

C. Timoszyk-Tomczak, B. Bugajska, Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2012, ss. 290.

Starość to okres życia, który w przeszłości był bardzo ceniony, a ludzie starszy tworzyli grupę osób znaczących. Obecnie, starość często traktowana jest jako „zło konieczne”, a większość ludzi chciałoby ten okres swojego życia odroczyć. Utożsamiana jest ona z chorobą, nadmiarem czasu, byciem niepotrzebnym. W związku z wydłużeniem się życia ludzi, wydłuża się także okres starości, a problemem kulturowym staje się zagospodarowanie czasu przyszłego, który otwiera się przed ludźmi, który w ten okres życia wchodzi. W takiej perspektywie starość jawi się jako zadanie rozwojowe.

Autorki publikacji podkreślają, że dotychczas dominującą perspektywą czasową w starości była perspektywa przeszłościowa lub skupianie się na sprawach bieżących. Ponieważ jednym z warunków rozwoju osobowości jest realizacja zadań zorientowanych na przyszłość, niezależnie od wieku człowieka, dlatego uwzględnianie perspektywy przyszłościowej jest niezwykle ważne dla jakości życia człowieka w podeszłym wieku i jego rozwoju. Wyznaczanie celów i podejmowanie działań zmierzających do ich osiągnięcia daje człowiekowi w każdym okresie życia radość i jest warunkiem uzyskania poczucia sensu życia. Brak perspektywy przyszłościowej generuje zachowania adaptacyjne, ograniczone do „tu i teraz”. Zdaniem autorek w społeczeństwie polskim, przywiązuje się zbyt małą wagę do kreowania pozytywnego modelu starzenia się człowieka, zbyt często sądząc, że starość jest okresem życia bez przyszłości. Ponieważ jednym z warunków twórczego przeżywania starości jest uznanie jej przez człowieka za jeden z etapów, zaakceptowanie jej jako naturalnego okresu rozwoju, autorki wskazują na potrzebę wypracowania strategii, które pomogłyby ludziom starszym kształtować pozytywne nastawienie do własnej przyszłości.

Omawiana publikacja w pierwszej części przedstawia założenia teoretyczne badań dotyczących przyszłościowej perspektywy czasowej, społecznych teorii starzenia się oraz problematyki zagospodarowania czasu wolnego w życiu człowieka starego. Interdyscyplinarne ujęcie zagadnienia pozwala zobaczyć wieloaspektowość podjętej problematyki. Autorki przybliżają wybrane koncepcje orientacji przyszłościowej m.in. – J. Nuttina, W. Lensa, Z. Zaleskiego. Podkreślają,

że w tworzeniu tej orientacji szczególne miejsce zajmują cele, stanowiąc podstawę działania danej osoby. W zależności od wyznawanych przez daną osobę wartości mają one większy lub mniejszy wpływ na jej działanie. Cele sformułowane w sposób konkretny silniej motywują do działania niż cele wyznaczone w sposób ogólny.

Wśród strategii konstruowania własnej przyszłości autorki wyróżniają: strategię realistyczną, opartą na analizie własnych możliwości i warunków, strategię autorytetu – korzystająca ze wsparcia osób doświadczonych i kompetentnych, życzeniową – oparta na tworzeniu fantazji, przymusu – wykonywanie planów narzuconych przez innych lub okoliczności życia, *carpe diem* – opierająca się na codziennym uzyskiwaniu maksymalnej przyjemności oraz strategię oczekiwania – opartą na czekaniu na to, co się wydarzy.

Wśród uwarunkowań rozwoju przyszłościowej perspektywy czasowej autorki wskazują na czynniki wewnętrzne i zewnętrzne. W okresie starości następuje spadek sprawności organizmu, pojawiają się trudności w samodzielnym zaspokajaniu potrzeb życiowych, zmienia się interpretacja rzeczywistości, własnego miejsca w świecie. Sposób przeżywania starości w dużym stopniu zależy od społecznych i kulturowych odniesień do tego okresu życia, od tworzenia przestrzeni do działania, organizacji czasu, udostępniania środków do realizacji celów. Jednak za najważniejszy kontekst rozwoju człowieka autorki uważają nie tyle kulturę i życie społeczne, co osobiste doświadczenie życiowe, historię życia, przeżywane dylematy, dokonane wybory postaw czy zachowań. Starość ze względu na bogactwo doświadczeń życiowych, mądrość oraz perspektywę końca życia może sprzyjać rozwojowi bogatego życia wewnętrznego. Właśnie rozwój przyszłościowej perspektywy czasowej w znacznym stopniu uwarunkowany jest rozwojem życia wewnętrznego człowieka, poczuciem sensu życia oraz jego wewnętrzną siłą duchową. Im bogatsze będzie życie wewnętrzne człowieka, tym bardziej będzie on zdolny do przekraczania własnych ograniczeń i zachowania optymizmu życiowego. Niezwykle istotny dla formułowania zamierzeń na przyszłość jest świat wartości człowieka, pozwalający na niepowtarzalne przeżywanie własnego życia również w okresie starości, dodający sił do zmagania z problemami życia codziennego, pomagający przekraczać uwarunkowania wewnętrzne i ograniczenia zewnętrzne. Ukierunkowanie człowieka ku wartościom duchowym, interpersonalnym, estetycznym związane jest z orientacją typu „być”, natomiast ukierunkowanie ku wartościom materialnym, hedonistycznym stanowi przejaw orientacji typu „mieć”. Postawa typu „być” mobilizuje człowieka do działania, sprzyja wzrostowi poziomu integralności oraz pozytywnemu ustosunkowaniu do przyszłości, otwartości na zmianę. Natomiast postawa „mieć” w odniesieniu do przyszłości przejawia się w rezygnacji, braku zaangażowania, ucieczce, pesymizmie, lęku przed cierpieniem i śmiercią, brakiem perspektyw na przyszłość.

W drugiej część omawianej publikacji zaprezentowane i omówione zostały wyniki badań dotyczących przyszłościowej perspektywy czasowej, przeprowadzone na grupie 351 osób powyżej 65 roku życia, podzielonej na trzy podgrupy wiekowe: osoby w wieku 65-69 lat, 70-79 lat oraz 80 lat i więcej. Autorki badały następujące aspekty przyszłościowej perspektywy czasowej: poziom skupienia na teraźniejszości, długość tej perspektywy, czyli jak daleko w myśleniu i planowaniu własnej przyszłości wybiegają ludzie starzy, planowanie realizacji odległych celów oraz cele jakie sobie wyznaczają. W podjętych badaniach uwarunkowania podmiotowe obejmowały wybrane aspekty życia wewnętrznego m.in. introspektywność, dążenie do wartości, samodzielność, samokontrola satysfakcja z życia, optymizm. Uzyskane wyniki badań pokazują, że perspektywa przyszłościowa stanowi istotny wymiar czasu w starości i związana jest z sytuacją życiową, kondycją psychofizyczną, doświadczeniami osobistymi, wiedzą o świecie, o sobie i o innych ludziach oraz z kulturą i religią. Autorki zwróciły także uwagę na niezwykle ważny aspekt w szerokim spojrzeniu na perspektywę czasową, jakim jest temat śmierci.

Omawiana publikacja wpisuje się w badania podejmowane nad perspektywą czasową w okresie starości, wypełniając zaniedbany dotąd obszar praktyki oraz naukowej refleksji, z nadzieją, że przyczyni się do dostrzeżenia potencjału starości oraz przekroczenia utartych przekonań dotyczących możliwości rozwoju ludzi w podeszłym wieku.

Bożena Bassa
Wydział Studiów nad Rodziną UKSW w Warszawie