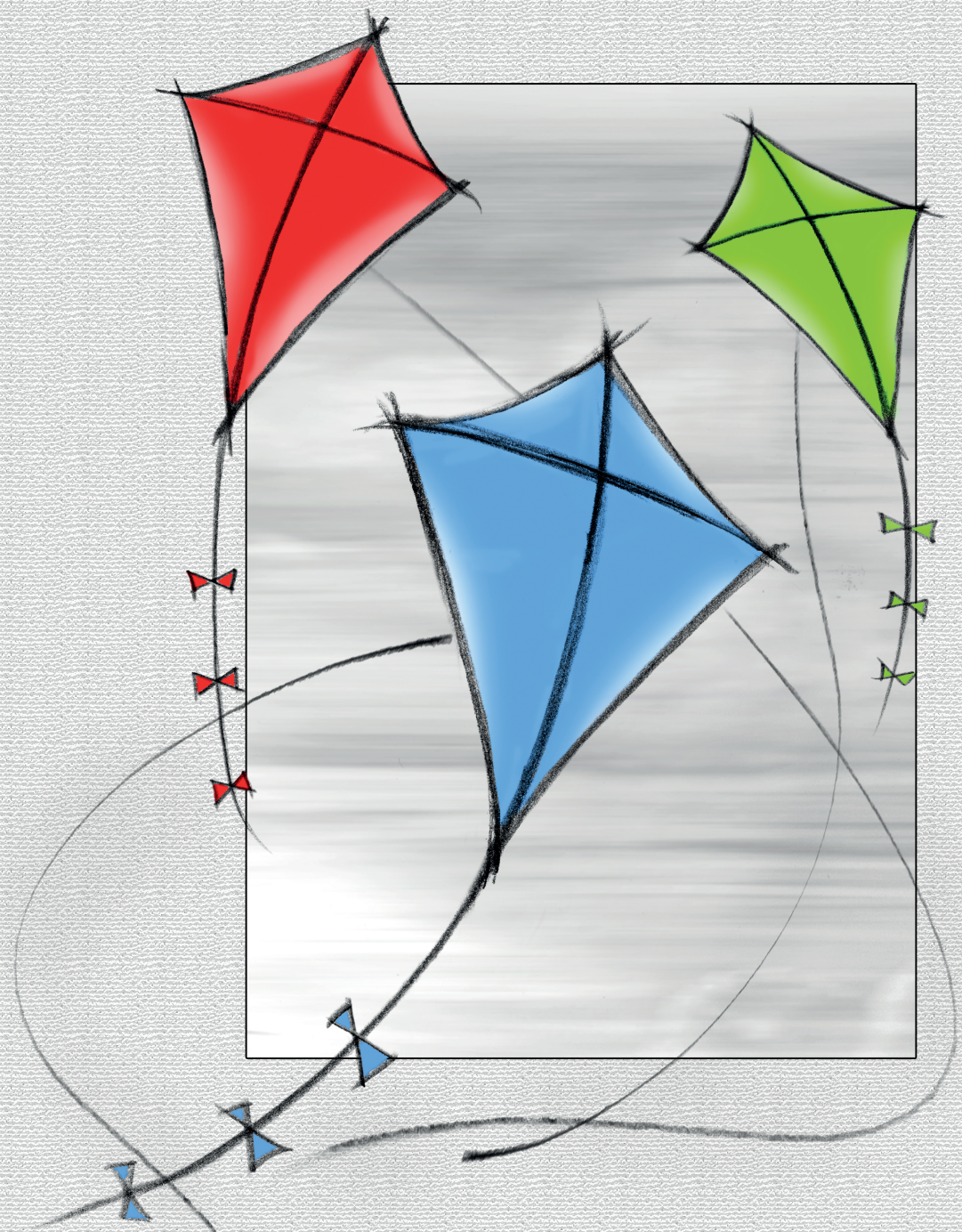
Beata Bugajska Celina Timoszyk-Tomczak

Podróż w czasie

Warsztat rozwoju osobistego osób starszych



PODRÓŻ W CZASIE

WARSZTAT ROZWOJU OSOBISTEGO OSÓB STARSZYCH

UNIWERSYTET SZCZECIŃSKI
ROZPRAWY I STUDIA T. (CMLIII) 879

BEATA BUGAJSKA
CELINA TIMOSZYK-TOMCZAK

PODRÓŻ W CZASIE

WARSZTAT ROZWOJU OSOBISTEGO OSÓB STARSZYCH

SZCZECIN 2017

RADA WYDAWNICZA
Tomasz Bernat, Anna Cedro, Urszula Chęcińska, Beata Kędzia-Klebeko,
Małgorzata Makiewicz, Małgorzata Ofiarska, Aleksander Panasiuk
Małgorzata Puc, Karol Sroka, Renata Urban, Grzegorz Wejman
Marek Górski – przewodniczący Rady Wydawniczej
Radosław Gaziński – redaktor naczelny Wydawnictwa Naukowego

RECENZENT
dr hab. Jerzy Halicki, prof. UwB

REDAKTOR WYDAWNICTWA
Bernadeta Lekacz

KOREKTOR
Joanna Grzybowska

PROJEKT OKŁADKI
Bartosz Taczek

Skład i łamanie
Petersen sp. z o.o.

Beata Bugajska ORCID 0000-0003-2440-6913
Celina Timoszyk-Tomczak ORCID 0000-0002-8314-0476



Wersja elektroniczna publikacji dostępna na licencji CC BY-SA 4.0

© Copyright Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 2014

DOI 10.18276/978-83-7972-834-3
ISBN 978-83-7972-834-3 (online)
ISBN 978-83-7241-949-1 (print)
ISSN 0860-2751

Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego
Wydanie I (dodruk). Ark. wyd. 13,0. Ark. druk. 15,4. Format B5.

SPIS TREŚCI

WSTĘP 7

1. PODRÓŻ W CZASIE – KU ZROZUMIENIU SWOJEGO ŻYCIA W STAROŚCI 11
   1.1. Metafora czasu w życiu człowieka 11
   1.2. Życie człowieka jako podróż 13
   1.3. Metafora podróży w czasie 29
      1.3.1. Mentalna podróż w czasie jako zdolność poznawcza 29
      1.3.2. Inne zastosowania 40

2. PODRÓŻ W CZASIE – PREZENTACJA METODY 45
   2.1. Cele i założenia metody 45
   2.2. Techniki przewodnie 47
   2.3. Organizacja warsztatu 51

3. PRZYGOTOWANIE DO PODRÓŻY 55
   3.1. Specyfika pracy z osobami starszymi 55
   3.2. Techniki integracyjne 59

4. PODRÓŻ DO PRZESZŁOŚCI 69
   4.1. Znaczenie przeszłości w życiu starszego człowieka 69
   4.2. Techniki pracy z przeszłością 79

5. PODRÓŻOWANIE W TERAŹNIEJSZOŚCI 117
   5.1. Znaczenie teraźniejszości w życiu starszego człowieka 117
   5.2. Techniki pracy z teraźniejszością 127

6. PODRÓŻ DO PRZYSZŁOŚCI 151
   6.1. Znaczenie przyszłości w życiu starszego człowieka 151
   6.2. Techniki pracy z przyszłością 161

6.3. Przyszłość transcendentalna 191
6.4. Techniki pracy z przyszłością transcendentalną 193

7. ZAKOŃCZENIE PODRÓŻY 207
7.1. Kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej w starości 207
7.2. Techniki pracy scalające perspektywy czasowe 209

ZAKOŃCZENIE 225

BIBLIOGRAFIA 229

SUMMARY 243

WSTĘP

Nieodwracalność czasu jest jednym z podstawowych praw natury regulującym porządek kosmiczny, geologiczny, fizyczny, biologiczny, społeczny, psychologiczny. Tak jak galaktyki i gwiazdy rodzą się i umierają, tak żywe istoty najpierw są młode, a z biegiem czasu się starzeją. Rodzą się i umierają bez możliwości zmiany kolei rzeczy (Tulving 2002). Fizyczna możliwość przemieszczania się w czasie stanowi ekscytujący temat literatury fantastycznej i póki co pozostaje nierozwiązanym problemem (por. Stocker 2012; Hawking, Mlodinow 2005).

Ludzie mogą podróżować w czasie tylko w swoich umysłach. Człowiek bowiem posiada osobliwą zdolność odwrócenia kierunku płynącego czasu. Jest zdolny nie tylko do pamiętania czasowej organizacji zdarzeń, ale również do tak zwanej podróży mentalnej w czasie. Może do woli przenosić się do osobistej przeszłości, ale i przyszłości (Tulving 1993, 2002). Nie mogąc uczynić tego w rzeczywistości fizycznej, dokonuje tego w rzeczywistości własnego umysłu, czyniąc upływ czasu odwracalnym.

Doświadczanie czasu to jedno z najbardziej osobistych doświadczeń człowieka (por. Heller 2010). Człowiek w swoim umyśle może „zapanować nad czasem" lub „poddać się czasowi", „spowolnić" upływ czasu lub „przyspieszyć", a wręcz całkowicie „zatrzymać czas". W biegu życia ludzkiego zmienia się sposób postrzegania i odczuwania czasu. Człowiek w okresie starości może coraz mocniej doświadczać przemijania z racji świadomości skończoności bytu i nieodwracalności czasu. Świadomość skracającej się perspektywy czasu własnego życia może skłaniać do rewizji własnych osiągnięć i porażek, ponownej interpretacji tego, co się w swoim życiu przeżyło, co w konsekwencji może prowadzić do uznania czasu minionego za „zmarnowany" lub odwrotnie, za czas „dobrze wykorzystany".

Przywoływanie wspomnień znaczących i poddawanie ich ponownej ocenie w perspektywie całego życia z uwzględnieniem zmieniającego się kontekstu własnego rozwoju – wewnętrznego i zewnętrznego – może prowadzić nie tyle do zmiany przeszłości, ale zmiany własnego nastawienia do tego, czego się doświadczyło. Cel taki realizowany jest między innymi podczas warsztatów biograficznych, które zdaniem O. Czerniawskiej (2007) stanowią jedną z form dydaktyki aktywizującej, twórczej, kreatywnej, która docenia niepowtarzalną

wiedzę osób starszych oraz ich doświadczenie. Istota warsztatów biograficznych polega na wspólnym poszukiwaniu odpowiedzi na określone pytania na podstawie wiedzy i doświadczenia życiowego oraz dokonywanych przemyśleń i prowadzonej refleksji. Zdaniem O. Czerniawskiej (2007, s. 24) „analiza własnych doświadczeń biograficznych, problemów filozoficznych, celu życia tworzy dostępną sferę aktywności do ostatnich dni jednostek, które zachowały zdrowie psychiczne". Oznacza to, że człowiek starszy bez względu na wiek czy też ograniczenia fizyczne może angażować się mentalnie w pracę nad sobą.

Doświadczanie czasu własnego życia może istotnie kształtować sposób definiowania własnej starości przez człowieka. Istotne są tu doświadczenia wyniesione z własnej przeszłości, poddane ponownej interpretacji, jak również przeżywanie życia w aktualnym jego momencie. Starość jest tak zróżnicowanym okresem życia, że trudno o uniwersalną receptę na odczuwanie radości z czasu teraźniejszego. Pomocny w tym zakresie może być trening uważności, który pogłębia świadomość odczuwania siebie tu i teraz, uczy otwartości i akceptacji rzeczywistości. Nie bez znaczenia dla przeżywania czasu własnego życia w okresie starości jest ukierunkowanie swojej uwagi na przyszłość. W życiu osób starszych perspektywa przyszłościowa jest równie istotna jak perspektywa przeszłościowa (por. Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). Jednym z istotnych zadań geragogiki jest stymulowanie rozwoju człowieka starszego w drodze kreatywnego projektowania własnej przyszłości przy zastosowaniu strategii najbardziej optymalnych. W tym przypadku można sięgnąć po doświadczenia warsztatów przyszłości (por. Dubas 1997), jak również na przykład zapoznać osoby starsze ze strategią selektywnej optymalizacji z kompensacją (por. Baltes 1993).

