

**Adrian Biela**

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

<https://orcid.org/0009-0008-8682-2916>

DOI: <https://doi.org/10.35464/1642-672X.PS.2025.2.02>

## **Perspektywy i dylematy czasu starości – wybrane konstatacje**

### **The Perspectives and Dismissal of the Time of Old Age – Selected Conclusions**

**ABSTRACT:** This article presents selected conclusions concerning the perspectives of understanding time in old age and the theoretical dilemmas of time in this period of human life. The aim of the article was to show the differences in the perception of temporality with the passage of time, the course of life and the individual's individual agency in filling it with life experiences. The analysis began with a metrical approach to the time of old age, and then indicated the generational approaches to clock time and the time of the course of life. The significance of the temporal approach to the time of old age was described, and the key dilemmas of time were presented: the ability to recognize and remember events with their consequences, the perception of temporal permanence, and the location of events in a temporal perspective. The article also referred to the trajectory of the social relations of the individual – social time. The asymmetry of the experience of time was shown, the importance of openness to temporal change, including the future of the individual's existence. Attention was drawn to the difference between the phenomenal nature of experiencing time and experiencing this time in a unilinear (limited) way. Then, the categories of time creators and the perspectives of relating to time among older people were defined. On the one hand, the article illustrates the otherness of an individual's time in old age, and on the other hand, it focuses on the opportunities of an elderly person as a full-fledged creator (including through dreams, desires, and wishes) of themselves in the face of the temporality of time.

**KEYWORDS:** time, old age, dilemmas, perspectives.

**STRESZCZENIE:** W artykule zaprezentowano wybrane konstatacje dotyczące perspektyw rozumienia czasu w starości oraz dylematów teoretycznych czasu w tym okresie życia człowieka. Celem artykułu było ukazanie

różnic w postrzeganiu czasowości wraz z biegiem życia oraz indywidualnej sprawczości jednostki w jego zapelnianiu doświadczeniami żywymi. Analizę rozpoczęto od metrykalnego ujęcia czasu starości, by następnie wskazać pokoleniowe podejścia do czasu zegarowego oraz czasu biegu życia. Opisano znaczenie temporalnego ujęcia czasu starości, zaprezentowano kluczowe dylematy czasu: możliwość rozpoznawania i pamiętania zdarzeń z ich następstwami, postrzeganie trwałości czasowej, lokowanie zdarzeń w perspektywie temporalnej. Odniesiono się także do trajektorii relacji społecznych jednostki – czasu społecznego. Ukazano asymetrię doświadczania czasu, znaczenie otwartości na zmianę czasową, w tym na przyszłość egzystencji jednostki. Zwrócono uwagę na różnicę między zjawiskowym charakterem doświadczania czasu a doświadczaniem tego czasu w sposób jednoliniowy (ograniczony). Następnie zdefiniowano kategorie twórców czasowych oraz perspektywy odnoszenia się do czasu wśród osób starszych. Artykuł z jednej strony obrazuje inność czasu jednostki w starości, zaś z drugiej koncentruje się na szansach osoby starszej jako pełnoprawnego twórcy (w tym poprzez marzenia, pragnienia, chcenia) siebie w obliczu temporalności czasu.

SŁOWA KLUCZOWE: czas, starość, dylematy, perspektywy.

## Wprowadzenie

Czas jako „podstawowy organizator wszystkich aktywności, jako syntezy i integrator, sposób obchodzenia się z priorytetami i kategoryzowania doświadczeń, mechanizm sprzężenia zwrotnego dla tego co i jak się dzieje” [Hall, 1999, s. 9], jest nie tylko wartością społeczną, lecz także jednostkową. Na jego podstawie ocenia się własne zaangażowanie, kompetencje, wkładany wysiłek w codzienne działania i osiągnięte sukcesy na różnych polach aktywności. Jest on najbardziej integralną częścią ludzkiej egzystencji [Włodarczyk, 2014, s. 390]. Do niego się odwołujemy i na jego postawie katalogujemy nasze przeżycia, dokonujemy ocen i wartościowania.

Współczesny człowiek ma ogromne problemy z czasem. Pierwszym kłopotem jest poczucie braku czasu na wykonywanie coraz bardziej złożonych obowiązków i zadań dnia codziennego, drugim jest nierozumienie różnic kulturowych i pokoleniowych w podejściu do czasu i sposobów jego wykorzystania (spowodowane głównie nieznaną starzejącą się ludzką psychiką, przyzwyczajeniami i wchodzącymi w praktykę życia człowieka – schematów), co przeradza się w nieuprawnione porównywanie przedstawicieli różnych generacji wiekowych.

