

Choć wiele czynników warunkuje subiektywne poczucie prędkości upływu czasu, wiemy z pewnością, że koncentracja na doświadczaniu chwili bieżącej, na tym, co w tym momencie widzimy, słyszymy, ogólnie: doznajemy zmysłami, i na tym, jak to odbieramy, co czujemy i jakie temu nadajemy znaczenie – że to wszystko dostosowuje odczucie tempa upływu czasu do naszego naturalnego rytmu doświadczania. Im bardziej żyjemy chwilą następną, nie widząc tego, co teraz, ale koncentrując się na tym, co zaraz czy potem mam zrobić, tym szybszy subiektywnie staje się upływ czasu. W tym sensie zadania przyspieszają czas, ponieważ koncentrują nas na osiągnięciu celu, a nie na tym, co jest teraz. Można by obrazowo powiedzieć, że rutynowa, chroniczna koncentracja na tym, czego nie ma, czyli na przyszłości lub przeszłości, ogałaca nasze „teraz”, powodując, że zawiera ono coraz mniej chwil. Dlatego mija coraz szybciej. Uzdaniowienie dnia codziennego pozwala nam sprawniej i więcej zrobić, jednocześnie jednak bardzo przyspiesza subiektywne tempo upływu czasu.

(Z rozdziału *Problemy związane z przeżywaniem czasu*)

SPIS TREŚCI:

Wprowadzenie	7
Rozdział I. Portret człowieka nieobecnego	13
Rozdział II. Problemy związane z przeżywaniem czasu	19
Rozdział III. Doświadczanie w naszym życiu	41
Rozdział IV. Kultura celów i zadań	59
Rozdział V. Dlaczego wycofujemy się z doświadczania – perspektywa indywidualna	79
Rozdział VI. Kłopoty w relacjach z bliskimi	89
Rozdział VII. O niepokoju	101
Rozdział VIII. Jak to zmienić?	111
Zakończenie	129

WPROWADZENIE

Dawno, dawno temu szliśmy drogą, która biegła między polami. Byliśmy wówczas parą czterdziestolatków, usiłujących godzić wychowanie dzieci, intensywną pracę w zawodzie psychologa, pisanie książek, spotykanie się z przyjaciółmi, bycie razem ze sobą.

Zachodziło słońce. Tego lata, a na pewno akurat tego dnia czuliśmy się szczęśliwi w całej tej zadymce doznań, wydarzeń i działań. I wtedy nagle uświadomiliśmy sobie z

przestrachem, że to się może kiedyś skończyć. Dzieci dorosną, my zrobimy się starzy, może chorzy, i pocujemy, że to, co miało być, już było – zrealizowaliśmy nasze życie. Wrócimy poprzez dziesięciolecia do tego właśnie kończącego się popołudnia i (tak sobie wyobrażaliśmy) pocujemy szarpiący żal, że ani o jeden dzień nie da się wrócić do tyłu, że (ciągle wyobrażaliśmy sobie, co będziemy czuć za kilkadziesiąt lat, myśląc o dniu, który właśnie mijał) żyliśmy tak prędko, tak rozpędziliśmy czas, że punkt zbliżony do końca osiągnęliśmy zbyt prędko.

– Chciałbym, żebyśmy byli tu dłużej – powiedział Piotr. – Chciałbym, żebyśmy zajęli się zwolnieniem czasu. Wiem, że to jest możliwe.

Pamiętam jak bardzo zaimponowała mi nonszalancja tego pomysłu. Zwolnimy czas... no jasne! Przecież jesteśmy oboje psychologami.

Od tego momentu zajęliśmy się psychologią czasu, traktując ją jako nasze hobby, ale też (jednak) z nadzieją na odkrycie sposobu rozciągnięcia minut, godzin, dni i tygodni.

Obserwowaliśmy uważnie nasze własne doznania. Wsłuchiwaliliśmy się w relacje pacjentów, znajomych, rodziny. Czytaliśmy literaturę naukową i popularną.

Podejmowaliśmy autoeksperymenty. Nasza wiedza o prawach rządzących upływem czasu powoli się powiększała.

Tymczasem w świecie wokół nas zachodziły znaczące zmiany. W Polsce zmienił się ustrój, w skali globalnej doszło do rewolucyjnego rozwoju technologii komunikacji. Przybyły komputery, telefony komórkowe, laptopy, gry i portale społecznościowe, Internet poszerzył zakres rzeczywistości. W Polsce pojawiły się nieznane przedtem korporacje. Ludzie zaczęli inaczej pracować, inaczej się bawić, inaczej odpoczywać. I wszyscy zaczęli narzekać na przyspieszenie czasu. Coś, co było naszą prywatną bolączką (że czas zbyt szybko nam upływa), stało się powszechną chorobą. Na przyspieszenie czasu narzekali politycy, nasi sąsiedzi, pacjenci przychodzący do naszego ośrodka, młodzież, a nawet Benedykt XVI w okresie przed swoją rezygnacją. Przyglądaliśmy się tym procesom z zapartym tchem. Zmieniał się świat, coś się działo z ludźmi, chcieliśmy to zrozumieć. Któregoś dnia wreszcie pojęliśmy, czego jesteśmy bezradnymi świadkami. Przedziwnie przyspieszony upływ czasu to tylko symptom, a ściślej jeden z symptomów syndromu dużo rozleglejszego i niebezpiecznego dla całego naszego gatunku. Syndromu wycofania się z doświadczania, czyli nieobecności. Nieobecności w swoim własnym życiu. Najpoważniejszego psychologicznego zagrożenia naszych czasów.