

PRZESZŁOŚĆ- TERAŹNIEJSZOŚĆ – PRZYSZŁOŚĆ KSZTAŁTOWANIE ZRÓWNOWAŻONEJ PERSPEKTYWY CZASOWEJ W STAROŚCI¹

BUGAJSKA BEATA, TIMOSZYK-TOMCZAK CELINA

Abstract

The article presents the main principles of a workshop for the personal development of old people entitled „Time travel”. The workshop offers the possibility to metaphorically travel in time, beginning with a reflection on one’s own past, then the present and the future. The purpose of the workshop is to help old people develop a balanced time perspective. The proposed techniques concerning the work with the past aim at creating a positive attitude towards one’s own past, by evoking memories of different emotional tinges and then subjecting them to reflection and a new interpretation. The work with the present time is intended to awaken the awareness of the time of one’s life, of the beauty of life and one’s own possibilities, in spite of the limitations, and to encourage to use the present time for one’s own development and to perceive it’s good aspects. The purpose of the work on the future of old people is to enlarge the time perspective and to design the future.

Key words

Ageing, old age. Time perspective. Past, present, future in the life of old people. Development.

Słowa kluczowe

Starzenie się. Starość. Perspektywa czasowa. Przeszłość, terażniejszość, przyszłość w życiu ludzi starych, rozwój.

*„Jak odzyskać dzień wczorajszy,
cieszyć się dniem dzisiejszym
i zapanować nad dniem jutrzejszym”*

(Zimbardo; Boyd, 2009)

Wprowadzenie

Wraz z wiekiem wzrasta świadomość skracającej się perspektywy czasu. Skłania to, do rewizji własnego życia, wyzwala wspomnienia wcześniej nie przywoływane, uwalnia i aktywizuje treści doświadczenia, często traumatyczne, które nie były włączane do systemu wiedzy na bieżąco wykorzystywanej, z uwagi na zbyt duże koszty psychiczne. Spostrzeganie czasu może istotnie modyfikować sposób adaptacji do starości, a także integrować osobowość. W okresie starości człowiek w sposób naturalny dąży do integracji psychiki. Integracja ta wymaga powrotu do przeszłości, w celu reinterpretacji wcześniejszych wydarzeń, przy uwzględnianiu wymogów codziennego życia oraz świadomości zbliżającej się śmierci. Przeszłość, terażniejszość i przyszłość, jak zauważa W. Tatarkiewicz (1979), wpływają na to, jak przeżywamy kolejne chwile naszego życia. Okres starości, podobnie jak wszystkie wcześniejsze etapy życia, stanowi nową konfigurację przeszłości i przyszłości,

¹ Past- present – future. The shaping of a balanced time perspective in old age

nową organizację zdolności, odpowiadających nowym warunkom i zadaniom, nowy zakres znaczących spotkań z innymi (Erikson, 1998). To czas ponownej oceny własnego życia, reinterpretacji minionych wydarzeń. Każdy etap psychospołecznego rozwoju jednostki stawia przed nią nowe zadania, nowe psychospołeczne wymogi, jak również nowe przejawy własnego fizjologicznego dojrzewania. W okresie starości człowiek musi zmierzyć się z własną przeszłością, odnaleźć w zmieniającej się terażniejszości, akceptując ograniczenia starości ale i dostrzegając jej możliwości. Musi odnaleźć siebie, to co chciałby robić, to co jest dla niego ważne.

Metoda²

Warsztat rozwoju osobistego ludzi starych pozwala odbyć metaforyczną podróż w czasie, rozpoczynającą się od refleksji nad własną przeszłością, następnie terażniejszością i przyszłością. Celem prezentowanego warsztatu pt. „Podróż w czasie”, jest kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej u osób starszych. Proponowane techniki w zakresie pracy z przeszłością mają na celu kształtowanie pozytywnego nastawienia do własnej przeszłości, przywołanie wspomnień o różnym emocjonalnym zabarwieniu a następnie poddanie ich refleksji i ponownej interpretacji. W zakresie pracy nad czasem terażniejszym chodzi o budzenie świadomości czasu własnego życia, dostrzegania uroków życia, własnych możliwości, pomimo istniejących ograniczeń, wykorzystywanie czasu terażniejszego do własnego rozwoju, dostrzeganie jego dobrych stron. Praca z przyszłością osób starszych ma na celu poszerzenie perspektywy czasowej, kreatywne projektowanie przyszłości.