## Czas metrykalny starości

Pierwsza myśl odnośnie do połączenia zagadnień starzenia się i starości oraz kategorii czasu prowadzi do przypisania tego okresu życia jakimś ramom bytowym jednostki. Nie od dziś wiadomo, że starość jest przeznaczeniem człowieka [Garncarek, 2005, s. 196] i nieuniknionym elementem postępowania w latach [Zych, Warszawa 2001, s. 202]. Dlatego popularnością cieszą się periodyzacje starości.

Jedną z nich zaproponował Kazimierz Dzienio [Klonowicz, 1979, s. 18], opisując cztery podgrupy czasu starości. Pierwsza to wiek początkowej starości, datowany między 60. a 69. rokiem życia (r.ż.). Drugą kategorią jest wiek przejściowy, umiejscowiony między 70. a 74. r.ż. Trzecia kategoria to czas zaawansowanej starości, oscylujący między 75. a 84. r.ż. Ostatni metrykalny czas starości został określony jako czas niedołężnej starości (osoba od 85. r.ż. wzwyż).

Ta, wydaje się przestarzała, teoria metrykalna zestawiana jest często z periodyzacją starości Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) [Jundziłł, Pałowska, 2010, s. 139–140], która ukazuje cztery okresy czasowe starości. Pierwszy, nazywany wiekiem przedstarczym, przypada od 45. do 59. r.ż. Drugi, jako wczesna starość, odnosi się do przedziału od 60. do 74., zaś trzeci, późna starość, do 75.–89. r.ż. Długowieczność datowano na 90. rok życia.

Innym przykładem periodyzacji starości mogą być trzy stopnie starości zaproponowane przez Adama Bochenka: pierwszy od 60. do 70. r.ż., drugi od 70. do 80., i trzeci od 80. do 90. r.ż. [Leszczyńska-Rejchert, 2010, s. 41]. Jest to podział silnie skorelowany z propozycją Aleksandra Kamińskiego (przedpole starości przypadające na wiek powyżej 60. lat, wczesna starość – na wiek powyżej 70. lat i starość sędziwa zaczynająca się od 80. r.ż.).

Józef Kocemba [2000, s. 108] wyróżnił cztery okresy rozwojowe życia człowieka:

1. okres poznawania świata i przygotowań do pełnienia ról biologicznych, zawodowych i społecznych, zajmujący człowiekowi ok. 25% maksymalnej długości życia i trwający nawet przez 30 początkowych lat jego życia,
2. okres twórczy: między 30. a 60. r.ż., dzielony często na piętnastoletnie podokresy wieku średniego (do 45. r.ż.) oraz dojrzałego (45.–60. r.ż.),
3. okres starości: najpierw wczesnej (tzw. III wiek) – między 60. a 75. r.ż. i podokres starości dojrzałej – między 75. a 90. r.ż.,
4. okres długowieczności (wiek sędziwy): powyżej 90. r.ż. aż do zakończenia osobniczego życia biologicznego w zakrytym przed nami terminie. Swoją periodyzację zaproponował również David B. Bromley [1996, s. 21],
  1. okres przed wycofaniem się z pracy, w którym ma miejsce obniżenie funkcji fizycznych i intelektualnych (od 55. do 60. r.ż.),
  2. przejście na emeryturę (od 65. r.ż.), charakteryzujące się ograniczeniem fizycznym i intelektualnym, niepełną wydolnością, wycofaniem się z ról zawodowych i społecznych,
  3. wiek starczy, w którym występuje niewydolność fizyczna i umysłowa, zależność od otoczenia, wycofanie się (od 70. r.ż.),
  4. końcowa choroba i zgon, związane z załamaniem się możliwości biologicznych organizmu.

Interesujące, choć krzywdzące i wywołujące powstawanie stereotypów, ujęcie starości odnajdujemy u G. Daignam [Szarota, 2010, s. 32], gdzie starość jest prezentowana w postaci szczegółowo opisanych okresów: 57–63 – wiek żalów, początek starości (troski, niepokoje, zły nastrój); 64–70 – wiek ułomności, starość (niewyrozumiałość, upodobanie do władzy i wymaganie od innych uległości); 71–77 – wiek skąpstwa, niedołęstwo (zazdrość i zawiść); 78–84 – wiek nieufności, zgrzybiałość (gadulstwo, surowość, podejrzliwość); 85–91 – wiek obojętności, łaska natury (upodobanie do pochlebstw, troskliwości i czułych słówek); 92–98 – wiek beztroski, cuda natury (upodobanie do pochwał); 99–105 – wiek nieczułości, wybryk natury (nadzieja, ostatnie tchnienie).

Z uwagi na postępujące procesy starzenia się społeczeństw, w połączeniu z lepszą ofertą medyczną, rozrywkową i animacyjną oraz edukacyjną, wszystkie metrykalne wyznaczniki czasu starości tracą na znaczeniu. Wiek kalendarzowy / demograficzny / metrykalny „to biorąc formalnie liczba przeżytych lat, które wydawałyby się – wystarczy arbitralnie i jednolicie dla wszystkich ustalić, by mieć orientację, kto właśnie jest w fazie starości” [Szatur-Jaworska, 2000, s. 34]. Czas starości staje się wypełniony różnymi kontekstami [Buchholtz, Gór, 2023], i w opisie czasu starości chodzi o te konteksty, nie zaś arbitralnie ustalone granice lat.

