

ЭТО НЕ ВОЗРАСТ. ЭТО **АВТОПИЛОТ**

Одно лето в двенадцать лет казалось длиннее, чем сейчас целый год. Вы доезжаете до работы и не помните дорогу, а неделя заканчивается раньше, чем вы успели её заметить. **Дело не в возрасте и не в том, что жизнь стала скучной. Дело в том, сколько за день вы успели заметить.** Здесь - тест на пять минут и техника, которая возвращает время, минута в день.

В основе - работы психолога Роберта Орнштейна о восприятии времени: чем больше человеку приходилось замечать, тем длиннее казался ему тот же самый отрезок. И опрос психологов Марка Виттманна и Сандры Ленхофф 2005 года на 499 участниках от четырнадцати до девяноста четырёх лет: чем старше человек, тем быстрее для него проходят прожитые годы. Тест - авторская самопроверка по признакам, а не клиническая методика: он показывает, насколько ваша жизнь идёт на автомате, не ставит диагноз и не заменяет консультацию психолога.

ПОЧЕМУ ГОД ИСЧЕЗАЕТ, А ЛЕТО В ДЕТСТВЕ ДЛИЛОСЬ ВЕЧНО

В детстве почти всё случалось впервые. Первый снег в этом году, новая дорога, незнакомый вкус, чужой подъезд. Мозгу приходилось записывать подряд, без остановки. А ещё вы всё время чего-то ждали: лета, каникул, дня рождения. Когда замечаешь и ждёшь, день получается длинным.

Сейчас всё наоборот. Та же дорога, та же еда, те же разговоры, тот же маршрут по квартире. Знакомое мозг не записывает - он узнаёт его и пропускает мимо, чтобы не тратить силы. Одинаковые дни не за что зацепить, и они сливаются в один. Отсюда и это чувство в декабре: год был, а вспомнить нечего.

Время исчезает не там, где мало событий. Оно исчезает там, где вас не было.

И чем дальше, тем сильнее: незнакомых дней в жизни становится всё меньше, привычных всё больше. Само это не изменится. Но и переезжать, увольняться и менять жизнь для этого не нужно: время возвращают не новыми событиями, а вернувшимся вниманием.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Сначала измерить, а не догадываться. На следующих двух страницах тест из двенадцати утверждений: он покажет, насколько ваша жизнь идёт на автомате. А потом техника, которая занимает одну минуту в день.

ДВЕНАДЦАТЬ УТВЕРЖДЕНИЙ О ВАШЕМ ОБЫЧНОМ ДНЕ

КАК ПРОХОДИТЬ

На каждое утверждение ответьте просто «да» или «нет»: похоже это на вашу жизнь в последние месяцы или нет. Не думайте долго - первый ответ обычно самый честный. Считать легко: **«да» - один балл, «нет» - ноль**. Если читаете с экрана, просто считайте свои «да» вслух, а если распечатали - ставьте галочку в квадратике справа. Ваши ответы не увидит никто, кроме вас.

I

да - это про меня

O

нет - это не про меня

ЧАСТЬ 1 День на автомате

- 1 Я доезжала до работы или до дома и не помнила дорогу. ☐
- 2 Я заходила в комнату и забывала, зачем пришла. ☐
- 3 Я ем и одновременно смотрю в телефон или в экран. ☐
- 4 Пока я моюсь в душе, я успеваю мысленно распланировать день. ☐

ЧАСТЬ 2 Что остаётся в памяти

- 5 Вечером мне трудно вспомнить, что было утром этого же дня. ☐
- 6 Последний месяц слился для меня в один длинный день. ☐
- 7 Я не помню, что чувствовала вчера. ☐
- 8 Мои фотографии за последний год почти все одинаковые. ☐

ЗАПОМНИТЕ СВОЁ ЧИСЛО

Посчитайте, сколько «да» набралось в этих восьми утверждениях, и держите число в голове - на следующей странице добавите к нему остальные. Здесь нет правильных ответов: восемь «да» не делают вашу жизнь пустой, а ноль - насыщенной.

- | | | |
|----|---|--------------------------|
| 9 | Я часто говорю или думаю: куда делось время. | ☐ |
| 10 | Выходные заканчиваются, а я не понимаю, отдохнула ли я. | ☐ |
| 11 | Я почти всегда делаю два дела одновременно. | ☐ |
| 12 | Мне кажется, что этот год начался совсем недавно. | ☐ |

ПОСЧИТАЙТЕ СВОИ «ДА»

Сложите «да» из первых восьми утверждений и «да» из этих четырёх. Получится число от 0 до 12 - найдите свою зону ниже.

0-3 Вы присутствуете в своей жизни

Автопилот включается у всех, и пара забытых дорог ещё ни о чём не говорит. Ваши дни пока не слипаются: у большинства из них есть отдельное лицо.

Первый шаг: сохраните гайд и перепройдите тест через полгода или когда жизнь войдёт в плотный режим - работа без выходных, болезнь близкого, переезд. В такие периоды зона меняется быстро.