Według A. Kamińskiego edukacja to proces całożyciowy polegający na pomocy w rozwoju (1972). Pomoc w rozwoju musi uwzględniać zmieniający się kontekst działania współczesnego człowieka. Zmiany zachodzące we współczesnym świecie – społeczne, kulturowe, demograficzne, gospodarcze – stawiają przed pedagogiką nowe zadania związane z przygotowaniem jednostki do poszukiwania innych niż dotychczasowe możliwości rozwoju w okresie całego życia. Pozytywne definiowanie starości wymaga odejścia od stereotypowego spojrzenia na ostatni okres w życiu człowieka. Pracując z osobami starszymi, warto koncentrować się na ich mocnych stronach, a nie na deficytach, dostrzegać drzemiący w każdym potencjał, a nie problem. Uświadamianie, a następnie przełamywanie schematów poznawczych u samych osób starszych powinno 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 pozytywne nastawienie zarówno do własnej przeszłości, teraźniejszości, jak i przyszłości, a w konsekwencji do czasu własnego życia, bowiem przeszłość, teraźniejszość i przyszłość wyznaczają nie tylko ciągłość istnienia człowieka, lecz tworzą naszym zdaniem niepowtarzalną jedność.

Autorski warsztat *Podróż w czasie* stanowi propozycję pracy nad rozwojem osobistym w okresie starości. U podstaw jego tworzenia znalazło się nasze głębokie przekonanie o możliwościach rozwojowych osób starszych, zdolności do kreatywności i ujawniania ukrytych rezerw podparte nie tylko odkryciami naukowymi, ale i własnymi doświadczeniami z pracy z osobami starszymi. Nasze indywidualne poszukiwania naukowe (Bugajska 2005; Timoszyk-Tomczak 2003) zbiegły się w kwestii rozważań nad fenomenem czasu w życiu człowieka, szczególnie refleksji na temat przyszłościowej perspektywy czasowej. Rozpoczęłyśmy wspólny projekt badawczy, w rezultacie którego powstała książka *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości* (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). Uzyskane wyniki badań umocniły nas w przekonaniu, że przyszłość, w tym jej wymiar transcendentalny, stanowi istotny wymiar czasu w życiu starszego człowieka. Na tyle istotny, że nie może pozostawać poza zasięgiem pedagogicznych i psychologicznych oddziaływań.

Proponowany przez nas warsztat pozwala odbyć metaforyczną podróż w czasie własnego życia rozpoczynającą się od refleksji nad własną przeszłością, następnie teraźniejszością i przyszłością, w tym przyszłością transcendentalną. Głównym celem warsztatu jest kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej u osób starszych, pomoc w pozytywnym rozstrzyganiu życiowego kryzysu: integralność – rozpacz. Zrównoważona perspektywa czasowa to psychiczna zdolność do elastycznego przełączania się między perspektywami czasowymi w zależności od pełnionej funkcji, realizowanych zadań, sytuacji i zasobów osobistych. To skłonność do myślenia o swojej przeszłości i przyszłości w sposób pozytywny. Zdolność ta sprzyja adaptacji do rzeczywistości. Osoby osiągające taką zdolność są bardziej szczęśliwe, spełnione w pracy i relacjach społecznych (w tym rodzinnych) oraz zdrowsze fizycznie i psychicznie (por. Zimbardo, Boyd 1999; Boniwell, Zimbardo 2004; Webster 2011). Warsztat łączy w sobie elementy warsztatów biograficznych, treningu uważności i warsztatów przyszłości (por. Czerniawska 1999; Jakubczak 2010; Dubas 1997). Nie jest to jednak kompilacja przypadkowych, oderwanych od siebie technik. Zaproponowane

techniki w większości mają charakter autorski, w części są technikami ogólnie znanymi, stosowanymi podczas różnych treningów, na przykład treningów interpersonalnych, twórczości, uważności, które jednak zostały przez nas zmodyfikowane do potrzeb osób starszych i celów warsztatu. Autorski charakter zachowują zaproponowane układy technik: układ „horyzontalny", „wertykalny" i „scalony" (zob. rozdział 2.3), jak również opowieści STARSZEGO PANA, które w założeniu mają wprowadzać w temat danej techniki, jak również inspirować zarówno prowadzącego, jak i same osoby starsze. Warsztat zaprojektowany został z myślą o osobach w „trzecim wieku", które nie wykazują objawów zaburzeń poznawczych, są w stanie pogłębiać refleksję nad sobą samym w każdym z wymiarów czasowych.

Praca z osobami starszymi ukierunkowana na budzenie refleksji nad czasem własnego życia, nad przeszłością, teraźniejszością i przyszłością może im pomóc w uporządkowaniu własnych wspomnień, zwrócić uwagę na „tu i teraz" oraz przygotować do przyszłości, tym samym przyczyniając się do ich osobistego rozwoju. Praca nad sobą w okresie „trzeciego wieku" jest niezwykle cenna z punktu widzenia przygotowania siebie samego do tego, co może nastąpić w zaawansowanej starości, czyli w tak zwanym czwartym wieku.

Książka adresowana jest do pedagogów, psychologów, pracowników socjalnych, animatorów życia społeczno-kulturowego, wszystkich tych, którzy pracują bądź zamierzają pracować z osobami starszymi. Warsztat może być w różnym zakresie modyfikowany przez prowadzącego (dobór technik, liczba osób w grupie, czas realizacji), dlatego z powodzeniem może być realizowany w Uniwersytetach Trzeciego Wieku, klubach seniora, jak również w domach pomocy społecznej. Książką mogą zainteresować się same osoby starsze, które nie boją się wyzwań i dostrzegają potrzebę własnego rozwoju, tym samym gotowe są wyruszyć w najbardziej ekscytującą podróż, jaką jest podróż w czasie.

Serdecznie dziękujemy osobom, które uczestniczyły w prowadzonych przez nas warsztatach. Dzięki ich aktywności i kreatywności mogłyśmy udoskonalić zastosowane techniki, jak również uzupełnić warsztat o nowe pomysły. Według ich zapewnień czas przeznaczony na własny rozwój nie był dla nich czasem „straconym", a „odzyskanym". Mamy nadzieję, że taki będzie dla wszystkich, którzy zdecydują się na niepowtarzalną podróż w czasie własnego życia.

Beata Bugajska
Celina Timoszyk-Tomczak

1. PODRÓŻ W CZASIE – KU ZROZUMIENIU SWOJEGO ŻYCIA W STAROŚCI

Najbardziej niesamowitą rzeczą na świecie jest czas.
Czas. Chwila, w której żyjemy, a której przecież nigdy nie posiadamy.
E.M. Remarque

1.1. Metafora czasu w życiu człowieka

Jedną z wielkich tajemnic ludzkiego umysłu jest to, jak jesteśmy w stanie myśleć o rzeczach, których nie można zobaczyć ani dotknąć (Boroditsky 2011). Tak jest na przykład z pojęciami życia i śmierci ściśle związanymi z upływem czasu, stanowiącymi przedmiot naszego osobistego doświadczenia, ale zarazem na tyle abstrakcyjnymi, że nie sposób ich wyrazić bez metaforycznego użycia języka. Dlatego, „gdy mówimy o rzeczach, których nie postrzegamy za pomocą zmysłów, musimy uciekać się do metaforycznego użycia języka" (Lewis 1947 za: Krzeszowski 1988, s. 7). Metafora łączy to, co zjawiskowe, z tym, co pojęciowe, pokonując przepaść pomiędzy widzialnym a tym, czego nie widzimy (Arendt 1991). „Istotą metafory jest rozumienie i doświadczanie pewnego rodzaju rzeczy w terminach innych rzeczy (Lakoff, Johnson 2000, s. 31). Język potoczny oferuje różne metafory pojęciowe opisujące czasowe konstrukty w ujęciu przestrzennym (Boroditsky 2000). Na przykład ludzie, nie zastanawiając się nad tym, mówią, że przeszłość jest za nimi, a przyszłość przed nimi, a życie (to jest upływ czasu) to podróż z jednego miejsca do drugiego (Boroditsky 2000; Lakoff, Johnson 2000). Upływ czasu jest również określany przez przestrzenne cechy w taki sposób, że ludzie mogą wyobrazić sobie, że poruszają się w czasie („ja" w ruchu) lub odwrotnie, że czas płynie obok osoby (czas w ruchu) (Boroditsky 2000; Lakoff, Johnson 2000). Czasu nie możemy ani zobaczyć, ani dotknąć, ani usłyszeć, musimy zatem tak mówić, myśleć i działać, jakby było to możliwe. Przemijania nie umiemy uchwycić, dlatego mówimy: czas biegnie, leci, płynie (czas w ruchu) albo „idąc przez lata…", „zbliżam się do końca życia", „z roku na rok stawałem się coraz starszy" (czas nieruchomy, człowiek porusza się w czasie). Metafory są obecne w codziennym życiu człowieka, wyrażają się nie tylko w języku, ale w myślach i czynach. Kiedy myślimy o sobie, o innych, o społeczeństwie, o języku, o emocjach, o naturze życia i śmierci, o czasie, myślimy metaforycznie.

Zdaniem G. Lakoffa i M. Johnsona (2000, s. 29) „system pojęć, którym się zwykle posługujemy, by myśleć i działać, jest w swej istocie metaforyczny". Metafora zabarwia nasze myśli, jest narzędziem, które wykorzystujemy nieświadomie i automatycznie bez najmniejszego wysiłku. Jest wszechobecna, dostępna dla wszystkich. Stanowi integralną część naszego codziennego życia. Pozwala nam zrozumieć nas samych i nasz świat (Lakoff, Turner 1989).

Metafora zatem to nie tylko forma językowa, ale sposób percepcji i opisu świata, sposób poznawania siebie (por. Sobol-Kwapińska 2007). W psychologii podkreśla się jej funkcje poznawcze, zwraca uwagę na jej kreatywny aspekt (Chlewiński 1999), jak również jej aspekt emocjonalny (Nęcka 1999). Dzięki metaforze możemy rozpoznawać stany emocjonalne ludzi (Maruszewski, Ścigała 1998), jak również ich emocjonalne ustosunkowanie do czasu (Nosal 2000a), co natomiast zdaniem Gormana i Wessmana (za Sobol-Kwapińska 2007) przybliża nas do zrozumienia fenomenologicznego świata osoby, która danej metafory używa. Zwracanie uwagi na to, jakimi metaforami posługuje się osoba starsza mówiąca o swoim życiu, jest naszym zdaniem cenną wskazówką pozwalającą rozpoznać stan emocjonalny, w jakim się ona znajduje. Osoba starsza, która odnosząc się do własnej przeszłości, mówi na przykład: „ życie przeciekło mi przez palce", „straciłam dużo czasu", „czas to śmierć", inaczej ocenia swoje życie i emocjonalnie się do niego ustosunkowuje niż osoba, która mówi, że „udało jej się wycisnąć z życia jak najwięcej", że „nie wylewa łez nad utraconym czasem", „czas to dar", „czas to nadzieja". Odmiennie przeżywają codzienną rzeczywistość osoby starsze, które uważają, że „czas się wlecze" i „czas pędzi". Można przypuszczać, że odmiennie odnoszą się do własnej przyszłości osoby, które mówią: „mój czas już minął", od tych, które mówią: „mój czas należy do mnie", „mój czas jeszcze przede mną".

Istnieją kulturowe różnice w sposobach myślenia o czasie. Ludzie mogą myśleć o czasie statycznie lub dynamicznie, w skończony – nieskończony sposób, jako czymś zorientowanym od lewej do prawej i od prawej do lewej, od przodu do tyłu i odwrotnie. Inaczej mówiąc, kultura między innymi poprzez język pomaga konstruować nasze podstawowe pojęcia czasu (Boroditsky 2011). Konwencje kulturowe w dużym stopniu dyktują, w którym kierunku płynie czas, jak ludzie sytuują wydarzenia życiowe na wyimaginowanej osi czasu, a schematy języka przypisują czasowi przestrzenne lokalizacje (na przykład w przeszłości = tył, w przyszłości = do przodu) (Boroditsky 2011). To, w jaki sposób ludzie konceptualizują czas, zależy między innymi od tego, w jakim języku mówią o czasie, czyli

od kontekstu językowego, od tego, jakich metafor używają, mówiąc o czasie. Pomimo kulturowych różnic w sposobach konceptualizacji czasu można przypuszczać, że metafora życia jako podróży, śmierci jako jej kresu, jest wspólna dla wielu kultur. Możliwe, że ma to związek z symbolicznym charakterem ludzkiego doświadczania świata. „Społeczeństwo dostarcza nam z góry ten fundamentalny aparat symboliczny, za pomocą którego pojmujemy świat, porządkujemy nasze doświadczenie i interpretujemy własne życie" (Berger 1998, s. 112). Symbole, które odnoszą się do podstawowych egzystencjalnych problemów, mają charakter powszechny, wspólny dla wielu kultur (Gałdowa 2000, s. 167).

