaniu, czy było tam jakieś urozmaicenie i tutaj w ogóle zwróćcie uwagę jeszcze na jedną ciekawą rzecz, że może być sytuacja taka, że w teraźniejszości, czyli w danym dniu, jak przeżywamy dane wydarzenia, to one biegną nam bardzo szybko, ale później właśnie pomyślimy sobie, ale ten dzień był długi, a z drugiej strony, możemy mieć poczucie, że dane wydarzenia w ciągu dnia to tak się wlekły i trwały, i trwały, i trwały, ale potem jak spojrzymy wstecz, to myśmy sobie, a ten dzień to był taki krótki, w sumie nic tam się nie działo.

Jedno to to, co przeżywamy, a drugie to, jak doświadczamy, to patrząc na to, stecz i wersja pewnie taka dość optymistyczna, to byłaby taka, że znajdujemy sobie takie aktywności, które powodują, że jesteśmy nimi pochłonięci i ten czas w danym momencie mija nam szybko, ale potem myśmy sobie, wow, jak super.

Bo faktycznie to, co powoduje, że w danym momencie czas wydaje nam się płynąć szybciej, to kwestia chociażby tego, na ile nasza uwaga i zaangażowanie jest ukierunkowana na jakieś działanie,

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 69: Dlaczego czas biegnie coraz szybciej i jak nie gubić dni

bo jeżeli coś nas pochłania, no to wtedy zwykle w trochę mniejszym stopniu zaczynamy kontrolować czas, po prostu, tak, i to tak powiedzmy automatycznie, jak i czasem, po prostu spoglądając na zegarek, a przez to ten upływ czasu bywa szybszy.

Badając też sugerują, że oczywiście emocje i odczuwanie różnych silnych emocji może powodować, że ten czas będzie pełno trochę szybciej, chociaż na przykład w przypadku strachu możemy mieć poczucie, że czas spowarania, czyli w momencie, kiedy odczuwamy strach, to może mieć wrażenie, że każda sekunda trwa bardzo, bardzo długo, co w gruncie rzeczy może być uzasadnione po to, żeby łatwiej było podejmować pewne decyzje, tak, żeby mieć tak powiedzmy w głowie odrobinę więcej czasu na przeanalizowanie jakichś wariantów.

Odnosnie różnych wydarzeń, które wydają nam się interesujące i właśnie przyjmują naszą uwagę, no to oczywiście różne nowe wydarzenia z automatu mogą wydawać nam się, że płyną szybciej, no bo właśnie pochłaniałem sporo naszych uwagi, stąd też jest tam taki efekt, że jak jedziecie gdzieś chociażby na wakacje, to możecie mieć wrażenie, że w pierwszą stronę to ta droga się tak wlekle, wlekle, a jak wracacie z tego miejsca, gdzie chcieliśmy być pierwszy raz, to już jakoś tak szybciej się wraca.

Tak to również może być związane z tym, że między innymi ta droga nie jest już dla was aż taką wielką nowością, więc widzicie to jako taki jeden z lepek informacji, a nie 30 nowych pocztów i na sprawa, że my tutaj no tak zwracamy uwagę na to, że pewne rzeczy powodują, że czas piegnie szybciej, czasem wolniej, ale oczywiście nie zawsze musi być tak, że to wolne płynięcie czasu w terażniejszości to jest coś złego, że my zawsze musimy być pochłonięci jakąś pasją, która powoduje, że w ogóle

nie zobaczymy jak upływa czas, tak, czyli to tak zwane flow, no nie zawsze, no bo czasem, jak na przykład oczekujemy na coś miłego, to fakt, że znowu bardzo kontrolujemy czas, że co chwilę sprawdzamy, boże, do tych wakacji jeszcze 47 dni może się dłużyć, ale jednocześnie samo to oczekiwanie może być dla nas bardzo przyjemnym czasem i może być dla nas sporo wartości, więc czasem ten dłuży się czas może dodać wartości różnym wydarzeniem i warto też o tym pamiętać, choć ogólnie wydaje się, że taka z tego wszystkiego taka najgorsza opcja to jest moment kiedy mamy poczucie, że czas w ciągu dnia właśnie minął bardzo, bardzo szybko, czyli tak w terażniejszość, jak na to patrzemy, ale jak patrzemy na to wstecz, to mamy wrażenie, że nic tam się nie działo, że nie ma żadnych wspomnień i przez to, że minęło to bardzo, bardzo szybko, no i tutaj, no dość ciekawym zjawiskiem, które się do tego przemia jest internet media społecznościowych, tak, kiedy ciągle przerzucanie informacji może powodować, że czas minia bardzo szybko, ale później z perspektywy naszej głowy w gruncie,

że naszej pamięci to w gruncie rzeczy jest tylko jeden punkcik na mapie pod tytułem, przeglądałem media społecznościowe, podobnie zresztą jest, że to mówimy ostatnio o tym trochę, o jak mówiliśmy o otyłości informacyjnej z chociażby serialami, jak oglądamy jeden serial, to będzie być może kolejny punkt, który spowoduje, że ten dzień wyda się dłuższy, no bo tu poszliśmy na spacer, tu coś zrobiliśmy, tu coś i jeszcze obejrzyliśmy sobie coś interesującego, ale jeżeli obejrzymy osiem odcinków pod rząd, to z perspektywy naszych wspomnień to będzie tylko jeden mały punkcik, pod tytułem oglądanie serialu, który po prostu zajął nam osiem godzin, więc jakby wartość tego będzie mniejsza i proporcjonalnie spowoduje, że stwierdzimy, że ten czas minął bardzo, bardzo szybko, co oczywiście doprowadzi nas do takiego poczucia zmarnowania dnia, dzień minął, pyk, w sumie nie wiadomo kiedy, nic się nie zmieniło, a jak robimy tak dzień w dzień, to może się okazuje,

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 69: Dlaczego czas biegnie coraz szybciej i jak nie gubić dni

że mieli nam tak cały miesiąc, cały rok i później, no właśnie, jesteśmy z tego często niezadowoleni, i dlatego zastanówmy się do rozdziału drugim, co możemy z tym zrobić.