Warsztat zaprojektowany został z myślą o osobach powyżej 60-roku życia. Na 40 godzin zaplanowanych zajęć składają się wykłady z zakresu filozofii życia człowieka, psychologii starzenia się, komunikacji; jak również zajęcia praktyczne rozwijające życie wewnętrzne osób starszych, wyzwalaające ich twórczy potencjał. Proponowane techniki realizowane są w trzech blokach, w nawiązaniu do trzech wymiarów czasu: przeszłości, terażniejszości i przyszłości. Przewodnią ideą warsztatu jest wymagająca głębokiej autorefleksji praca nad „mandalą” własnego życia. Uczestnicy warsztatu, w kole symbolizującym życie, rysują to, co w ich życiu minęło, to, co aktualnie przeżywają i to, co myślą i czują w związku z własną przyszłością. Kolejne etapy pracy poprzedzone są różnymi technikami, które mają na celu przygotować osoby starsze do refleksji nad biegiem życia.

Przeszłość w życiu ludzi starych

² Prezentowany warsztat rozwoju osobistego ludzi starych stanowi część realizowanego projektu badawczego nad znaczeniem przyszłości w życiu człowieka starego (NN106183633).

Narastająca w okresie starości potrzeba analizy życia wiąże się z powrotem do przeszłości. Negatywne doświadczenia przeżywane w którymkolwiek okresie życia człowieka mogą utrudniać pozytywne rozwiązanie kryzysu psychospołecznego występującego w ostatnim okresie życia (Erikson, 1998). Osiągnięcie integralności, czyli akceptacji własnego życia takim jakie było, pogodzenie się z nieuchronnością końca własnej egzystencji jest możliwe dzięki refleksji nad własną przeszłością, ponownej jej interpretacji.

Przeszłe doświadczenia istnieją na poziomie pamięci biograficznej. Przeszłość to „magazyn doświadczeń”, obszar, który stanowi o niepowtarzalności człowieka, jego tożsamości. Zwracanie się ku przeszłości jest niezbędne z kilku powodów. Człowiek czerpie z niej informacje o sobie, jaki był, jak postępował, jakie mamy cechy, czyli kim jestem. Sięga do niej także po to by wykorzystać to, czego się już nauczył, co jest pomocne w codziennym życiu. Podróż do własnej przeszłości, inaczej „podróż biograficzna” odnosi się do analizy osiągnięć i porażek rozpatrywanych przez osoby starsze, symbolicznego powrotu do miejsc, ludzi, wydarzeń z przeszłości. Analizie podlegają życiowe doświadczenia. Człowiek przywołuje je, ponownie analizuje, przekształca, uaktualnia, podsumowuje, ocenia, w konsekwencji czego może dochodzić do poczucia dobrze przeżytego życia lub odwrotnie, do poczucia „życia przegranego”, niespełnionego, zmarnowanego. Przeszłość człowieka istnieje tylko we wspomnieniach i subiektywnych przeżyciach. Nad minionym i upływającym czasem nikt z ludzi nie zapanuje, nikt nie zmieni przeszłości. Można jednak zmienić własne nastawienie do przeszłości.