### Mit różnic pokoleniowych doświadczania czasu

Różnice jednostkowe między pokoleniami dotyczą podejścia do czasu zegarowego (*clock time*) oraz czasu mierzonego naturalnym biegiem wydarzeń (*event time*). Nie wszyscy ludzie są równie silnie przywiązani do dotrzymywania terminów, ujmowania kompresji czasowej, sugerowania się zegarkiem. Istnieje pewien swoisty mit identyczności reprezentantów srebrnego pokolenia. Jednakże, podobnie jak młodzi różnią się między sobą, tak wśród seniorów czas jest pojmowany różnorodnie.

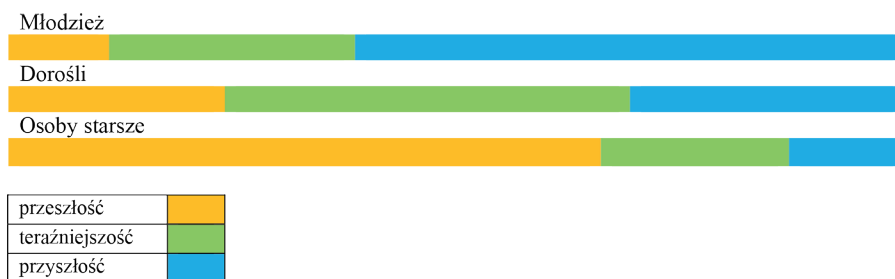
Wiele osób wykonuje swoje obowiązki, nie zwracając uwagi na mijający czas. Liczy się dla nich efekt, nie zaś mierzenie tempa pracy, działań, czy nawet przeprowadzanych rozmów. W starości jest to o tyle istotne, że z racji skracającej się perspektywy przyszłościowej *event time* zaczyna przybierać znacznie większą wagę niż *clock time*. Bieg określonych wydarzeń staje się istotniejszy niż upływające sekundy i minuty na tarczy zegara.

Istotną jednostkową różnicą w ujęciu czasu jest możliwość wykonywania przez człowieka kilku czynności jednocześnie. Osoba posiadająca taką umiejętność jest nazywana podmiotem czasu polichronicznego. Jednak ze względu na uwarunkowania osobnicze nie wszyscy mają zdolność do szybkiego

przechodzenia z czynności do czynności. Takie osoby nazywane są podmiotami czasu monochromicznego [Kwiatkowska, Sztuka, 2010, s. 82–84, 85, 87–90]. Wolą one wykonać jedną czynność raz – porządnie, a po jej zrealizowaniu przechodzą do następnej. Ma to kluczowe znaczenie w postrzeganiu tworzenia i realizacji siebie. To swoisty styl pracy czasowej, który rzutuje także na sferę ludzkich wyobrażeń i pragnień. Nie jest jednak prawdą, iż starość nie pozwala na zaistnienie polichroniczności czasu. Wiele starszych osób poświęca się kilku zagadnieniom jednocześnie i nie sprawia im to problemu. Wystarczy przywołać chociażby słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku<sup>1</sup>, których znaczna część angażuje się w wiele projektów edukacyjnych jednocześnie.

### Relacje temporalne czasu starości

„Wraz z wiekiem wzrasta świadomość skracającej się perspektywy czasu” [Bugajska, Timoszyk-Tomczak, 2010, s. 108]. Skutkuje to koniecznością dokonania rewizji własnego życia, uwalniania treści doświadczenia poprzez mechanizmy wspomnienia. Ma się to dokonywać w celu interpretacji wcześniejszych zdarzeń, nie zaś kosztem psychicznego zmęczenia, czy też zadrażnienia się traumatycznymi doznaniem. Ważne jest wykrzesanie z siebie wypracowanych przez lata kapitałów i zasobów wiedzy, by umiejętnie kształtować coraz krótszą perspektywę „jutra”.



Schemat 1. Zmiana perspektywy czasowej – umowna graficzna rozpiętość zainteresowania czasem

Źródło: opracowanie własne na podstawie [Markowska, 2014, s. 69–76].

<sup>1</sup> Przykładem może być Uniwersytet Trzeciego Wieku w Chrzanowie. Opis różnorodnych działań można odszukać na stronie: <https://utw.chrzanow.pl/kronika/>. Dowiadujemy się z niego, że wielu słuchaczy jest zaangażowanych w kilka projektów, które wymagają wzmożonej pracy w tym samym czasie.