Niektóre metafory są tak powszechne, tak konwencjonalne, że nie zastanawiamy się nad tym, że są metaforami. Są one określane jako metafory martwe, potoczne, genetyczne, starte (por. Chlewiński 1999; Mayenowa 1974). Na przykład kiedy rozmawiamy o śmierci człowieka, mówimy: „on odszedł", „opuścił nas", „nie ma go już z nami", „przeszedł dalej", „jest w lepszym świecie", czyli bez zastanawiania się dla wyrażenia upływu czasu posługujemy się konstruktami przestrzennymi. A kiedy czytamy często przywoływany fragment wiersza R. Frosta w tłumaczeniu S. Barańczaka (1992):

Zdarzyło mi się niegdyś ujrzeć w lesie rano
Dwie drogi: pojechałem tą mniej uczęszczaną –
Reszta wzięła się z tego, że to ją wybrałem,

wiemy, specjalnie się nad tym nie namyślając, że autorowi nie chodzi o wycieczkę po lesie, lecz o życiowe wybory, przed którymi człowiek w różnych okresach swojego życia staje, ale i o odwagę życia na swój własny, niepowtarzalny sposób.

Życie, śmierć, czas to tak wszechogarniające sprawy, których nie sposób wyrazić pojedynczą konceptualną metaforą, która pozwoliłaby nam zrozumieć i oddać ich sens (Lakoff, Turner 1989). Dlatego istnieje wielość metafor dla życia i śmierci. Jedną z nich jest metafora życia jako podróży, która przejawia się poprzez język w wielości wyrażeń.

1.2. Życie człowieka jako podróż

Jednym z metaforycznych określeń czasu, w tym samego życia człowieka, jest podróż. Literatura odsłania nam wiele wymiarów podróży. Bohaterowie literaccy podróżują w sensie dosłownym, jak i metaforycznym. Udają się do miejsc dobrze

znanych i niezwykłych, owianych tajemniczością. Podróżują w poszukiwaniu samego siebie, w poszukiwaniu wiedzy, w poszukiwaniu utraconego czasu i wartości, które nadadzą ich życiu sens. Opuszczają z różnych powodów rodzinne strony, a kiedy do nich powracają, są już innymi ludźmi. Tak jak Odys, bohater Homera (1990), nie zważając na przeciwności losu, powraca po dwudziestu latach do swojej ojczyzny – Itaki, jak Mały Książę odkrywa, że jego miejsce zawsze było przy róży (de Saint-Exupéry 2003), i bohater *Alchemika* przekonuje się, że skarb w rzeczywistości ukryty był w miejscu, z którego bohater wyruszył (Coelho 2003).

Motyw wędrówki jako metafory ludzkiej egzystencji jest silnie obecny w literaturze różnych kultur. Przykładem mogą być słowa Matsuo Bashō, XVII-wiecznego japońskiego poety: „Dni i miesiące to pielgrzymi wieków. Rok za rokiem odchodzi jak jakiś wędrowiec. I ten, co życie pędzi na pokładzie statku, i ten, co starość wita, nie puszczając uzdy, każdy z nich swój dzień czyni drogami wędrówki, a tę wędrówkę domem. Dawni mędrcy, bywało, umierali w drodze" (2002, s. 257).

W literackim ujęciu metaforyczna wędrówka człowieka nie sprowadza się do dotarcia do celu, ale do poznawania samego siebie, odkrycia sensu własnego życia, tego, co najważniejsze w życiu człowieka. Człowiek rodzi się i umiera, podąża do celu wyznaczonego przez naturę. Poprzez wędrówkę życie nabiera pełni. Jak pisał L. Staff (1986, s. 374): „Każdy z nas jest Odysem, co wraca do swej Itaki". Nie jest istotny cel podróży, ale to, jacy będziemy, gdy do niego dotrzemy. Motyw człowieka w drodze stał się widoczny w filozofii za sprawą G. Marcela, który w książce *Homo viator* łączy los człowieka z byciem w drodze: „A właśnie dusza jest tym wędrowcem: właśnie w odniesieniu do duszy, i tylko do niej, w najwyższym stopniu prawdziwe jest powiedzenie, że znajduje się ona w drodze" (1984, s 10).

Metafora życia jako podróży wydaje się jednak być obecna nie tylko w literaturze czy w filozoficznych rozprawach, ale w codziennym życiu człowieka. Nie istnieje jedynie w słowach, których ludzie używają, lecz w samym sposobie pojmowania podróży (por. Lakoff, Johnson 2000, s. 32). Podróż to cel, do którego zmierzamy, to sposób, w jaki się poruszamy, to odległość, jaką musimy pokonać, to przewodnicy, drogowskazy, mapy albo ich brak. Człowiek w podróży to podróżnik i wędrowiec, tułacz, pielgrzym, turysta. Gdy myślimy o życiu jako dążeniu do wytyczonego celu, myślimy o celu i ścieżkach do niego prowadzących. Mówimy o dzieciach, które są na początku drogi, osobach w średnim

wieku, które są w połowie drogi lub na życiowym zakręcie, i o osobach starszych, które są na końcu szlaku. Opisujemy ludzi, jak „torują sobie drogę w życiu", jak martwią, że w „życiu do niczego nie doszli", „nie wiedzą, dokąd w życiu podążają". Podziwiamy tych, którzy „wiedzą, dokąd idą w życiu", „jaką drogę wybrać". Człowiek, chcąc wyrazić swoje aktualne życiowe położenie, posługuje się językiem metafory podróży. I tak na przykład odnosząc się do sposobów podróżowania, mówi: „mam już z górki", „lecę w dół", „znalazłem się w ślepym zaułku", „tonę", „osiadłem na mieliźnie", „wypadłem z szyn", ale i „znalazłem się na właściwym torze", „twarde lądowanie" – „miękkie lądowanie", „czeka mnie długa, wyboista droga", „jestem na zakręcie", „wychodzę na prostą", „zgubiłem swój szlak" – „odnalazłem swój szlak", „zboczyłem ze szlaku" – „wróciłem na szlak". Kiedy myślimy o życiu, znajdujemy analogie w podróży takie jak:

1. Człowiek wiodący życie jest podróżnikiem.
2. Jego cele to cele podróży.
3. Środki służące osiągnięciu celów to drogi.
4. Trudności życiowe to przeszkody doświadczane podczas podróży.
5. Doradcy to przewodnicy.
6. Rozwój to długość przebytej drogi.
7. Rzeczy, którymi mierzysz swój rozwój, to punkty orientacyjne.
8. Życiowe wybory to rozdroża.
9. Zasoby materialne i zdolności to zaopatrzenie niezbędne podczas podróży (Lakoff, Turner 1989).

Wymienione analogie świadczą o tym, że o życiu myślimy jak o podróży, znamy strukturę tej metafory, co oznacza, że potrafimy wskazać korespondujące ze sobą zakresy tych dwóch pojęć: podróży i życia (Lakoff, Turner 1989). Metafora podróży zdaniem A. Gałdowej „oddaje wszystkie charakterystyczne dla ludzkiego życia momenty, uwzględniając wpływy, jakim podlega bieg życia rozumiany jako podróż od narodzin do śmierci" (2000, s. 48).

Poddajmy analizie życie człowieka, zastanawiając się nad celem podróży, drogami, którymi się podąża, etapami podróży, planowaniem podróży, nad drogowskazami i przewodnikami podróży oraz możliwościami przygotowania do podróży.

Cel podróży

Prowadząc refleksję nad życiem jako podróżą, założyłyśmy, że ukazując pewne cechy charakterystyczne dla podróży, łatwiej nam będzie w drodze prowadzonej

analogii mówić o tym, co istotne z punktu widzenia życia człowieka. Okazuje się jednak, że podróż sama w sobie może być tak różnorodna, że nie pozwala na proste analogie. Poddając analizie sam cel podróży, można zgodzić się z tym, że jest on niezbędny z punktu widzenia podróżnika rozpoczynającego wędrówkę, jak również że jest zupełnie zbędny dla kogoś, kto pragnie dać się uwieść temu, co droga przyniesie, dla którego podróż jest celem samym w sobie. Inny cel stawia przed sobą pielgrzym, co innego natomiast jest celem dla włóczęgi lub turysty.

Życie rozpatrywane jako podróż sugeruje nieustanne bycie w drodze. Z archetypem „bycia w drodze" mocno związany jest symbol pielgrzyma, który wskazuje na „specyficzną ludzką zdolność wykraczania poza cele czysto biologiczne i kierowanie się ideałami" (Gałdowa 2000, s. 167). Droga, pielgrzymowanie czy wędrowanie odnoszą się zatem do wewnętrznego rozwoju człowieka. Życie ludzkie rozumiane jako podróż zdaniem I. Ziemińskiego jest „nieustającą pielgrzymką (drogą) do stanu pełnej samorealizacji", próbą odnalezienia samego siebie (2006, s. 143). Dążenie do absolutnych wartości czy wręcz „głód absolutnych wartości" jest podstawą wszelkiego rodzaju pielgrzymek, zarówno tych do miejsc świętych, jak i na przykład powrotów do kraju dzieciństwa (Ziemiński 2006, s. 142).

Celem życiowej pielgrzymki nie jest podążanie do określonego miejsca w sensie przestrzennym, lecz realizacja celu życiowego, dążenie do wartości, która nadaje naszemu życiu sens. Nie jest istotne miejsce, do którego po trudach pielgrzymki człowiek dociera, lecz to, kim człowiek dzięki temu się staje (Ziemiński 2006). Celem ostatecznym pielgrzymowania jest pełnia rozwoju osobowego człowieka, która przejawia się w realizowanych przez niego wartościach, szczególnie wartościach duchowych, odnoszących się do tworzenia i doświadczania piękna, dobra moralnego, poznawania prawdy. Zdaniem R. Ingardena człowiek dopiero wtedy istnieje, kiedy sam siebie dobrowolnie odda na wytwarzanie dobra, piękna i prawdy (1987, s. 68). Jednak jak zauważa P. Wheelwright, ideały kierujące biegiem egzystencji człowieka nie są w pełni osiągalne, „przedmiot egzystencjalnych poszukiwań człowieka stale się oddala", człowiekowi towarzyszy nieustanne pragnienie czegoś więcej (za: Gałdowa 2000, s. 167). Życie człowieka niezależnie od kształtu, jaki przyjmuje, jest nieustannym rozwojem, „dążeniem do wartości absolutnych, które jednak zawsze zdają się nam wymykać" (Ziemiński 2006, s. 145).

W wersji świeckiej celem pielgrzyma nie jest zbawienie duszy. Jest nim „spełnienie powołania" – urzeczywistnienie potencjału ukrytego w człowieku

(Bauman 1993, s. 11). Człowiek bowiem jest zdolny do czegoś więcej niż tylko istnienie i przemijanie. Dzięki swojej duchowej naturze może rozwijać się i tworzyć pomimo fizycznego regresu (Bühler 1999). Powinnością człowieka jest odkrycie swojego definitywnego powołania, a następnie urzeczywistnianie go w swoim codziennym działaniu. Powinność ta dotyczy również osób starszych. Nie wszyscy jednak podejmują się trudu realizacji samego siebie zgodnie z odkrytym powołaniem, nie wszyscy decydują się na prawdziwe przeżywanie życia. Tymczasem, jak pisze T. Gadacz, „aby umiejętnie rozeznać swoje miejsce, poznać prawdę własnego życia, trzeba życie przeżywać" (2009, s. 33).

Podobnie rzecz się przedstawia z dalekimi podróżami. Nie wszyscy decydują się na podjęcie trudu wędrówki i pozostają przy marzeniach o dalekich krajach, które z biegiem lat słabną, ulegają zapomnieniu. Inni wyruszają co prawda w podróż, ale zdają się na ekspertów przemysłu turystycznego, zadawalając się standardowymi ofertami bez możliwości samodzielnego odkrywania nieznanego świata i planowania kolejnych dni podróży.

Droga wewnętrznego rozwoju jest dostępna dla wszystkich, jednak nie wszyscy korzystają z tej możliwości: jedni zdają się dryfować przez swoje życie od portu do portu bez wyraźnie zarysowanego celu. Możliwe, że ma to związek z ogólną kondycją człowieka w ponowoczesnym świecie, z niepewnością jutra, epizodycznością, wielością prawomocnych znaczeń. Jak twierdzi Z. Bauman (1993, s. 17), „ponowoczesność wniosła do sytuacji życiowej człowieka: zanik «celu ostatecznego» życiowej wędrówki, wzoru osobowego, jaki przyświecać mógłby wysiłkom od początku do końca drogi życiowej i o jakim można by powiedzieć, że się go obrało «na zawsze»". Pielgrzymka staje się zatem wędrówką niepewną, niedającą nadziei, że cel obrany u początku drogi będzie cenny również i u jej kresu. Dlatego zdaniem Baumana nowoczesny wzór pielgrzyma zastępują inne wzory: włóczęgi, spacerowicza, gracza, turysty. Dwa z nich możemy interpretować w kontekście życiowej podróży. Włóczęga podobnie jak pielgrzym większość swojego życia spędza w drodze. Nie wie i nie chce wiedzieć, dokąd zmierza, ruch jest dla niego ważniejszy od celu, wędrówka nadaje jego życiu sens, ma poczucie tymczasowości miejsc, w których się zatrzymuje, ulotności spotkań z ludźmi spotykanymi na swej drodze. Zachowuje jednak przy tym pewną pokorę w stosunku do miejsc, w których się zatrzymuje, i szacunek dla ludzi, którzy udzielają mu schronienia. Turysta podróżować nie musi, ale opuszcza dom w poszukiwaniu wrażeń. Płaci, wymaga, stawia warunki. Ma

dokąd wrócić. O ile włóczęga kłania się tuziemcom, turysta oczekuje tubylczych pokłonów, szuka nowych doświadczeń, wrażeń, inności (Bauman 1993).