Przykładowe techniki pracy z przeszłością:

- „Inwentaryzacja” fotografii – założenie albumu ze zdjęciami szczególnie ważnymi;
- List do przyjaciela z dzieciństwa;
- Kartka z podróży – wykonanie kartki z podróży w przeszłość (technika kolage);
- Moja droga – (warianty do wyboru) - wizualizacja drogi, rysowanie drogi, opowiadanie o drodze własnego życia (praca indywidualna i/lub grupowa);
- Moja muzyka – (warianty do wyboru) - słuchanie muzyki z czasów młodości, stworzenie listy najbardziej ulubionych utworów;
- Moja historia – (warianty do wyboru) - historia spisana, opowiedziana, nagrana, w formie udzielonego wywiadu, obejmująca całe życie lub zogniskowana na ważnym wydarzeniu; historia życia w fotografii (technika kolage);
- Mój pamiętnik – analiza pamiętników własnych, odtworzenie minionych wydarzeń w formie pamiętnika po latach;

- Lot balonem – praca indywidualna i grupowa, poprzedzona refleksją nad tym, co chciałbym zabrać z mojej przeszłości w podróż balonem a czego pozbyć się – jak balastu;
- Pamiątka z podróży – prezentacja rzeczy szczególnie bliskiej, cennej, budzącej pozytywne wspomnienia;
- „Spotkanie” - rozmowa z sobą 50 lat młodszą/młodszym;
- Podziękowanie – poszukiwanie we własnym życiu powodów do odczuwania wdzięczności;
- Testament duchowy – spisanie z myślą o przyszłych pokoleniach swojego życiowego przesłania;
- „Mandala życia” – rysowanie „mandali własnego życia” - analiza skoncentrowana na przeszłości.

Teraźniejszość w życiu ludzi starych

Życie człowieka dzieje się „tu i teraz”. Najpoważniejsze problemy starości aktualizują się w wymiarze czasu teraźniejszego. Orientacja prezentystyczna według wielu autorów ma zasadnicze znaczenie dla regulacji zachowania (Nosal, Bajcar, 1999). To, w czym uczestniczymy determinuje sposób spostrzegania przeszłości i kształtuje naszą przyszłość. Zależności te są wielokierunkowe, ale niewątpliwie teraźniejszość jest tym, czego doświadczamy bezpośrednio. Przeżywanie teraźniejszości stanowi równocześnie zapowiedź kształtujących się u człowieka starszego nastawień do przyszłości. Dobre funkcjonowanie w teraźniejszości dodatnio usposabia do radzenia sobie z nadchodzącą przyszłością, mimo, że może ona przynieść negatywne doświadczenia nieuchronnie związane z procesem starzenia się. Równocześnie, świadomość coraz krótszej przyszłościowej perspektywy czasowej może prowadzić do intensyfikacji działań podejmowanych w teraźniejszości. W szczególności dotyczy to osób, które dążą do zwieńczenia własnego życia poprzez realizację zadań o ważnym znaczeniu. Motywacja do działania jest tutaj wyznaczana przez chęć pozostawienia po sobie wartościowych rezultatów życiowej aktywności, w myśl stanowiska sformułowanego przez E. H. Eriksona: „Jestem tym, co przetrwa ze mnie”.

Przykładowe techniki pracy z teraźniejszością:

- Moje zalety/moje wady;
- Ja w oczach innych;
- Lustro – spotkanie z kimś wyjątkowym – sobą samym w lustrze;

- Odkrywanie piękna – sesja fotograficzna;
- Co mi w duszy gra? – moje pasje, marzenia;
- Techniki relaksacyjne;
- Lot balonem – praca indywidualna i grupowa, poprzedzona refleksją nad tym, co chciałbym zabrać z mojej terażniejszości w podróż balonem a czego pozbyć się – jak balastu;
- „Mandala życia” – kontynuowanie rysowania własnego życia, ukierunkowane na terażniejszość.

Przyszłość w życiu ludzi starych

W literaturze zwraca się uwagę na związek pomiędzy wiekiem człowieka i względną dominacją przeszłości, terażniejszości oraz przyszłości w myśleniu indywidualnym, tj. na tzw. orientację czasową. Równocześnie przedstawiane jest stanowisko, zgodnie z którym, dominującą perspektywą czasową w starości staje się przeszłość ale również myślenie w kategoriach spraw bieżących, bez perspektywicznych odniesień (Worach – Kardas, 1990).