Człowiek zawsze bytuje w perspektywie teraźniejszości, przeszłości i przyszłości. W starości warsztat podróży po spektrum swojego życia winien rozpoczynać się od refleksji nad przeszłością, ale po tym zabiegu musi iść dalej, mianowicie w refleksję nad swoją teraźniejszością i następnie przyszłością. Taki mechanizm gwarantuje sposobność harmonijnego rozwoju osobistego podmiotu zintegrowanego czasowo. Powrót do przeszłości ma przywołać emocjonalne wspomnienia, pomóc w ich analizie i zrozumieniu poprzez osobistą interpretację. W teraźniejszości chodzi o budowanie przeświadczenia o radości życia aktualnego, świadomości posiadanych możliwości, mimo istniejących ograniczeń i zmiany roli Społecznej [Bugajska, Timoszyk-Tomczak, 2010, s. 109].

### **Podstawowe dylematy czasowe w starości**

Doświadczenie czasu jest kluczem do zrozumienia indywidualności człowieka. W badaniach nad wspomnieniami osób starszych napotykamy na trzy problemy, które lepiej nazwać swoistymi dylematami niż trudnościami:

1. możliwość rozpoznawania i pamiętania zdarzeń z ich następstwami,
2. postrzeganie trwałości czasowej,
3. lokowanie zdarzeń w perspektywie temporalnej [Bańka, 2010, s. 101–103].

Dylemat pierwszy odnosi się do możliwości przywołania doświadczeń z przeszłości, które nie byłyby nacechowane zniekształconą interpretacją z uwagi na bagaż przeżyć i ewentualne posiadane dysfunkcje. Dylemat drugi bazuje na możliwości postrzegania przez seniorów istotnych zdarzeń jako swoistej całości, chodzi bowiem o umiejętność patrzenia np. na marzenia, przeżycia, plany z poziomu całości życia i jego charakteru ewolucyjnego. Dylemat trzeci nawiązuje do umiejętności interpretacji zdarzeń z perspektywy własnego rozwoju, czyli z uwagi na ówczesny stan wiedzy i ówczesny stan świadomości nienacechowany skazaniami i przywarami przyszłości.

Elżbieta Tarkowska zwraca uwagę na istotę czasu społecznego, który należy postrzegać nie ilościowo lecz jakościowo. Dzieje się tak, ponieważ ma on charakter niejednorodny, niejednorodny i niejednakowy, a przy tym jego poszczególne odcinki są silnie zróżnicowane wartościowo z powodu trajektorii relacji społecznych jednostki. Czas społeczny jest poza tym sumą ludzkich (wzajemnych) zdarzeń przyjemnych i krytycznych, zdarzeń ważnych i mniej ważnych, liczących się dla jednostki i tych uważanych za nieistotne, oraz zdarzeń „pustych”, które występują w historii każdego człowieka jako okresy przejściowe. Ludzkie doświadczenia czasowe są więc zmienne pod względem nasilenia, tempa, kierunku. Cechuje je zróżnicowana cykliczność i spiralność. Nie

można ich zrozumieć w sposób liniowy czy punktowy. Im więcej przeżytych lat, tym ta złożoność, zmienność i cykliczność jest bardziej skomplikowana i w innym kierunku sprecyzowana. Autorka pochyła się nad znaczeniem „świadomości czasu”. Próbuje odpowiedzieć na pytanie, na ile człowiek jest świadomy upływu czasu i na ile ta świadomość dojrzewa. Inny poziom owej świadomości ma człowiek młody, mający potencjalnie kilkadziesiąt lat przed sobą, a inny osoba starsza, która te kilkadziesiąt lat ma już za sobą. Dojrzałość świadomości kształtuje się w refleksyjności, a ona z pewnością jest przywilejem starości [Tarkowska, 1992, s. 22, 25–26].

### **Asymetria czasu starości**

Czas ludzki oscyluje między nieskończoną przeszłością a nieskończoną przyszłością [Bieniok, 2015, s. 177], z tym że owa perspektywa w przypadku seniorów przechyla się ku pierwszej – czas starości jest czasem między nieskończoną przeszłością i coraz szybciej kończącą się przyszłością. Koreluje to ze stanowiskiem Beaty Bugajskiej i Celiny Timoszyk-Tomczak [Timoszyk-Tomczak, Bugajska, 2012, s. 107–109], które uważają, iż w starości czas biegnie zdecydowanie szybciej, a subiektywne doświadczenie jego biegu przyspiesza proporcjonalnie do zbliżania się do kresu egzystencji. Retrospektywność spowodowana jest postępującą asymetrycznością tego co przeszłe, teraźniejsze i przyszłe, zaś to prowadzi do niepewności o swój los. Zaczyna dominować świadomość skończoności oraz nieodwracalności czasu.