To może zaczniemy od tego, co robić w traźniejszości, to znaczy w traźniejszości z jednej strony dobrze byłoby pomyśleć o różnego rodzaju zajęciach, które mogą stanowić dla nas takie różne punkty w ciągu dnia, tak, że zajmowaliśmy się od czasu do czasu różnymi rzeczami, przy czym do jasności to nie musi być tak, że zawsze tak planujemy,

żeby w każdym dniu było 30 różnych punktów, tak, czasem wystarczy, czasem dwa jakieś, które będą się wyróżniać, dość użyteczne może być to, żeby rozdzielić pracę i nawet na jakiś przejaw czasu wolnego, to już może być wystarczający podział, albo dodanie do tego jeszcze jakichś relacji z ludźmi, więc nie chodzi o to, że macie się przełączać, co 5 minut na nowe zadanie, nic tych rzeczy, tym bardziej, że no jeżeli chcecie, żeby was pochłonęło jakieś zainteresowanie,

no to jednak zwykle wymaga trochę więcej czasu i to jest też istotne. Natomiast po to, żeby też zwracać uwagę na to, jak w danym momencie ten czas wam mija, tak trzymają się traźniejszości, no to jednak wszelkie takie uważnościowe ćwiczenia bywają bardzo pomocne, tak, czyli, że skupiacie się na tym, co w danym momencie robicie i warto jest robić też jedną rzecz naraz, czyli jak jecie, to skupcie się na jedzeniu, a niekoniecznie na jednoczesnym jedzeniu,

o oglądaniu telewizji, skrolowaniu internetu, bo to spowoduje, że ta chwila wam minie bardzo szybko, ale w taki mało wartościowy sposób, bo to jest to, że jest taki szybkie mijanie czasu, które wam dodaje fajnych energii i szybkie mijanie czasu, które spowoduje, że po prostu przelatuje wam między palcami, więc z jednej strony trenujcie o ważność, z drugiej starajcie się planować takie wydarzenia, które trochę urozmaicą ten waż dzień i ogólnie to jest też dość cenne, żeby zwłaszcza jeżeli w waszym świecie sporo rutyny, żeby od czasu do czasu to przełamać

i umywać chociażby jakimiś np. nowymi informacjami, ale właśnie też, żeby później ta teraźniejszość mogła się przerodzić w cenne wspomnienia takie, gdzie ten dzień, te lata nie minęły od tak, no to czasem pomocna może być nawet przemyślenia albo zapisywanie, co takiego się działo, czyli to, co wam może pomóc, to jak już pomyślcie sobie, o boże to ostatni rok minął i nic się nie wydarzyło, to zastanówcie się, czy faktycznie nic się nie wydarzyło, albo nawet wpisujcie to na bieżąco, bo łatwo zapomnieć, tak?

I może się okaże, że niby nic się nie wydarzyło, ale ok, tu byliście na wakacjach, tutaj regularnie spotykaliście się z ludźmi, tu znaleźliście przestrzeń na jakiś swój nowy sport, tu obejrzyliście jakieś no właśnie interesujące filmy, tutaj nauczyliście się czegoś nowego w pracy i nagle się okaże, że ten wasz ostatni rok to nie był tylko jeden punkcik, ale np. 10 i wtedy wartość tego czasu i to tempo będzie dla was o wiele bardziej sprzyjające,

więc spróbujcie tak zrobić, no ale żeby tak było, to też ważne jest planowanie, jeżeli faktycznie każdy wasz dzień będzie dokładnie taki sam, że wszystkie dni po prostu siedzicie przed telewizorem, no to może być to trudne, żeby takie informacje znajdować, chociaż w razie czego możecie próbować pomyśleć, ile różnych filmów czy seriali obejrzyliście, trochę pomoże, a razz takiej satysfakcji raczej nie da.

Podsumowanie, żeby nie mieć poczucia takiego skrajnie przemijającego czasu, dobrze jest ten czas już na starcie trochę planować, żeby faktycznie w ciągu dnia i w ciągu miesiąca działy się chociaż od czasu do czasu różne urozmaicone punkty, ponieważ da wam to takie poczucie, że działo się tam więcej wydarzeń, a więcej wydarzeń da wam poczucie, że ten czas tak subiektywnie trwał dłużej niż w momencie, kiedy macie poczucie, że cały rok to była jedna wielka rutyna i ciągła,

[Transcript] Psychologia, którą warto znać / 69: Dlaczego czas biegnie coraz szybciej i jak nie gubić dni

ciągle dokładnie to samo, więc warto o tym pamiętać, to działa również w mniejszej skali, czyli w skali poszczególnych dni. Ciekawostką jest to, że terażniejszość może wam mijać bardzo szybko i to może być super, bo coś was pochłonie, ale w efekcie tego będziecie mieli poczucie później, że dzień był bardzo długi i tego wam życzę, nie zajmuję wam więcej czasu, za dwa tygodnie, czyli piątego września porozmawiamy o komunikacji do usłyszenia.