Z drugiej strony, zdaniem wielu autorów, wymiar czasu przyszłego warunkuje rozwój osobowości (Zaleski, 1989; Oleś, 2000; Popielski, 1994). Odwołując się do koncepcji osobowości K. Obuchowskiego, rozwój osobowości człowieka zachodzi pod wpływem realizacji zadań zorientowanych na przyszłość, niezależnie od wieku i stopnia zaawansowania starzenia się biologicznego człowieka (1985). Zdaniem K. Popielskiego (1994), planowanie przyszłości stanowi cechę dojrzałej osobowości. Nadaje ona życiu perspektywy, wielowymiarowo uaktywnia egzystencję człowieka. Pozytywne odniesienia do przyszłości uważa się za istotne dla dobrego samopoczucia jednostki, jej zdrowia psychicznego i fizycznego, szczególnie w okresie przemian życiowych (Oleś, 2000).

Z punktu widzenia jakości życia człowieka starego ważne jest zatem uwzględnianie perspektywy przyszłościowej.

Tak więc, przyszłość stanowi dla człowieka starego perspektywę czasową o porównywalnym znaczeniu jak przeszłość. Pozytywne nastawienie do przyszłości jest istotnym czynnikiem rozwoju człowieka starego. Posiadanie celu dostarcza człowiekowi w każdym okresie życia poczucia zadowolenia i jest warunkiem przeświadczenia o sensie życia (Nuttin, 1985, Zaleski 1986). Przyszłość wyznaczana przez przyjmowane zamierzenia pozwala odpowiedzieć sobie na podstawowe pytania egzystencjalne: kim jestem i dokąd zmierzam? Brak lub ograniczenie przyszłościowej perspektywy czasowej wymusza zachowania adaptacyjne zamiast zachowań emancypacyjnych. Rola zachowań

emancypacyjnych jako czynnika stymulującego rozwój jednostki polega na tym, że poprzez zachowania tego typu możliwe staje się wprowadzenie do programów zachowań nowych rozwiązań, lepiej służących innym ludziom i własnej osobie. Perspektywa przyszłości nie tylko modyfikuje terażniejszość, ale i uruchamia proces nowego spojrzenia na dotychczasowe doświadczenia człowieka starego. Nastawienie emocjonalne do przyszłości kształtuje się odmiennie u osób starszych, które swoją przeszłość uznają za spełnioną i tymi, którzy mają poczucie niezrealizowania siebie. Dodatnia reinterpretacja przeszłego doświadczenia pozwala zwrócić się ku przyszłości w sposób pozytywny i umożliwia taką zmianę we własnej aktywności, która daje nadzieję i poczucie sensu życia. Nie można jednak wykluczyć i takiego nastawienia do przyszłości u osób starszych, u których mimo negatywnego bilansu osiągnięć z przeszłości, nastawienie nie jest defensywne, dzięki filozofii życia wskazującej na transcendentálny los człowieka (Bugajska, Timoszyk-Tomczak, 2006).

Z punktu widzenia profilaktyki i terapii starości, ważne jest nakłanianie osób starszych do refleksji nad własną przyszłością, w wyniku czego, mogłoby dochodzić do kreatywnego jej projektowania.

Przykładowe techniki pracy z przyszłością:

- Mapa przyszłości – zbiór ćwiczeń mających na celu dokonanie określenia własnych celów, nazwanie emocji towarzyszących celom, przełamanie barier realizacyjnych;
- Rozciąganie liny - ćwiczenie grupowe – symboliczne rozciąganie perspektywy przyszłościowej;
- Dlaczego nie? – wbrew stereotypom – refleksja nad tym, co chciałbym zrobić ale nie mam pewności czy wypada? (praca grupowa);
- List do siebie – do przeczytania w chwilach najtrudniejszych;
- Lot balonem – praca indywidualna i grupowa, poprzedzona refleksją nad tym, co chciałbym zabrać w moją ostatnią podróż a od czego chciałbym się uwolnić;
- Techniki relaksacyjne; wizualizacja;
- „Mandala życia” – kontynuowanie rysowania własnego życia, ukierunkowane na przyszłość.