Asymetrię czasu dobitnie zrekapitulował Jerzy Gołosz [Gołosz, 2012, s. 2–21], wskazując, iż u człowieka dochodzi do zjawiska asymetrii śladów pamięciowych. Zwłaszcza u osoby starszej nieporównywalnie rozwarstwia się wiedza dotycząca przeszłości z przekonaniami o swojej przyszłości. Ta pierwsza pozostawiła już namacalne ślady, druga zaś jest krucha i niepewna. Na dodatek przeszłość oddziałuje w sposób ciągły na jednostkę z bogatym polem doświadczeń, zaś przyszłość jawi się dla niej jako przewidywalna. Ślad pamięciowy systematycznie narasta, zaś niepewność ulega kurczeniu się.

Istotnym elementem koncepcji autora jest konieczność otwartości na przyszłość. Zamknięcie się w przeszłości powoduje zamknięcie się na nieskazitelną „jutra”. Przyczynowość przestaje odnosić się do potencjalności, pozostaje wówczas jedynie w aspekcie retrospektywnego porównania do przeszłości. Człowiek tworzy wówczas iluzję wpływu na bieg życia, ponieważ nie ja staje się panem upływu czasu, a to właśnie upływający czas staje się regulatorem mojego życia. Warto dokonać odwrócenia tendencji, że nie wszystkie przeszłe doświadczenia mają budować moją przyszłość; ma to znaczenie chociażby

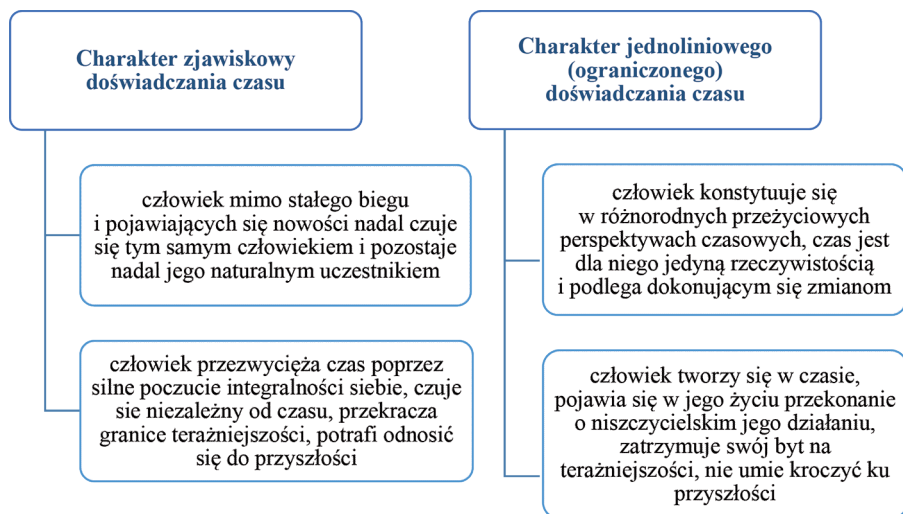
w podtrzymywaniu żywotności wyobrażeniowej, w tym marzeń [Biela, 2025, s. 153–172].

## Charaktery doświadczania czasu w starości

By nie popaść w nieszczęśliwą starość, osoba starsza musi pokonać psychologiczne bariery pozytywnego starzenia się, o których pisze Rober D. Hill, a zalicza do nich: sztywność, pesymizm, martwienie się, żal, egocentryzm [Hill, 2010, s. 147–176]. Z tej racji przeszłość „musi być na usługach aktów terażniejszości i planowanej przyszłości” [Zaleski, 1988, s. 934], nie odwrotnie. Kapitał przeszłości winien brać siłę z działań przyszłych i terażniejszych, a nie stanowić bagaż trosk, smutku i stanów depresyjnych, które nie tyle zahamowują rozwój, co w praktyce go uniemożliwiają. Tworzenie wizji siebie w perspektywie przyszłościowej jest możliwe jedynie dzięki pozytywnej podbudowie przeszłości nakierowanej na „dziś” oraz „jutro”, nawet to najbliższe, przy zachowaniu charakteru zjawiskowego doświadczania czasu [Timoszyk-Tomczak, Bugajska, 2012, s. 109–111].

Kluczową kwestią czasowego postrzegania życia w odniesieniu do badań osób starszych jest opisywana przez Olę Czerniawską [2016, s. 107–110] pamięć serca. Autorka definiuje ją jako pamięć długotrwałą, biograficzną, która przynależy do ostatniej generacji. Dotyczy przeszłości, cechuje się fotograficzną doskonałością, zapamiętywaniem smaków i zapachów, pamiętaniem najdrobniejszym elementów. Ma dar przenoszenia do czasów dziecięcych, czasów młodości. Kieruje się retrospekcją miłych wspomnień, kontaktów z ukochanymi osobami, przywoływaniem ciepłych i bliskich relacji, czy pamięcią ulubionych dotknięć, potraw smakowanych w przeszłości, zapachów miejsc odwiedzonych. Kwestia osobistego utrzymania zjawiskowości odrywania siebie, bazuje na pamięci serca poprzez odwoływanie się do fantazji miłych i zaskakujących, przyjemnej drogi ich realizacji, napotkanych ludzi i zawieranych z nimi przyjaźni, bądź jednorazowych kontaktów pobudzających jednostkę do określonych przymysłów i działań.