Tak więc niektórym ludziom w wędrówce przez życie przyświeca precyzyjnie określony cel życiowy niczym wyznaczająca kierunek marszu Gwiazda Polarna. Zawsze obecny, w zasięgu świadomości, ale równocześnie odległy, „wymykający się", stawiający wobec nowych wyzwań. Odnalezienie celu pozostającego w związku z wartością duchową, chociażby jego przeczucie, rozpoczyna wędrówkę człowieka „ku", „podążania w kierunku" tego, co dla niego najważniejsze, co wiąże się z nieustannym podejmowaniem decyzji: jaką drogą podążać? Z punktu widzenia psychologii posiadanie celu życia jest jednym z wymiarów dobrostanu psychicznego (Ryff, Singer 2004). Obniża lęk przed śmiercią u osób starszych, mobilizuje je do działania, może stymulować do tworzenia większej liczby celów instrumentalnych prowadzących do spełnienia i doświadczania sensu (por. Quinn, Reznikoff 1985; Durlak 1973; Rappaport, Foossler, Bross 1993; Bühler 1999). Nie wszyscy jednak podejmują się trudu podróży, decydują się na przeżywanie swojego życia w sposób niepowtarzalny. Podążają oni utartą drogą, nie dostrzegając mostów, które prowadzą na drugą stronę. Niektórzy w poczuciu niepewności jutra nie chcą dnia dzisiejszego podporządkować niepewnej przyszłości. Nie szukają zatem celu, świadomie od niego odstępują, zadawalają się pozostaniem w miejscu albo wędrują samemu, nie wiedząc, dokąd, zdając się często na przypadek w wyborze dalszej drogi.

Drogi i rozdroża

Życie bezustannie się staje. Tak jak nie można wstąpić dwukrotnie do tej samej rzeki, tak niepodobna powtórzyć tej chwili życia, która właśnie minęła. Nie sposób kroczyć dwiema drogami naraz. Każdy krok postawiony na drodze własnego życia jest nie do powtórzenia. Człowiek jest nieustannie w drodze, co oznacza, że nieustannie staje się, że można go pojmować jedynie dynamicznie. Drogi, którymi kieruje się człowiek, są wyznaczane przez obrany cel. Jeżeli okazuje się jednak, że współczesny człowiek ma problem z jednoznacznym określeniem celu swojej życiowej drogi, jeżeli waha się między jednym a drugim dążeniem, „dążeniem do skupienia się w sobie lub przeciwnie, do wyjścia ku temu, co inne, lecz ważne, do nieustannego transcendowania siebie" (Skarga 1997, s. 210), to wybór kierunku drogi nie jest łatwy do określenia, jak również podążanie obraną drogą jest nieustannie zagrożone.

Droga nie jest człowiekowi dana w całości. Idąc, nie wiemy, ile zakrętów przed nami i co się za nimi kryje, nie wiemy, czy droga biegnie prosto, czy się rozgałęzia, czy wznosi się, czy leci w dół. Moment doświadczenia wartości, ku której człowiek pragnąłby podążać, zdaniem A. Gałdowej (2000) jest już wejściem na określoną drogę. Człowiek, odpowiadając na apel wartości, kieruje się ku niej, nie wiedząc jednak, jakimi drogami będzie podążał, jakie zmiany to przyniesie, jak mocno się zaangażuje. Zostaje „pochwycony" przez wartość, która stopniowo, „krok po kroku", „odsłania swoje wymagania" i wyznacza drogę rozwoju (Gałdowa 2000, s. 176–177).

Wybór tej lub innej drogi może być wynikiem przemyślanej decyzji lub przypadku. Pielgrzym wędruje przez teren wcześniej „kartograficznie uporządkowany, o drogach wyposażonych w słupy milowe i drogowskazy" (Bauman 1993, s. 11). Włóczęga z dnia na dzień „odczytuje nieznane mu przedtem drogowskazy na rozstajach, do których kolejno dociera" (Bauman 1993, s. 23). Brak troski o cel podróży sprawia, że drogi, którymi podąża, są przypadkowe, „kręte, zawiłe, splątane". Jego trasa powstaje podczas wędrówki. Nie kieruje się maksymami bliskimi pielgrzymowi: „zawsze do przodu, nigdy się nie cofać" (Bauman 1993). Turysta natomiast płaci za najbardziej atrakcyjne drogi, nie dokonując wyboru dróg, a ofert z turystycznego katalogu (Bugajska, Ryś 2003).

W drogę wewnętrznego rozwoju człowieka wpisane są sukcesy i porażki, można liczyć się z pojawiającymi się wątpliwościami, zmaganiem z samym sobą, różnymi punktami przełomowymi. To wszystko jednak nie przesłania celu, do którego droga prowadzi, nawet jeżeli cel ten nie jest jeszcze w pełni określony. Cel ten niektórym ułatwia podróż, pomagając walczyć z przeciwnościami losu, sprzyja podejmowaniu decyzji w sytuacjach kryzysowych, kiedy to człowiek staje na rozdrożu z niepewnością, którą drogą iść dalej. Podczas podróży możemy odstąpić od wcześniejszych planów, zawracając z obranej drogi. W przypadku drogi wewnętrznego rozwoju decyzja o zmianie szlaku może całkowicie zmienić życie człowieka. Wszystko zależy od tego, czy człowiek decyduje się na wybór nowej drogi z racji odkrycia dla siebie egzystencjalnie znaczących wartości, czy też odstępuje od realizacji istotnych dla siebie wartości (Gałdowa 2000, s. 177).

W psychologii diametralną zmianę drogi własnego życia w kierunku dążenia do samorealizacji, kosztem porzucenia wszystkiego, co dotychczas wyznaczało sens życia, określa się jako „syndrom Gauguina" (por. Oleś 2011). P. Gauguin, francuski malarz postimpresjonistyczny, w wieku 34 lat porzucił dotychczasowy styl życia (rodzinę – żonę i piątkę dzieci, pracę w banku i stabilizację finansową)

i zaczął malować, a malowanie stało się jego jedynym celem, któremu podporządkował wszystko.

W przypadku odstąpienia od drogi własnego życia ważne jest to, że „droga istnieje i zawsze można na nią powrócić" (Gałdowa 2000, s. 177). Oczywiście, nie będzie to ta sama droga w sensie dosłownym, zatrzymana w czasie i przestrzeni, droga, którą kroczył człowiek w przeszłości. Na tę drogą możemy jedynie powracać, wykorzystując ludzką zdolność podróży w subiektywnym czasie, dzięki temu, że nasza pamięć, szczególnie pamięć epizodyczna, pozwala nam przywoływać epizody z przeszłości, w myślach odtwarzać drogi, którymi podążaliśmy. Będzie to droga prowadząca nas do naszego wewnętrznego rozwoju, mająca swój początek gdzieś w przeszłości, ale otwarta na nowe wyzwania wyznaczane przez postawiony sobie przez człowieka cel.

Skoro jednak życie człowieka przestaje przypominać pielgrzymkę z racji tego, że cel ostatecznej wędrówki staje się coraz mniej pewny, pozostaje wędrówka w kierunku celu niedookreślonego. Można przypuszczać, że kolejne pokolenia będą miały większy problem z określeniem celu swojego życia, może w przyszłości będziemy mieli do czynienia z alternatywnymi wariantami celów życiowych (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2011). Wybierając drogi własnego życia, człowiek nie będzie w stanie przewidzieć wszystkiego, co go czeka. Będzie przybliżał się i oddalał od tego, co dla niego ważne, gubił się i odnajdywał we własnym życiu. Najważniejsze jednak jest to, że na drogi własnego życia można powracać, można odkrywać je ponownie bez względu na wiek. Zdaniem M. Szyszkowskiej (1997, s. 19) wzorem do naśladowania jest człowiek, który bez względu na wiek kalendarzowy ma odwagę rozpoczynać życie od początku.

Droga to również sposób poruszania się – można pokonywać ją spokojnym, równym krokiem, można iść szybko, biec, można poruszać się z trudem (Gałdowa 2000, s. 177–178). Ważne jest samo poruszanie się i przybliżanie się do celu, wewnętrzne zmaganie się w obliczu wymagań stawianych przez wartości i oczekiwań świata zewnętrznego, stopniowe odsłanianie się wartości wymagające cierpliwości i pokory. Każdy etap rozwoju człowieka przybliża go do celu, ale i stanowi specyficzne potencjalne źródło zagrożeń dla jego realizacji (Gałdowa 2000). Tak jak pielgrzymka nie jest celem samym w sobie, a tylko środkiem do duchowego odrodzenia, tak życie człowieka to droga, której celu nie jesteśmy w stanie ostatecznie poznać. „Żaden z etapów życia przecież, żadne ze spotykających nas doświadczeń nie jest naszym celem finalnym; każde jest tylko przygotowaniem do następnego" (Ziemiński 2006, s. 145).

Etapy podróży

Metafora drogi odsłania kolejne etapy biegu życia ludzkiego: dzieciństwo, dorastanie, młodość, wiek dojrzały, starość. Ukazuje człowiekowi zewnętrzne wymagania każdej fazy, jak również możliwości własnego wewnętrznego rozwoju. Na początku drogi człowiek uczy się siebie i świata, podążając za innymi. W miarę pokonywania drogi stopniowo odkrywa wartości, które uznaje za znaczące i ku którym zaczyna się kierować. „Życie zaczyna się takim rodzajem egzystencji, w którym pytanie, po co chce się żyć, nie występuje jeszcze w ogóle jako pytanie zasadnicze. W tym sensie okres dzieciństwa i młodości leżą jeszcze przed właściwym biegiem życia. Nazywamy go fazą pierwszą. Jej przejście w fazę drugą zachodzi – z punktu widzenia psychologii przeżyć wtedy, gdy zostaje po raz pierwszy postawione pytanie «życie po coś»; lub gdy w działaniu po raz pierwszy zostanie wybrane «coś», o co postanawia się samodzielnie walczyć" (Bühler 1999, s. 286–287). W kolejnej fazie człowiek otwiera się na to, co właściwe, co nadaje sens, następnie urzeczywistnia to, co dla niego najważniejsze, angażuje się w pełni z nadzieją na powodzenie (Bühler 1999).

Człowiek nieustannie jest w drodze, w każdym kolejnym okresie życia pojawiają się nowe wyzwania. Kolejne etapy rozwoju psychospołecznego człowieka, podobnie jak etapy podróży, wyznaczane są przez punkty zwrotne, momenty krytyczne rozstrzygające pomiędzy postępem a regresem. Człowiek zmaga się z określonymi oczekiwaniami świata zewnętrznego, podąża drogą własnego rozwoju, rozwiązując kolejne psychospołeczne kryzysy (por. Erikson 1997). I tak, podróż człowieka przez życie rozpoczyna się wykształceniem podstawowego poczucia ufności w przeciwieństwie do nieufności (okres niemowlęctwa), następnie dążenie do autonomii ściera się z poczuciem wstydu i niepewności (okres wczesnego dzieciństwa), potrzeba inicjatywy zderza z poczuciem winy (okres zabaw), pracowitość zmaga z poczuciem niższości (okres szkolny). W okresie dzieciństwa pomyślne rozwiązanie kryzysów zależy w dużej mierze od mądrości opiekunów (rodziców, dziadków, nauczycieli), pierwszych przewodników podróży. W okresie dorastania młody człowiek staje w obliczu kryzysu tożsamości, poszukując odpowiedzi na pytanie: „Kim jestem?", we wczesnej dorosłości poszukuje intymności, broniąc się przed izolacją, w średniej dorosłości kreatywności zagraża stagnacja, natomiast w okresie starości osiągniecie integralności przeciwstawia się rozpaczy (Erikson 1997).