4-7 Автопилот включается часто

Вы ещё замечаете свою жизнь, но уже кусками. Обычно это видно по мелочам: неделя закончилась, а в голове от неё два кадра, и оба рабочие.

Первый шаг: начните с первой практики на следующей странице и сделайте её сегодня же, до того как закроете этот файл.

8-12 Вы живёте, почти не присутствуя

Дни идут, а вас в них почти нет. Так бывает у тех, кто годами тянет на себе много и живёт короткими перебежками от задачи к задаче. Это не лень и не плохая память: внимание просто давно не принадлежит вам.

Первый шаг: начните практику сегодня и не в одиночку. В конце гайда есть два пути, выберите любой из них на этой неделе.

МИНУТА, КОТОРАЯ ВОЗВРАЩАЕТ ВАМ ДЕНЬ

ЧТО ЭТО ЗА ТЕХНИКА

Заземление психологи дают при тревоге и панике: оно возвращает человека из мыслей в то место, где он сейчас физически находится. В терапии Марши Линехан это один из навыков переносимости тяжёлых состояний. Но у него есть второе действие, о котором говорят реже: пока вы заземляетесь, мозгу приходится замечать, а значит записывать. День перестаёт быть пустым.

I Пять - четыре - три - два - один

Остановитесь там, где стоите, и назовите про себя: пять вещей, которые видите прямо сейчас; четыре звука, которые слышите; три поверхности, которых касаетесь - одежда, чашка, пол под ногами; два запаха; один вкус во рту. Не ищите красивого. Подойдут пятно на стене и гул холодильника.

Сегодня: сделайте это один раз. Минута, любое место, даже очередь и лифт.

2 Одно дело в день без фона

Выберите то, что делаете каждый день на автомате: моете посуду, идёте от машины, пьёте первый кофе. Сделайте это один раз без телефона, без музыки и без планирования в голове. Только вода, только дорога, только вкус. Мысли будут уносить - возвращайте себя к тому, что чувствуют руки.

Сегодня: назначьте это дело прямо сейчас, одно и конкретное. Не «буду внимательнее», а «утренний кофе».

3 Вечером назвать чувство

Перед сном вспомните один момент этого дня - любой, даже мелкий - и назовите словом, что вы в нём почувствовали. Обрадовалась. Разозлилась. Стало тепло. Стало тревожно. Момент, у которого есть имя, память держит крепче безымянного: у дня появляется лицо, и он перестаёт сливаться с остальными.

Сегодня: одна фраза вслух или одна строчка в заметках. Не дневник, не отчёт, одно предложение.

ЧЕРЕЗ СКОЛЬКО СТАНЕТ ЗАМЕТНО

Первые дни ощущение будет странным: время как будто идёт медленнее, чем обычно. Это и есть тот эффект, за которым вы пришли. Через неделю появляется другое: вечером вы можете рассказать про свой день, а не только про то, что успели по делам.

ТЕХНИКА ВОЗВРАЩАЕТ МИНУТЫ. ПРИЧИНУ ОНА НЕ РАЗБИРАЕТ

Есть вопрос, который стоит задать себе честно: почему быть в своём дне не хочется. Автопилот не всегда от занятости. Иногда он включается как защита: если не замечать, то не почувствуешь, что устала, что обидно, что живёшь не так, как хотела. Тогда пропущенный год - не случайность, а способ пережить его без боли.

Заземление вернёт вам минуты. Но пока не разобрано, от чего вы уходите в автомат, внимание будет соскальзывать обратно - и следующий год пройдёт так же. Это уже работа вдвоём. И с этим не нужно справляться в одиночку.

Если вы узнали себя - вы всегда можете просто написать мне.

+7 987 299-86-24

TELEGRAM · WHATSAPP · MAX

Instagram: @alisa__psychologist

ДАЛЬШЕ Как со мной можно работать

1 Индивидуальная консультация

Один на один, бережно и без оценок. Уже на первой встрече разберём ваш результат теста: в какие моменты дня вы выключаетесь чаще всего, от чего именно уходит внимание и с чего вам будет проще начать возвращаться. Дальше двигаемся в вашем темпе.

Записаться: напишите мне «хочу консультацию» в любой мессенджер - контакты выше.

2 Женская группа - моё главное

Тёплое место, где такие же женщины перестают жить на автомате. Здесь заново учатся замечать себя: сначала своё состояние, потом свои желания. Вас не оценивают и не учат быть сильной. Встречи с психологом идут **онлайн** - вы подключаетесь из дома из любого города, и всё работает так же тепло и близко, как в живом кругу.

Откликается? Напишите мне слово «группа» - пришлю подробности: как всё устроено, когда старт и что вас ждёт. Это ни к чему не обязывает - просто расскажу, а вы решите.

T.ME/PSYHO_CLUBALISA

А пока - я разбираю такие темы у себя в канале. Самый маленький шаг можно сделать прямо сейчас: оторвитесь от экрана и назовите пять вещей, которые видите вокруг.

АЛИСА ИБРАГИМОВА · ПСИХОЛОГ