Beata Winnicka diagnozuje jeszcze jedną ważną cechę czasu w starości, mianowicie nieadekwatność szacowania interwałów temporalnych, która wynika z deficytów w zakresie możliwości szybkiego przetwarzania, deficytów pamięci czy deficytów uwagi w wieku senioralnym [Winnicka, 2016, s. 380–381]. Z kolei Elżbieta Dubas definiuje fenomen czasu z perspektywy badań biograficznych, stwierdzając, że jest on nieuchwytny, złożony, zróżnicowany, a nade wszystko zawierający światy życia poszczególnych jednostek. Balansuje między stałością i zmianą, między stanami subiektywnymi i obiektywnymi, między



Schemat 2. Sposoby doświadczania czasu

Źródło: opracowanie własne na podstawie [Timoszyk-Tomczak, Bugajska, 2012, s. 110–111].

osobistymi potrzebami i pragnieniami podmiotu a jej otoczeniem. Spojrzenie na swoje życie z perspektywy wydarzeń czasowych daje możliwość egzystencjalnego uczenia się siebie, odkrycia swojej tożsamości, rozwiązywania swoich życiowych wyzwań, zwłaszcza w okresie starości [Dubas, 2014, s. 13–27].

### Kategorie czasowe starości

Badania Sylwii Słowińskiej wykazały, że mamy do czynienia z czterema głównymi kategoriami twórców, nadającymi przeszłości określone znaczenie: pierwsi to zakorzenieni w tradycji, drudzy to sentymentalni kolekcjonerzy przedmiotów przeszłości, trzeci to odkrywcy przeszłości, a ostatni to (re)interpretatorzy. W przypadku pierwszych dochodzi do międzypokoleniowej transmisji określonych wartości, integracji i poczucia autentyczności. Myślenie o przeszłości nie jest wycofaniem się w nią. Seniorzy budują swoją tożsamość na niej, ale nie zatrzymują się tylko i wyłącznie na poziomie „wczoraj”. Nie boją się ani tego co było, ani tego co jest, ani tego co będzie. Aktywnie angażują się w działania tu i teraz. Wspomniane zakorzenienie nie jest zapatrzeniem, a już tym bardziej zespoleniem się z przeszłością na siłę i bez refleksji [Słowińska, 2014, s. 39–52].

Sentymentalni kolekcjonerzy prowadzą szeroko zakrojone czynności. Mają różnorodne inicjatywy. Koncertując się na czasie, odzwierciedlają go

w gromadzonych pamiątkach historii, zazwyczaj tych o niewielkiej wartości materialnej, lecz ogromnej wartości sentymentalnej, emocjonalnej i *stricte* osobistej. Wyrażają oni silne pokłady emocjonalnego stosunku do obiektów swojej historii, ale i historii rozumianej szerzej – wspólnotowo. Stają się niczym szafarze swojej pamięci biograficznej.

„Odkrywczy” przeszłości nazywani są miłośnikami i entuzjastami. Przeszłość jest dla nich czymś cennym i wyjątkowym. Jej odkrywanie ma formę badania, poszukiwania, eksplorowania, opisywania. Zabiegi eksploracyjne połączone są z chęcią upowszechniania tejże przeszłości. Wnikają w historię, by nadać jej znaczenie i rangę ważności, czasem nawet mitu. Ostatnia kategoria osób poza badaniem dokonuje pewnych analiz, czasem spierając się o swoje racje.

Wydaje się, że w życiu seniora powinny zaistnieć wszystkie powyższe style, i w znacznej mierze tak jest. Naturalnym odruchem jest korzystanie z każdego z nich. Ważne jest jednak, by któryś nie zdominował działań jednostki, doprowadzając ją do zachowań skrajnych i niezrozumiałych. Każdy bowiem ma cenne pamiątki historii, tkwi w określonych realiach historyczno-społecznych, każdy powinien czuć potrzebę odkrywania przeszłości z jej emocjonalnymi wyrazami, czy w końcu każdy winien poświęcić chwilę czasu na interpretację wydarzeń przeszłych, nawet za cenę początkowego niezrozumienia pewnych kwestii, by poznać swoją tożsamość, poznać siebie. Jak pisał Tadeusz Kowalewski „czas się zmienia, jednakże człowiek zachowuje swoją tożsamość” [Kowalewski, 2015, s. 107].