Zdaniem Ch. Bühler (1999, s. 126) „niezależnie od tego, że stajemy się starzy i słabi, że umieramy, także w starości jest coś całkiem konkretnego do zrobienia

i do osiągnięcia, jest dalszy rozwój aż po kres życia". Przeżywanie własnej starości ma jednak bardzo indywidualny charakter (Bugajska 2000). „Ostatnia faza życia, wyrażająca się nabywaniem życiowej mądrości, filozofii, wewnętrznego spokoju, nie jest fazą samoistną, niezależną od pozostałych, posiada swoje korzenie we wcześniejszym poczuciu ufności, młodzieńczej niezależności, pełnej wigoru inicjatywy, ustabilizowanej tożsamości, satysfakcjonujących doznaniach emocjonalnych i zrozumieniu istoty kreatywności" (Bugajska 2000, s. 287). Człowiek, przemierzając drogę swojego życia, wkracza w ostatnią jego fazę z bagażem doświadczeń gromadzonych w biegu życia. Linia życia człowieka, jej przebieg, rezultaty rozwiązywanych konfliktów w poszczególnych fazach wpływają pozytywnie lub negatywnie na ostatnią fazę życia, chociaż jej nie determinują.

Życie, podobnie jak każda podróż, ma swój początek i koniec. Człowiek podąża szlakiem własnego życia do samego jego końca bez względu na to, czy podróż ta polega na bezwolnym dryfowaniu, czy samodzielnym trzymaniu steru. Ostatnia faza życia nie zwalnia z obowiązku zaprzestania podróży, a wręcz odwrotnie, szczególnie dopomina się wysiłku godnego podążania naprzód dla siebie, dla przyszłych pokoleń. Planowanie podróży w obliczu jej kresu wymaga odwagi zmagania się z coraz większymi ograniczeniami psychofizycznymi oraz zaufania do osób, które w razie konieczności przejmą rolę przewodników i zadbają o bezpieczne zakończenie podróży. Oczywiście, otwarte i bez odpowiedzi pozostanie pytanie o możliwość dalszej podróży. Kiedy myślimy o naturze życia i śmierci, myślimy metaforycznie. Nie poprzestajemy na życiu doczesnym, lecz myślami wybiegamy w przyszłość transcendentną, mówiąc o osobie, która odeszła, że „jest już w lepszym świecie", „po tamtej stronie", „w niebie", „poszła do raju", „pasie się na niebiańskich pastwiskach", „dołączyła do swoich bliskich". W mitologii greckiej przewoźnik Charon przewozi dusze zmarłych przez mityczną rzekę Styks do podziemi. W wizji chrześcijańskiej można wspiąć się do bram niebios lub zejść do bram piekła. Inne tradycje religijne, na przykład starożytnego Egiptu, wyobrażają sobie śmierć jako odejście w podróż (Lakoff, Turner 1989). A jeżeli to właśnie dusza, jak pisał G. Marcel (1984), jest tym wędrowcem, który znajduje się w drodze, to wówczas śmierć nie jest punktem zakończenia podróży, a kolejnym jej etapem. Pracując z osobami starszymi, musimy uwzględnić fakt, że dla wielu z nich życiowa podróż nie musi kończyć się z chwilą śmierci (por. Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012).

Planowanie podróży

Cel podróży pozostaje w nierozerwalnym związku z planem podróży, stanowi dla niego punkt wyjścia (por. Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). Plan określa sposoby realizacji celu. Według T. Mądrzyckiego (2002, s. 82) „planowanie obejmuje ustalenie celu działania oraz jego operacjonalizację, tzn. ustalenie sekwencji czynności prowadzących do celu, określanie środków, sposobów, warunków działania itp."

Zdaniem K. Sheldona i M. Vansteenkista (2005) poprzez kierowanie swojej energii na stabilne i znaczące drogi człowiek może lepiej ukształtować swoje życie. Autorzy posługują się metaforą „podróży w czasie" w odniesieniu do względnie zamierzonego, konsekwentnego działania związanego z organizacją osobistego czasu. Człowiek, planując drogę własnego życia, napotyka na „rozgałęziające się korytarze możliwości" czy też łańcuchy zdarzeń. Droga, którą wybiera, jest tylko jedną z możliwych dróg prowadzących do przyszłości. W każdym kolejnym momencie życia w oczekiwaniu pozostaje mnogość rozmaitych możliwości, potencjalnych przyszłości. To, jak człowiek zaplanuje swoją przyszłość, jaką drogę wybierze, zależy od wielu czynników, począwszy od osobistej historii, położenia geograficznego, norm kulturowych. Ostatecznie jednak życiowy kurs zależy od osobistych celów człowieka i realizacji zaplanowanych działań. Istotne z punktu widzenia realizacji założonych celów jest: rozwijanie umiejętności niezbędnych w osiąganiu danego celu, redukowanie rozbieżności poprzez rozpoznawanie sytuacji, w których cele krótkoterminowe nie służą celom długoterminowym, spójne zamierzenia (skupienie się na jednym celu nie wpłynie niekorzystnie na inny cel), zamierzenia powinny wzajemnie się wzmacniać (gdy można osiągnąć kilka celów jednocześnie przy relatywnie małym wysiłku i niewielkiej ilości czasu). Równie istotne jest to, co stanowi źródło celów, ku którym człowiek dąży (Sheldon, Vansteenkiste 2005).

Człowiek, realizując cele zewnętrzne, może czuć się pod presją otoczenia społecznego, robiąc rzeczy, których w rzeczywistości nie chce robić, ze stratą dla poczucia autonomii i oceny własnych kompetencji. Realizacja celów opartych na własnych wartościach, zainteresowaniach, potrzebach i osobowościowych preferencjach świadczy o samostanowieniu, a nie uleganiu siłom zewnętrznym i stanowi ważną umiejętność istotną z punktu widzenia sukcesu „podróży w czasie". Tak więc istotne jest nie tylko to, jak szybko i skutecznie człowiek dąży do celu, ale dlaczego do niego dąży (Sheldon, Vansteenkiste 2005).

Planowanie drogi własnego życia obarczone jest współcześnie dużym ryzykiem braku możliwości realizacji obranych celów. Trudno planować raz na całe życie, podporządkowując wszystko obranemu celowi, tak jak to czynił tradycyjny pielgrzym (por. Bauman 1993). Można planować trasę z dnia na dzień, jak to czyni włóczęga, i „nie ma podstaw, by sądzić, że kierunek jutrzejszej trasy będzie przedłużeniem kierunku trasy dzisiejszej" (Bauman 1993, s. 23).

Pomocne przy planowaniu mogą okazać się strategie konstruowania własnej przyszłości (Timoszyk-Tomczak 2003). Wymienić można strategię realistyczną (opartą na analizie własnych możliwości oraz warunków, w których żyje jednostka), autorytetu (wykorzystującą wsparcie ze strony osób bardziej doświadczonych i uznanych za mądrzejsze), życzeniową (opartą na tworzeniu fantazji), przymusu (zakładającą konieczność wykonywania planów narzuconych przez innych lub wymuszonych przez sytuację), *carpe diem* (opierającą się na zasadzie „codziennie uzyskiwać przyjemność") oraz oczekiwania (zakładającą czekanie na to, co się wydarzy) (Timoszyk-Tomczak 2003).

W zależności od okoliczności, ale i etapu życia człowiek stosuje różne strategie. Strategiczne planowanie życia zdaniem A. Giddensa (2002) nabiera współcześnie znaczenia z uwagi na różnorodność stylów życia. Jego zdaniem „planowanie życia to sposób, w jaki jednostka uczynnia, w kategoriach ciągłości swojej biografii, przebieg przyszłych działań. Można tu także mówić o kalendarzach osobistych lub kalendarzach planów życiowych, zgodnie z którymi jednostka wykorzystuje czas swojego życia" (Giddens 2002, s. 118). Zmiany zachodzące w życiu człowieka, jego aktualne nastawienia prowadzą do weryfikacji i rekonstruowania planów życiowych. W okresie starości człowiek niejednokrotnie musi weryfikować swoje plany z uwagi na biologiczne ograniczenia. Z biegiem lat ludzie bardziej realistycznie planują własne życie, zmieniają cele i aspiracje w zależności od zmieniającego się kontekstu. Może dochodzić do zablokowania niektórych celów wówczas, gdy człowiek uświadamia sobie, że nie jest w stanie ich zrealizować z uwagi na pogarszającą się kondycję psychofizyczną, zmieniającą się sytuację życiową. Nie bez znaczenia dla realizacji celów w okresie starości są kulturowe uwarunkowania. I tak na przykład niskie oczekiwania wobec osób starszych mogą blokować realizację tych celów, które odbiegają od ogólnie przyjętej roli człowieka starego. Brak przestrzeni uznania dla własnych działań może prowadzić do rezygnacji z obranego celu. Odstąpienie od życiowego celu w określonym momencie swojej biografii może również pełnić funkcję adaptacyjną (por. Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2011).

Według P. Baltesa (1993), twórcy teorii SOK (selektywnej optymalizacji z kompensacją), człowiek jest w stanie nauczyć się żyć z własnymi ograniczeniami poprzez zastosowanie trzech strategii: selekcji, optymalizacji i kompensacji. Selekcja polega na wyborze celów, które chciałoby się w przyszłości zrealizować. Mogą to być cele nowe lub cele, które człowiek wyznaczył sobie w przeszłości. Najważniejsze jednak jest to, żeby dokonać wyboru, wybrać to, co najważniejsze. Optymalizacja to dobór odpowiednich metod, środków, które zapewniłyby odpowiednie, najlepsze z możliwych warunki dla realizacji celów. Inaczej mówiąc, chodzi o wybór najlepszych dróg prowadzących do wyznaczonego celu podróży. Kompensacja natomiast wyraża się w elastycznym wdrażaniu innych sposobów realizacji celów w sytuacjach, gdy obrany sposób okazuje się niemożliwy do zrealizowania na przykład w wyniku powstających deficytów związanych z wiekiem.

Planowanie i zarządzanie życiem zgodnie z modelem zaproponowanym przez P. Baltesa pozwala osobom starszym zachować pozytywną równowagę pomiędzy zyskami i stratami, pomiędzy wzrostem opartym na kulturze a spadkiem biologicznego funkcjonowania. Otwiera przed nimi przyszłość, ucząc, jak skutecznie radzić sobie ze zmianami związanymi z wiekiem (por. Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). Jest to istotne z uwagi na pomyślne starzenie się. Osoby starsze, które stosują strategię SOK w zarządzaniu życiem, w odróżnieniu od tych, które jej nie stosują, mają wyższe poczucie subiektywnego dobrostanu, bardziej pozytywne emocje i nie odczuwają samotności (Freund, Baltes 1998, 1999).

Przewodnicy i drogowskazy

W podróży przez życie towarzyszą człowiekowi osoby znaczące – rodzice, dziadkowie, wychowawcy. To od ich mądrości w dużym stopniu zależy to, w jakim stopniu człowiek będzie przygotowany do samodzielnej podróży przez życie. W okresie wczesnego dzieciństwa przewodnik – wychowawca pokazuje dziecku świat, nosząc je na rękach, następnie trzyma je za rękę, towarzysząc w pierwszych wędrówkach po świecie. W wieku szkolnym kieruje ręką dziecka, kiedy uczy się ono pisać i czytać, a w okresie dorastania podaje dłoń w sytuacjach trudnych. Kiedy człowiek staje się dorosły, wychowawca żegna się, machając ręką na pożegnanie (Debesse 1996). Tak jak dobry przewodnik towarzyszy turyście w podróży, pozwalając na odkrywanie nieznanego, a nie podążanie wydeptanymi szlakami, tak dobry wychowawca towarzyszy dziecku w odkrywaniu świata, stwarzając jak najlepsze warunki jego rozwoju. Wychowanie nie może być

urabianiem według panującej ideologii, lecz wyzwalaniem: „wychowanie nie tworzy człowieka, ale pozwala mu tworzyć samego siebie" (Debesse 1996, s. 121).

Dobrzy pedagodzy, prawdziwi przewodnicy to ci, którzy odnoszą się w swoim życiu do wartości egzystencjalnie znaczących, takich między innymi jak prawda, dobro, sprawiedliwość, którzy, jak pisał Jan Paweł II, pełnią „służbę myśli", czyli bronią prawdy, zachowują krytycyzm, pozostają wyczuleni na totalitaryzm, nie godzą się na konformizm (za: Theiss 1996). Dobrzy przewodnicy to „nauczyciele wierni etosowi opartemu na ponadczasowych wartościach kultury i demokracji" (Theiss 1996, s. 134).