Zakończenie

Rozumienie człowieka w każdej fazie życia wymaga zrozumienia jego świata wewnętrznego, wynikającego z przeszłości, kształtującego się w terażniejszości

i ukierunkowanego na przyszłość, jak również świata społecznego, procesów historycznych, politycznych, kulturowych. W okresie starości, na co zwraca uwagę Ch. Bühler (1999), zajmowanie się własną przeszłością oraz przyszłością staje się szczególnie wyraźne.

Zmiany w życiu społecznym stawiają przed pedagogiką nowe zadania związane z przygotowaniem jednostki do poszukiwania innych niż dotychczasowe możliwości rozwoju w okresie całego życia. Podstawowe zadania edukacji, odnoszące się do okresu starości związane są z kształtowaniem jednostki tak, by m. in. poprzez rozwijanie umiejętności planowania własnego życia, starość była dla niej stanem naturalnym, emocjonalnie akceptowanym. Pozytywne definiowanie starości, wymaga odejścia od stereotypowego spojrzenia na ostatni okres w życiu człowieka. Zmiana schematów poznawczych u osób starszych powinna doprowadzić do tego, by starość, przy cechach specyficznych dla tego okresu życia, była odbierana jako naturalny okres biografii, tak samo rozwojowy jak wcześniejsze przedziały wiekowe. Aby to było możliwe, konieczne jest kształtowanie pozytywnego nastawienia człowieka zarówno do własnej przeszłości, teraźniejszości, jak i przyszłości, co wiąże się zarówno z gotowością do zmierzenia się z pytaniem o sens własnego życia, jak i z odwagą dokonania zmian we własnym życiu.

Bibliografia

- Bugajska B., Timoszyk-Tomczak C., Człowiek stary wobec przyszłości, (w:) Starzenie się a satysfakcja życia., S. Steuden, M. Marczuk (red.), Lublin 2006.
- Bühler Ch. (1999). Bieg życia ludzkiego. Warszawa.
- Erikson E. H. (1998). Dzieciństwo i społeczeństwo. Poznań.
- Nosal, C.S., Bajcar, B. (1999). Czas w umyśle stratega: perspektywa temporalna a wskaźniki zachowań strategicznych. *Czasopismo Psychologiczne*, 5, 1.
- Nuttin, J. (1985). Future time perspective and motivation. Leuven-Hillsdale: Leuven University Press-Erlbaum.
- Obuchowski, K. (1985). Adaptacja twórcza. Warszawa.
- Oleś P. (2000). Psychologia przełomu połowy życia. Lublin.
- Popielski K. (1994). Noetyczny wymiar osobowości., Lublin.
- Tatarkiewicz W. (1979). O szczęściu. Warszawa.
- Worach-Kardas H. (1990). Metoda biograficzna a badanie postaw wobec czasu. (w:) J. Włodarek, M. Ziółkowski (red.). Metoda biograficzna w socjologii. Warszawa-Poznań.
- Zaleski, Z. (1986). Motywacyjna funkcja celów stawianych na okresy o różnej długości. *Przegląd Psychologiczny*, XXIX, 4, 925-946.
- Zaleski, Z. (1989). Lęk przed przyszłością. Ramy teoretyczne i wstępne dane empiryczne. (w:) A. Januszewski, Z. Uchnast, T. Witkowski (red.), *Wykłady z psychologii w KUL w roku akademickim 1987/88*. RW KUL. Lublin
- Zimbardo P. Boyd J. Paradoxs czasu, Warszawa 2009.

Address of authors

dr Beata Bugajska
Katedra Pedagogiki Społecznej
Instytut Pedagogiki
Wydział Humanistyczny
Uniwersytet Szczeciński

Dr Celina Timoszyk-Tomczak
Zakład Psychologii Rozwoju Człowiek
Instytut Psychologii
Wydział Humanistyczny
Uniwersytet Szczeciński