### **Perspektywa czasowa na emeryturze**

Philip Zimbardo wskazuje sześć perspektyw odnoszenia się do czasu, które można odnieść do percepcji osób przebywających na emeryturze. Są nimi: perspektywa przeszłościowo-negatywna, perspektywa przeszłościowo-pozytywna, perspektywa teraźniejszościowo-fatalistyczna, perspektywa teraźniejszościowo-hedonistyczna, perspektywa przyszłościowa i perspektywa przyszlściowo-transcendentalna [Zimbardo, 2009, s. 18].

W perspektywie pierwszej osoba zadręcza się, że mogła swoje życie przeżyć inaczej, myśli o doznanych krzywdach, niepokojach, bólach, niepowodzeniach. Jest silnie narażona na stany depresyjne, lękowe, a nawet agresję (w tym autoagresję). W perspektywie drugiej jednostka nie patrzy na negatywne zdarzenia, okazuje szczęście, zadowolenie. Lubi opowiadać o dobrych przeżyciach. Nawet jeśli nie lubi zmian i nowości, to odczuwa spełnienie i nie wyniszcza się. W perspektywie trzeciej następuje zawierzenie losowi. Osoby

zakotwiczone w niej cechują się cynizmem, rezygnacją, poddają się, sądząc, że nic od nich nie zależy, nie walczą o poprawę swojego bytu. W perspektywie czwartej osoby działają pod wpływem impulsów, cieszą się życiem, poszukują przyjemności, nie poddają się rutynie. W perspektywie piątej osoby mają listę zadań, do których realizacji usilnie dążą i nią się ściśle kierują. Wytrwałość w dążeniu do celu nie pozbawia ich refleksji. Potrafią wyciągać wnioski z porażek. Cechują się ambicją i niecierpliwością. Z kolei osoby reprezentujące perspektywę ostatnią, godzą się z nieuchronnością przemijania, samą śmierć traktują jako nowy początek czegoś. Wszelkie działania podejmują dla osiągnięcia nagrody po śmierci [Konieczna-Woźniak, 2011, s. 178].

Ta kategoryzacja perspektyw odnosi się w dużej mierze do stylów życia w starości, z tym że opisuje perspektywę osobistego i ludzkiego stosunku do czasu. Ujęcie tych trzech czasów: przeszłego, teraźniejszego i przyszłego, z ich pozytywnymi i negatywnymi przejawami, wskazuje, iż człowiek w swojej egzystencji miota się od akceptacji po negację swoich dokonań. Istotne jest to, na ile potrafi wykazywać optymizm życia, a na ile kroczy drogą pesymistyczną. Porażki i problemy są nieuchronne; różnicuje nas sposób podejścia do nich. I nawet jeśli czas starości jest czasem swobodnego powrotu „wczoraj” [Markowska, 2014, s. 69–77], to ma w sobie pokłady dynamiki i woli. Sposób jego definicji określa sposób jego dalszej kreacji.

## Wnioski

Jedynie orientacja temporalna i zjawiskowy charakter doświadczania czasu starości pozwalają porządkować osobiste doświadczenia danej osoby w nurcie teorii całościowego rozwoju [Krzyżowski, 2004, s. 47]. Ujęcie własnych doświadczeń w trzy sfery – przeszłościową, teraźniejszościową i przyszłościową umożliwia wgląd w osobiste potrzeby, wartości, tendencje do działania [Znajmiecka-Sikora i in., 2019, s. 26–32], motywacje i marzenia charakterystyczne na określonym etapie życia.

Czas starości może być okresem konstruktywnego realizowania siebie, w którym występują zadania rozwojowe [Leszczyńska-Rejchert, 2010, s. 48–51]. Ważne jest jednak zmierzenie się z przeszłością, jej asymetrią w ostatnim okresie życia, ale także zmierzenie się z krytycznymi wydarzeniami biegu życia czy społecznymi stereotypami starości. Utrzymanie żywego zainteresowania przyszłością, chęć marzeniotwórcza [Biela, 2017, s. 106–117], kreacyjna, połączona z potrzebą aktywności, sprawia, że nie czas zdominuje starość, ale starość zapełni czas różnorodnymi i wartościowymi działaniami jednostkowymi oraz społecznymi [Zych, 1995, s. 37–40]. Konieczna wydaje się dojrzała edukacja

senioralna [Szarota, 2015, s. 23–35], która nie tylko skupi się na podtrzymywaniu vitalności w starości, lecz także nauczy pokolenia korzystać z danego czasu, który upływa, ale przede wszystkim zbuduje naszą odpowiedzialność za swój los i sprawczość pomimo zmian rozwojowych, w tym zmian pełnionych ról społecznych czy zmian biologicznych organizmu.