W społeczeństwach tradycyjnych bieg życia człowieka był ustalony w ścisły, niezmienny sposób. Wychowanie rozumiane jako „urabianie" miało na celu podtrzymanie istniejącego porządku społecznego. „W interesie społeczeństwa leżało bowiem uczenie posłuszeństwa, a nie niezależności, mechanicznej gotowości do służby zamiast własnych poglądów, a zadowolenie ze zwykłej codzienności miało większą wartość niż wspieranie poszukiwań własnej drogi życiowej w obszarze wiedzy niepewnej i trudno poddającej się weryfikacji" (Lalak 2010, s. 45). Podróż przez życie odbywała się ściśle określonymi drogami, prowadziła do jasno określonego celu. Nowoczesność dała człowiekowi możliwość wyboru, doceniła indywidualizm i niezależność, wyzwoliła z podstawowych więzów społecznych, równocześnie stawiając go w sytuacji niepewności, zagrożenia, bezradności (por. Giddens 2002). Człowiek w kulturze ponowoczesnej planuje swoje życie ze świadomością ulotności stawianych przed sobą celów: „z dnia na dzień sieć dróg się zmienia, a na ruchomych skrzyżowaniach ustawia się coraz to nowe, i coraz mniej czytelne, drogowskazy" (Bauman 1993, s. 17). Życie w świecie płynnej nowoczesności to zdaniem Z. Baumana (2007, s. 6) „życie pełne niepewności, przeżywane w warunkach ciągłego niepokoju".

W dorosłym życiu człowiek z osoby wychowywanej staje się osobą samowychowującą się, ale równocześnie współwychowującą i wychowującą innych (Lalak 2010). Sami stajemy się przewodnikami naszych towarzyszy podróży, wszyscy bowiem jesteśmy turystami (MacCannell 2002). Człowiek może podążać wydeptanymi szlakami, bezrefleksyjnie powielając „przepisy na życie" dostępne w środowisku lokalnym, korzystając z globalnych wzorów dostępnych w internecie, zdając się na ekspertów świata reklamy. Może również poszukiwać autorytetów, korzystając z całego dziedzictwa symbolicznego i poszukując drogi wewnętrznego rozwoju. Człowieka nie można zmusić do przeżywania swojego życia, do aktywnego nim kierowania, do troski o własne człowieczeństwo.

Można stwarzać korzystne warunki dla rozwoju, ale i tak decyzja zależy od człowieka. „Kto nie chce się wspinać, ten nie sięga po sprzęt alpinistyczny ani nawet po drabinę" (Witkowski 2009, s. 461). Dobry przewodnik powinien doprowadzić człowieka do samodzielności rozumianej jako gotowość do działania zgodnego ze stawianymi sobie przez niego celami i zadaniami, czyli pod wpływem impulsów pochodzących z wewnątrz, a nie narzuconych przez otoczenie społeczne, jako zdolność do podejmowania takiego rodzaju działań, które wykraczają poza ukształtowane schematy zachowań. Coraz trudniej jednak o dobrych przewodników. Podczas turystycznej podróży coraz trudniej być niekomercyjnym przewodnikiem, który ma do zaproponowania ciekawe trasy turystyczne, wszędzie widać „substytuty doświadczenia turystycznego strategicznie rozmieszczone, by ukryć miałkość, eksploatację i śmietnisko" (MacCannell 2002, s. 299). Podobnie w codziennym życiu coraz trudniej o ekspertów czy też autorytety, którym można by wierzyć „do odwołania" (Giddens 20012). Często oni sami nie zgadzają się pomiędzy sobą, nie udzielają jednoznacznych wskazówek i instrukcji.

Wielość możliwości, wielość potencjalnie możliwych stylów życia nie oznacza, że są one dostępne dla wszystkich. (Giddens 2002, s. 114). Nie wszystkim udało się uwolnić od tradycyjnych kontekstów działania. Nie wszyscy potrafią dostrzec różnorodność możliwości i w końcu nie wszyscy wiedzą, jakiego wyboru dokonać, bowiem „znaki ustanowione przez tradycję wyblakły" (Giddens 2002, s. 115), a w zamian nie pojawiły się drogowskazy wskazujące na drogę najlepszą z możliwych. Wybór pozostawiony został człowiekowi. Wraz ze świadomością możliwości wyboru pojawiła się refleksyjność rozumiana jako umiejętność analizy własnego doświadczenia, zdolność generowania wiedzy o sobie i otaczającym świecie (Giddens 2002).

To, co w późniejszym życiu pozostanie z rad mistrza, przewodnika, zależy od samego człowieka, jego gotowości do refleksyjnego przeżywania własnego życia, otwartości na zmianę, gotowości do przeciwstawiania się utartym sposobom myślenia. Świadome kierowanie własnym życiem wymaga refleksyjności. Można powiedzieć, że przewodnikiem podróży w dorosłym życiu staje się własna refleksyjność.

Przygotowanie do podróży

Współczesny człowiek często nie może odnaleźć się w zmienności, tym samym złożoności świata, w którym przyszło mu żyć. Wydaje się nie być wystarczająco

przygotowany do podróży przez życie. W jaki sposób może przygotować się do życiowej podróży, skoro mówimy o zaniku celu „ostatecznego" życiowej wędrówki, o drodze, która nie jest dana w całości, o ryzyku planowania drogi własnego życia czy też o przewodnikach, którzy sami będąc w życiowej podróży, również stają przed życiowymi dylematami? Jak mogą przygotować się do dalszej podróży osoby, które są w połowie drogi lub u jej kresu, zwłaszcza te, które mają świadomość, że kurs życiowej podróży, który obrały przed laty, nie doprowadził ich do wymarzonej, bezpiecznej przystani? Tym bardziej że świat współczesny nie przypomina świata sprzed kilkudziesięciu lat (Bugajska 2005), a „znane sposoby zadomowienia w świecie: straciły na swojej aktualności, co sprawia, że i dla człowieka starszego bycie sobą, a zarazem odnajdywanie siebie w zupełnie innym, nowym świecie może być zadaniem trudnym" (Bugajska 2005, s. 59).

Człowiek nie jest w stanie w pełni przygotować się do życiowej podróży przede wszystkim dlatego, że wpisana jest w nią niepewność. Nie jest w stanie przewidzieć biegu swojego życia, nie wie, z jakimi życiowymi sytuacjami przyjdzie mu się zmierzyć.

Zdaniem D. Lalak (2010, s. 326) „w sytuacji zmiany jedynym czynnikiem scalającym doświadczenia i nadającym sens teraźniejszości i przyszłości coraz częściej staje się własna biografia". Bliski jest nam taki punkt widzenia, ponieważ sądzimy, że właśnie w biografii człowiek może odnaleźć wskazówki do dalszej podróży, refleksja nad przeszłością może prowadzić do wyboru drogi na przyszłość. Biografia jawi się zatem jako droga znana i nieznana zarazem, ta, którą człowiek podążał w przeszłości, i ta, ku której się zwróci w przyszłości. W swojej biografii człowiek może znaleźć oparcie, reinterpretując przeszłe zdarzenia w kontekście zmieniającej się rzeczywistości i poszukując w niej siły do dalszej drogi. Człowiek zdany sam na siebie, nieufnie podchodzący do przewodników może zawierzyć tylko własnej refleksyjności, która jest wypadkową zdolności intelektualnych, umiejętności wglądu w świat własnych doświadczeń, stanów psychicznych i emocjonalnych (por. Lalak 2010).

Tak więc z myślą o przygotowaniu człowieka do życiowej podróży ważne jest budzenie refleksyjności, odpowiedzialności za świadome, aktywne kreowanie własnego życia, nabywanie refleksyjnego stosunku do własnej biografii, jej aspektu przeszłego, teraźniejszego i przyszłego, ukierunkowanie uwagi człowieka na drogę wewnętrznego rozwoju ku światowi wartości egzystencjalnie znaczących.

1.3. Metafora podróży w czasie

Czasu nie możemy zobaczyć, dotknąć, usłyszeć. Pomimo tego możemy z powodzeniem poruszać się po świecie zależnym od czasu. Dotrzymujemy terminów, pamiętamy o ważnych datach, nie mylimy przeszłości z przyszłością.

Większość języków stosuje metafory, które kojarzą czasowe konstrukcje (na przykład przeszłość, teraźniejszość, przyszłość) z określonymi miejscami w przestrzeni (Alverson 1994). Metafora pełni tu rolę narzędzia przestrzennego kodowania czasu. Równocześnie ludzie mogą wyobrazić sobie, że poruszają się w czasie lub odwrotnie, że czas płynie obok. Konwencje kulturowe dyktują, w którym kierunku płynie czas, jak ludzie sytuują wydarzenia życiowe na wyimaginowanej linii czasu.

Metaforyczne odwzorowywanie przestrzennych ścieżek, którymi można podróżować zarówno do przodu, jak i do tyłu, zdaniem D. Casasanto i L. Boroditsky (2008) może stanowić podstawę czasowego konstruktu takiego jak podróż w czasie, który istnieje tylko w naszym umyśle.

1.3.1. Mentalna podróż w czasie jako zdolność poznawcza

Człowiek zgodnie z hipotezą sformułowaną przez E. Tulvinga (2002a) posiada wyjątkową formę świadomości nazwaną *chronesthesia* (z greckiego *chronos* – czas; *aisthesis* – czuć), która pozwala mu myśleć o czasie subiektywnym, w którym żyje, i mentalnie w nim podróżować. Mentalna podróż w czasie to metaforyczne określenie odnoszące się do świadomego pamiętania osobistej przeszłości i wyobrażania sobie osobistej przyszłości. Mentalna podróż w czasie do przeszłości i przyszłości jest włączana przez specjalny stan świadomości określany jako *chronesthesia* (Nyberg, Kim, Habib, Levine, Tulving 2010). E. Tulving i A. Kim (2007) uzasadniają jednak zasadność rozróżnienia zdolności zdawania sobie sprawy z subiektywnego czasu (*chronesthesia*) od związanych z nią czynności mentalnych. Ich zdaniem mentalna podróż w czasie jest możliwa dzięki określonym zdolnościom neuropoznawczym, ale przejawia się w różnego rodzaju aktywności umysłowej, w którą ludzie angażują się, kiedy przypominają sobie konkretne wydarzenia z przeszłości lub myślą o ewentualnych przyszłych osobistych wydarzeniach. Dokonują wyraźnego rozróżnienia pomiędzy zdolnością, która umożliwia lub pozwala na daną działalność, i samą działalnością. Nie czynią tego na przykład T. Suddendorf i M. Corballis (1997), którzy mentalną podróż w czasie definiują jako zdolność, która pozwala ludziom przenosić się

myślą w czasie tam i z powrotem (do tyłu i do przodu), do wydarzeń z przeszłości i do przyszłości. Ich zdaniem to psychiczna rekonstrukcja osobistych wydarzeń z przeszłości (pamięć epizodyczna) i psychiczne konstruowanie możliwych zdarzeń w przyszłości. Równocześnie jednak termin ten stosują w odniesieniu do pewnego rodzaju aktywności umysłowej, która umożliwia lub pozwala na przykład na „przewidywanie przyszłych potrzeb". E. Tulving i A. Kim (2007), próbując uzgodnić podstawową terminologię, wyróżnili dwa aspekty psychicznej podróży w czasie – zdolność do mentalnej aktywności związanej z czasem i samą aktywność tego rodzaju. Mówiąc inaczej, określone zdolności neuropoznawcze, na przykład *chronesthesia*, stanowią rodzaj pośrednika i umożliwiają mentalną podróż w czasie, czyli podejmowanie zróżnicowanej z uwagi na treść aktywności mentalnej w związku z zaangażowaniem w pamiętanie konkretnych wydarzeń z przeszłości lub myślenie o ewentualnych osobistych przyszłych wydarzeniach.

Mentalna podróż w czasie zdaniem E. Tulvinga (2002) jest możliwa dzięki trzem składnikom neuropoznawczego systemu pamięci epizodycznej: świadomości autonoetycznej, subiektywnemu poczuciu czasu i pojęciu „Ja". Świadomość autonoetyczna pozwala człowiekowi być świadomym subiektywnego czasu, w którym rzeczy się działy. Świadomość tego rodzaju jest niezbędna do zapamiętywania. Bez niej nie ma podróży w czasie. Dzięki niej potrafimy również odróżnić nasze wspomnienia od tego, czego doświadczamy w aktualnej rzeczywistości (Tulving 2002). Dzięki tego rodzaju świadomości człowiek może snuć plany na przyszłość, martwić się o przyszłość. Psychiczna podróż w czasie wymaga podróżnika. Podróżnikiem tym jest „Ja" człowieka zdolne do istnienia w subiektywnym czasie (Tulving 2002).