## Bibliografia

- Bańka A. (2010). Typy tożsamości wczesnej dorosłości z perspektywy orientacji czasowej preferowanych stylów życia. *Czas w Życiu Człowieka*, 1.
- Biela A. (2017). Marzenia jako wyznacznik subiektywnego poczucia jakości życia osób starszych. *EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej. Polish Social Gerontology Journal*, 1(14).
- Biela A. (2025). Edukacyjne marzenia mężczyzn – słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku. *Rocznik Andragogiczny*, 32.
- Bieniok H. (2015). *Zarządzanie biznesem i samym sobą pół żartem pół serio*. Warszawa.
- Bromley D.B. (1996). *Psychologia starzenia się*. Warszawa.
- Buchholtz S., Gór M. (2023). Wielorakie konteksty starzenia w polityce publicznej. *Studia z Polityki Publicznej*, 10 (4).
- Bugajska B., Timoszyk-Tomczak C. (2010). *Przeszłość – teraźniejszość – przyszłość. Kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej w starości*. W: B. Balogová (red.), *Elan vital v priestore medzigeneračných vzťahoj. Zborník príspevkov z konferencie s medzinárodnou účasťou*. Prešov.
- Czerniawska O. (2016). Pamięć serca. W: M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska (red.), *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*. Białystok.
- Dubas E. (2014). Czas, biografia i badania biograficzne – różnorodność kontekstów w andragogicznej perspektywie. *Edukacja Dorosłych*, 2(71).
- Garncarek E. (2005). *Filmowy portret starszej kobiety*. W: E. Zierkiewicz, A. Łysak (red.), *Starze kobiety w kulturze i społeczeństwie*. Wrocław.
- Gołosz J. (2012). Na czym polega upływ czasu? *Diametros*, 34.
- Hall E.T. (1999). *Taniec życia*. Warszawa.
- Hill R.D. (2010). *Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia*. Warszawa: MT Biznes Ltd.
- Jundziłł E., Pawłowska R. (2010). *Pedagog wobec osoby chorego*. Gdańsk.
- Klonowicz S. (1979). *Oblicza starości*. Warszawa.
- Kocemba J. (2000). *Biologiczne wyznaczniki starości*. W: A. Panek, Z. Szarota (red.), *Zrozumieć starość*. Kraków.
- Konieczna-Woźniak K. (2011). *Znaki czasu starości*. W: A. Fabiś, M. Muszyński (red.), *Społeczne wymiary starzenia się*. Bielsko-Biała.
- Kowalewski T. (2015). Warunki organizacji czasu w edukacji dorosłych. *Edukacja Dorosłych*, 1(72).
- Krzyżowski J. (2004). *Psychogeriatrya*. Warszawa.
- Kwiatkowska A., Sztuka J. (2010). *Czas z perspektywy kulturowej: nie zawsze punktualność jest cnotą króla*. W: G. Sędek, S. Bedyńska (red.), *Życie na czas. Perspektywy badawcze postrzegania czasu*. Warszawa.
- Leszczyńska-Reichert A. (2010). *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*. Olsztyn.
- Markowska M. (2014). Czas jako (nie) wartość w biografii człowieka starszego. *Edukacja Dorosłych*, nr 2(71).

- Słowińska S. (2014). Znaczenie przeszłości i sposoby jej przywoływania w oddolnych inicjatywach społeczno-kulturalnych. *Edukacja Dorosłych*, nr 2(71).
- Szarota Z. (2010). *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*. Kraków.
- Szarota Z. (2015). *Uczenie się starości*. *Edukacja Dorosłych*, 1.
- Szatur-Jaworska B. (2000). *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*. Warszawa
- Tarkowska T. (1992). *CZAS w życiu Polaków. Wyniki badań, hipotezy, impresje*. Warszawa.
- Timoszyk-Tomczak C., Bugajska B. (2012). *Przyszłościowa perspektywa czasowa starości*. Szczecin.
- Winnicka B. (2016). *Szacowanie czasu przez osoby w wieku senioralnym*. W: M. Kielar-Turska (red.), *Starość. Jak ją widzi psychologia*. Kraków.
- Włodarczyk E. (2014). Czas jako wymiar i obszar ludzkich działań (perspektywa pedagogiczna). W: W. Danilewicz, W. Theiss (red.), *Pedagogika społeczna wobec zagrożeń człowieka i idei sprawiedliwości Społecznej*. Warszawa.
- Zaleski Z. (1988). Transtemporalne „ja”: osobowość w trzech wymiarach czasowych. *Przegląd Psychologiczny*, 31(4).
- Zimbardo P. (2009). Wieczna chwila i inne czasy. *Charaktery*, 5.
- Znajmiecka-Sikora M., Wiktorowicz J., Sałagacka M., Łysio A. (2019). Analiza związku między perspektywą postrzegania czasu a prokrastynacją akademicką. *E-mentor*, 2(79).
- Zych A.A. (1995). *Człowiek wobec starości*. Warszawa.
- Zych A.A. (2001). *Słownik gerontologii społecznej*. Warszawa.

## Źródła internetowe

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Chrzanowie, Kronika, <https://utw.chrzanow.pl/kronika/>.