Mentalna podróż w czasie, ściśle związana z wieloma funkcjami neuropoznawczymi, składa się z dwóch niezależnych procesów: 1) określania zawartości każdego „aktu" podróży: co się dzieje?, kto bierze udział?, gdzie rozgrywa się akcja? (na podobieństwo oglądanego filmu), 2) określenie subiektywnej chwili czasu, w której akcja ma miejsce: przeszłość, teraźniejszość, przyszłość (Tulving 2002).

Podsumowując, zdaniem E. Tulvinga (2002a) mentalna podróż w czasie wiąże się nie tylko ze świadomością tego, co się zdarzyło w życiu człowieka, ale i ze świadomością tego, co może się zdarzyć w przyszłości. Człowiek może łatwo myśleć o przyszłości i snuć plany na przyszłość dzięki temu, że może myśleć i pamiętać o przeszłości. Jest to możliwe, powtórzmy, dzięki wyjątkowej formie świadomości, jaką jest *chronesthesia*, która pozwala człowiekowi myśleć o czasie

subiektywnym, w którym żyje, i mentalnie w nim podróżować. Podróż taka nie byłaby jednak możliwa, gdyby nie inne zdolności człowieka, na przykład świadomość autonoetyczna.

Świadomość autonoetyczna a *chronesthesia*

Studiując literaturę przedmiotu, może zrodzić się pytanie o różnicę pomiędzy pojęciem *chronesthesia* a pojęciem „świadomość autonoetyczna", ponieważ oba terminy odnoszą się do świadomości siebie w czasie. Świadomość autonoetyczna, jak już wspomniałyśmy, jest definiowana jako forma świadomości, która pozwala osobom zrozumieć swoje subiektywne doświadczenia w czasie, dostrzec chwilę obecną zarówno jako kontynuację swojej przeszłości, jak i wstęp do swojej przyszłości (Suddendorf, Corballis 1997; Wheeler, Stuss, Tulving 1997; Tulving 2001). Ludzie dzięki tego rodzaju świadomości nie tylko wiedzą, co się wydarzyło w przeszłości, ale również mogą na nowo przeżyć przeszłe doświadczenia. Świadomość autonoetyczna towarzyszy pobieraniu informacji o czyjejś osobistej przeszłości i projekcji własnych myśli w przyszłości. Kiedy jednostki pamiętają o przeszłości, równocześnie są świadome tego, co zrobiły lub o czym myślały wcześniej, są też świadome tej świadomości. Bez tego rodzaju świadomości człowiek najprawdopodobniej nie mógłby również:

a) poświęcać znacznej ilości psychicznego życia na myślenie o przyszłości (orientacja przyszłościowa);
b) „wyczarowywać" szczegółowych scenariuszy przyszłości skoncentrowanych wokół osobistych okoliczności (epizodyczne myślenie przyszłościowe);
c) wyobrazić sobie, że istnieją przyszłe cele, które wymagają zaplanowania (planowanie);
d) pojąć, że istnieją działania, które trzeba będzie w przyszłości zrealizować (pamięć prospektywna) (Szpunar, Tulving 2011).

Chronesthesia natomiast wyraża się w świadomości czasowego wymiaru własnej i cudzej egzystencji jednostek, i sprawia, że myślenie o subiektywnym czasie jest możliwe. Jest to ogólny warunek wielu różnych rodzajów aktywności poznawczej, które wymagają czasu (Tulving 2002a). Istnieją różne behawioralne i poznawcze funkcje, które wyraźnie zależą od tego rodzaju świadomości, ale nie są z nią tożsame. Przykładami są takie funkcje, jak wspominanie lub przypominanie wydarzeń z przeszłości, marzenia, przewidywanie przyszłych wydarzeń, planowanie przyszłych działań (Owen 1997).

Różnica pomiędzy analizowanymi pojęciami wydaje się bardzo subtelna i leży w odmiennie rozłożonym nacisku na „Ja" w stosunku do czasu. I tak, zdaniem E. Tulvinga (2002a), w świadomości autonoetycznej nacisk kładzie się na świadomość siebie („Ja), choć w subiektywnym czasie, podczas gdy *chronesthesia* to świadomość subiektywna czasu, aczkolwiek w stosunku do siebie. Rozróżnienie to jest konieczne, ponieważ czas może być traktowany niezależnie od „Ja", tak jak „Ja" może być rozpatrywane niezależnie od czasu (Tulvinga 2002a).

Niewątpliwie relacje pomiędzy tymi dwoma pojęciami, kluczowymi jak się okazuje dla mentalnej podróży w czasie, wymagają doprecyzowania, tym bardziej że z nieco późniejszych prac E. Tulvinga dowiadujemy się, że *chronesthesia* to specyficzny, zorientowany na czas aspekt świadomości autonoetycznej (Tulving 2007).

Pamięć a mentalna podróż w czasie

Pamięć wielu osobom kojarzy się z przypominaniem sobie tego, co było. Tymczasem mechanizmy pamięci przywołują również przyszłość. To dzięki pamięci możemy mentalnie podróżować w czasie na *continuum* przeszłość – przyszłość.

Ludzie mają dostęp do swojej osobistej przeszłości, nie tylko pamiętając wydarzenia, które miały miejsce w ich życiu (pamięć epizodyczna), ale i wiedząc, że dane fakty w ich życiu miały miejsce (pamięć semantyczna) (Tulving 2002). Jednak tylko zdolność pamięci epizodycznej pozwala świadomie i ponownie przeżyć przeszłe doświadczenia. Według E. Tulvinga (2002) to właśnie pamięć epizodyczna jest najbardziej ze wszystkich rodzajów pamięci związana z przeszłością. To ona jest kluczem do zrozumienia mentalnej podróży w czasie, ponieważ wydobywanie informacji z pamięci epizodycznej zachodzi dzięki mentalnej podróży w czasie, a system pamięci epizodycznej podróż tę umożliwia. Właściciel systemu pamięci epizodycznej nie tylko jest zdolny do zapamiętywania zdarzeń, ale również może przenosić się mentalnie do osobistej przeszłości, jak również do przyszłości, co nie jest możliwe w przypadku innych rodzajów pamięci (Tulving 1993). Jest to jedyny system pamięci, który pozwala ludziom ponownie, świadomie przeżyć przeszłe doświadczenia (Tulving 2002).

E. Tulving (1972), który wprowadził rozróżnienie pamięci epizodycznej i semantycznej, pierwotnie zdefiniował pamięć epizodyczną jako pamięć zawierającą informacje na temat tego, co się stało, gdzie i kiedy. Jednak okazało się, że nie jest to wystarczające kryterium pozwalające orzekać o podróży w czasie. Można bowiem przywołać zdarzenie bez dokładnych informacji co, gdzie,

kiedy, jak również można wiedzieć, gdzie i co się stało, bez zapamiętywania tego wydarzenia (Tulving 2002). Istnieją również badania potwierdzające fałszywe wspomnienia (por. Loftus, Pickrell 1995). W związku z powyższym E. Tulving (2002) zaproponował nową definicję, określając warunki niezbędne dla mentalnej podróży w czasie, zgodnie z którą pobieranie informacji z pamięci epizodycznej (pamiętając lub świadomie przywołując wspomnienia) zależy od utworzenia specjalnego zestawu psychicznego nazwanego „epizodycznym trybem pobierania". Pamięć epizodyczna jest wspomagana przez szeroko rozproszoną sieć korowych i podkorowych regionów mózgu, ale również przez inne systemy pamięci. Operacje pamięci epizodycznej wymagają informacji zawartych w pamięci semantycznej, ale wykraczają poza ten system. Istota pamięci epizodycznej wyraża się w połączeniu trzech pojęć: jaźni, świadomości autonoetycznej i subiektywnego czasu (por. Tulving 1993, 2002, 2005).

Informacje zawarte w pamięci epizodycznej dotyczą osobistych doświadczeń w subiektywnej przestrzeni czasu, a wydobywanie informacji z pamięci epizodycznej, powtórzmy, polega na mentalnej podróży w czasie. Podróże w czasie do przeszłości nie mają na celu wiernego odtworzenia minionych zdarzeń. Gdyby tak było, zauważają T. Suddendorf i M. Corballis (1997), to z pewnością w tym kierunku szedłby proces ewolucji. Pamięć epizodyczna zachowuje specyfikę minionych zdarzeń, jednak podlega zniekształceniom, zakłada psychiczną przebudowę niektórych wydarzeń. Przywoływane w pamięci fragmenty wydarzeń nie muszą pochodzić z tego samego czasu i miejsca, mogą być jak korale nawleczone razem. W tym momencie uwidacznia się rola fenomenologicznego doświadczenia (świadomość autonoetyczna) w epizodycznym pobieraniu (Tulving 2005).

Kluczowe dla pamięci epizodycznej nie jest pobieranie, ale aktywne rekonstruowanie, co wiąże się z zaangażowaniem innych zdolności poznawczych takich jak: samoświadomość, metareprezentacja wiedzy o sobie, innych i świecie, psychiczna atrybucja, rozumienie relacji pomiędzy percepcją a wiedzą, wyobraźnia zdolna do rekonstrukcji kolejności zdarzeń, zdolność do metareprezentacji swojej wiedzy, tak aby „odciąć się" od własnych, aktualnych stanów psychicznych (Suddendorf, Corballis 1997).

Duża elastyczność pamięci epizodycznej pozwala zarówno cofnąć się w czasie do zdarzeń osobiście doświadczonych, jak i przewidywać, planować konkretne przyszłe zdarzenia (Suddendorf, Corballis 1997; Stocker 2012). Umożliwia rekonstrukcję wcześniejszych zdarzeń, jak również zapewnia elastyczność budowania możliwych przyszłych scenariuszy.

Mentalna podróż do przeszłości i przyszłości – w poszukiwaniu analogii

W ostatnich latach obserwujemy stały wzrost liczby badań nad relacją pomiędzy pamiętaniem przeszłości i wyobrażaniem sobie przyszłości, co metaforycznie określane jest „mentalną podróżą w czasie" (Szpunar 2011). Istnieje coraz większe zainteresowanie zdolnością człowieka do mentalnej podróży w czasie w obrębie samej psychologii (na przykład psychologia rozwojowa, porównawcza, ewolucyjna), jak i neuronauki. O ile jednak psychiczne przeżywanie przeszłych wydarzeń łączone z pamięcią epizodyczną stanowiło przedmiot licznych badań, o tyle psychiczne konstruowanie potencjalnej przyszłości, potencjalnych przyszłych epizodów stało się przedmiotem badań od niedawna (Suddendorf, Corballis 2007).

Terminy „mentalna podróż w czasie do przeszłości" i „pamięć epizodyczna" są czasami używane zamiennie, jednak dokonuje się wyraźnego rozróżnienia pomiędzy zdolnością pamięci epizodycznej wyrażającą się w możliwości przypominania konkretnych wydarzeń z przeszłości a systemem pamięci epizodycznej stanowiącym podstawę systemu nerwowego (Weiler 2010). Analogicznie z racji tego, że zdolność człowieka do myślenia o przyszłości ma swoje korzenie w pamięci epizodycznej, mentalna podróż w przyszłość jest nazywana „epizodycznym myśleniem przyszłościowym", czyli zdolnością do wyobrażania sobie specyficznie osobistych epizodów, które mogą pojawić się w przyszłości (Atance, O'Neill 2001; Szpunar 2010). Istotne wydaje się zwrócenie uwagi na relację pomiędzy myśleniem o przyszłości a mentalną podróżą do przyszłości, czyli epizodycznym myśleniem przyszłościowym.

Przyszłość absorbuje ludzi codziennie. Spędzają oni wiele czasu, oczekując, planując, kontemplując przyszłość. Wyniki badań donoszą, że człowiek spędza większość czasu na jawie, myśląc o przyszłości, chociaż zaznacza się spadek tej tendencji z wiekiem (Giambra 2000). W naszym języku występuje wiele określeń odnoszących się do myślenia o przyszłości, takich jak na przykład: planowanie, projektowanie, antycypowanie, wyobrażanie sobie, fantazjowanie, przewidywanie. Jednak nie każde myślenie o przyszłości musi być wynikiem mentalnej podróży w czasie. Tak jak w przypadku pamięci przeszłości można pamiętać coś, co się zdarzyło w naszym życiu (pamięć epizodyczna), i wiedzieć, co się zdarzyło (pamięć semantyczna), tak analogicznie w odniesieniu do przyszłości możemy umysłowo tworzyć zdarzenia, których spodziewamy się doświadczyć (epizodyczne myślenie przyszłościowe), oraz wiedzieć, że niektóre zdarzenia będą miały miejsce (semantyczne myślenie przyszłościowe).

Tak więc jednym ze sposobów uruchomienia myślenia o przyszłości (co jednak nie musi być równoznaczne z uruchomieniem mentalnej podróży w czasie), może być użycie pamięci semantycznej – semantyczne myślenie przyszłościowe. Konstrukcje mentalne utworzone z przeszłych i przyszłych epizodów zależą częściowo od pamięci semantycznej, ponieważ muszą być zgodne z czyjąś wiedzą ogólną świata. Jednak tylko epizodyczny komponent zapewnia szczegóły, które pasują do czyjejś przyszłości i pozwalają człowiekowi lepiej zaplanować dane wydarzenie, jak również przewidzieć wydarzenia wyjątkowe (Suddendorf, Corballis 1997).

Zdolność myślenia o przyszłości nie stanowi pojedynczej zdolności, ale raczej jest wypadkową zbioru zdolności, które przygotowują organizm do różnych wariantów zachowań na różnych poziomach świadomości (Szpunar 2010). I tak na przykład pamięć prospektywna i planowanie to inne formy myślenia o przyszłości związane z epizodycznym myśleniem przyszłościowym, ale nie tożsame. Pamięć prospektywna, zdolność do pamiętania o przeprowadzeniu zamierzonych działań w przyszłości nie wymaga w każdym przypadku aktywacji mentalnej podróży w czasie. Zakres, w jakim epizodyczne myślenie przyszłościowe bierze udział w pamięci prospektywnej, zależy od stopnia, w którym przyszłe zdarzenia są symulowane. Wyobrażanie sobie, w jaki sposób przyszłe wydarzenia będą przebiegać, może znacznie ułatwić pomyślne pamiętanie tego, co należy w przyszłości wykonać (Szpunar 2010; Szpunar, Tulving 2011; Gollwitzer 1999). Oczywiście, wiele działań, które człowiek ma wykonać w przyszłości, nie wymaga mentalnej symulacji przyszłości. Jeżeli chodzi o planowanie, to tutaj również widoczny jest związek z epizodycznym myśleniem przyszłościowym. Zdolność do myślenia o szczególnych przyszłych wydarzeniach pozwala dostosować osobiste plany do wyników tych myśli. Jednak uruchamianie epizodycznego myślenia przyszłościowego w trakcie planowania stanowi tylko jeden z elementów tego złożonego, działającego na różnych poziomach abstrakcji procesu mającego na celu osiągniecie założonych celów. Tak więc epizodyczne myślenie przyszłościowe uruchamiane jest podczas innych aktywności umysłowych zorientowanych na przyszłość, takich jak planowanie czy pamięć prospektywna. Nie są to jednak pojęcia równoznaczne.

Poszukując analogii pomiędzy mentalną podróżą do przeszłości i przyszłości wyszłyśmy od ukazania znaczenia pamięci epizodycznej nie tylko dla pamiętania zdarzeń z przeszłości, ale i zdolności człowieka do myślenia o przyszłości. W literaturze zwraca się uwagę na różnice i podobieństwa pomiędzy pamięcią

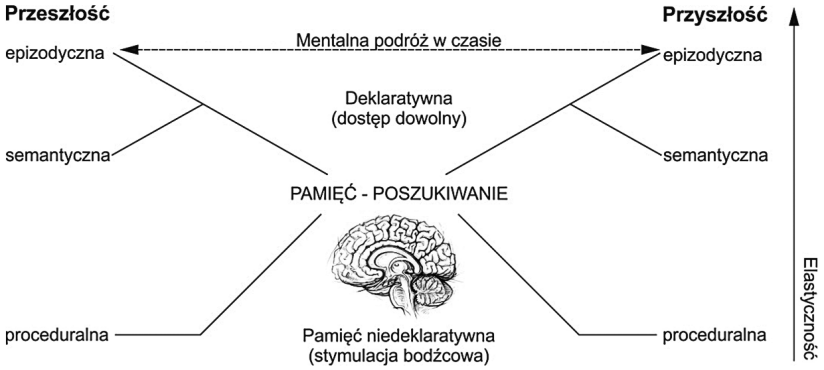
epizodyczną a epizodycznym myśleniem przyszłościowym. Podstawowa różnica wyraża się w asymetrii dostrzegalnej przez każdego – przyszłość zawsze jest niepewna, a to, co wydarzyło się w przeszłości, jest raczej pewne. Za przykład innej asymetrii wskazuje się różnicę w czasowym rozkładzie liczby zdarzeń, które człowiek pamięta, i liczbą zdarzeń, które antycypuje. Na przykład osoby w wieku około 70 lat pamiętają więcej wydarzeń, kiedy miały 20 lat niż 40 czy 50 (Suddendorf 2010).

Z pozoru mogłoby się wydawać, zwracają uwagę T. Suddendorf i M. Corballis (1997), że występuje duża asymetria pomiędzy mechanizmami poznawczymi odpowiadającymi za wspominanie minionych zdarzeń a tymi, które budują przyszłość. Ich zdaniem jednak mentalna podróż w czasie do przeszłości dzieli zasoby poznawcze z mentalnym konstruowaniem potencjalnych przyszłych epizodów. Z uwagi na generatywny charakter pamięci epizodycznej przypuszczają oni, że te same mechanizmy mogą być zaangażowane w wyobrażenie sobie przyszłości, jak i konstruowanie własnej przeszłości.

Podróż w czasie do przyszłości to w pewnym sensie ekstrapolacja z podróży w czasie w przeszłość stwarzająca możliwość ucieczki przed aktualnym stanem psychicznym (Suddendorf, Corballis 1997). Badania zmierzające w tym kierunku opierają się na przekonaniu, że mentalne podróże w czasie w przeszłość i przyszłość są ze sobą powiązane. Przypuszcza się, że przeszłość i przyszłość posiadają wspólne fenomenologiczne cechy i aktywują podobne części mózgu. Wyniki rosnącej liczby badań na ten temat potwierdzają to przekonanie. Wykazano podobieństwo w aktywności neuronalnej charakterystycznej dla epizodycznego myślenia przyszłościowego i zdolności do przywołania specyficznych doświadczeń z osobistej przeszłości (pamięć epizodyczna) (Addis, Wong, Schacter 2007; Szpunar, Watson, McDermott 2007). Pacjenci, którzy nie mają pamięci epizodycznej lub mają ją częściowo uszkodzoną, wykazują również deficyt w epizodycznym myśleniu przyszłościowym, mają dużą trudność w wyobrażeniu sobie przyszłych doświadczeń przyszłego myślenia (Szpunar, Tulving 2011; Kwan, Craver, Green i in. 2012).

To, że epizodyczne myślenie przyszłościowe włącza się w podobny sposób i w tych samych regionach co pamiętanie, sugeruje zdaniem rosnącej liczby badaczy podobny zestaw procesów biorących udział w myśleniu o przeszłości i przyszłości (Buckner, Carroll 2007; Hassabis, Maguire 2007; Schacter, Addis 2007; Spreng, Mar, Kim 2009; Szpunar, Chan, McDermott 2009; Storm, Jobe 2012; Viard, Chételat, Lebreton, Desgranges i in. 2011; Lavallee, Persinger 2010).

T. Suddendorf i M. Corballis (2007) przedstawili taksonomię poznania przyszłościowego, wychodząc od ogólnie uznanej taksonomii systemów pamięci i proponują analogiczną, równoległą taksonomię adaptacji do przyszłości (rysunek 1).



Rysunek 1. Pamięć i systemy poszukiwania (*prospection*). Wspólna taksonomia systemów pamięci [po lewej według Squire (1992)] oraz proponowany potencjalny, przyszłościowy odpowiednik (*prospective*) (po prawej)
Źródło: za: Suddendorf, Corballis 2007.

Za punkt wyjścia dla zbudowania taksonomii dostosowania systemów pamięci do przyszłości T. Suddendorf i M. Corballis (2007) przyjęli uznaną taksonomię systemów pamięci wyróżniającą pamięć deklaratywną (posiadającą jawny charakter, której treści mogą być uświadamiane i zwerbalizowane) oraz pamięć niedeklaratywną, czyli pamięć utajoną, niejawną, pozwalającą na wykonywanie czynności w dokładnie określonym kontekście sytuacyjnym. Na pamięć deklaratywną składa się pamięć semantyczna odnosząca się do obiektów i ich właściwości, faktów, zależności miedzy nimi i pamięć epizodyczna odnosząca się do zdarzeń [podział zaproponowany przez E. Tulvinga (1972)]. Według L.R. Squire zdolności proceduralne, dzięki którym człowiek wie, jak…, są jednym ze składników pamięci niedeklaratywnej obok torowania, warunkowania, uczenia się asocjacyjnego (za: Maruszewski 2005, s. 28).

Następnie przywołaną taksonomię T. Suddendorf i M. Corballis (2007) rozszerzyli na przyszłość, poszukując analogii pomiędzy przeszłością a przyszłością w obrębie funkcjonowania systemu pamięci deklaratywnej oraz systemu pamięci niedeklaratywnej. Przedstawiona propozycja dotyczy uporządkowania całego

poznania przyszłościowego, w części zatem odnosi się do analizowanego przez nas pojęcia mentalnej podróży w czasie.

Wszystkie składniki niedeklaratywnego systemu pamięci pozwalają na modelowanie zachowań w drodze zdobywanych doświadczeń, dzięki czemu organizm zyskuje przewagę w przyszłości. Zdaniem T. Suddendorfa i M. Corballisa (2007) możemy mówić o powstających mechanizmach „proceduralnych" nastawionych na przyszłość, chociaż elastyczność systemu sięga tylko uczenia się reagowania na bieżące wskaźniki zbliżających się wydarzeń. Zachowanie jest powiązane z percepcyjnym śledzeniem bodźca. Zachowania te nie wymagają jednak symulacji lub wyobrażenia sobie przyszłych wydarzeń, jak to ma miejsce w sytuacjach, kiedy ludzie na podstawie wcześniejszych doświadczeń wyobrażają sobie określone zdarzenia w przyszłości, sortując przywoływane wspomnienia, analizują różne warianty przyszłości. W tym przypadku istotną rolę odgrywa pamięć epizodyczna. Mentalna podróż w czasie przejawia się zdaniem T. Suddendorfa i M. Corballisa (2007) w dobrowolnych zachowaniach, które mają na celu rozwiązać problem, który może pojawić się w którymś momencie w przyszłości, a którego jeszcze nie ma. Jest to istotne rozróżnienie pozwalające rozpoznać, czy dane zachowanie jest wynikiem podróży w czasie, czy też pozwala wykluczyć inne możliwości, jak na przykład proceduralne i semantyczne poszukiwanie. Mentalna podróż w czasie dzięki dużej elastyczności pamięci epizodycznej stwarza możliwość, generowania unikalnych reprezentacji z kombinacji przeszłych i przyszłych epizodów, co musi wiązać się z wymiernymi korzyściami.

Korzyści podróży w czasie

Z punktu widzenia biologii zdolność do mentalnej podróży w czasie nie jest niezbędna do przeżycia (Tulving 2002), chociaż znacznie zwiększa przyszłe szanse przeżycia (Suddendorf, Busby 2003, 2005). Zwierzęta wydają się nie posiadać tego rodzaju zdolności podróży w czasie prawdopodobnie dlatego, że nie ma takiej biologicznej konieczności. Pamięć epizodyczna pojawiła się jako pewna „ozdoba" semantycznego systemu pamięci, która przyniosła jednak wymierne korzyści (Tulving 2002). Można znać wiele rzeczy, nie podróżując mentalnie w czasie, jednak bez tego rodzaju podróży nie sposób przypomnieć sobie wydarzeń z przeszłości oraz przewidzieć swojej przyszłości.

Tak więc możliwość przypominania wydarzeń z przeszłości pozwala człowiekowi rozpoznać, czego unikać i jak zachowywać się w przyszłości; pozwala na powtarzanie zdarzeń (psychicznie i fizycznie) w celu zastanowienia się nad

nimi, wyciągnięcia bardziej ogólnych, abstrakcyjnych wniosków (Suddendorf, Corballis 2007). Wspomaga pamięć semantyczną, dołączając osobiste historie do faktów, czyniąc je bardziej wiarygodnymi z racji emocjonalnego wymiaru doświadczeń. Mentalna podróż w czasie pozwala na szybkie i elastyczne dopasowanie się do zmieniających się warunków środowiska, zwiększa elastyczność działania w teraźniejszości, dostarcza surowca, z którego można wyobrazić sobie i skonstruować możliwe scenariusze przyszłości (Suddendorf, Corballis 2007). Korzystnie wpływa na społeczne rozwiązywanie problemów, na przykład pomagając w negocjowaniu problemów społecznych (Brown, Dorfman, Marmar, Bryant 2012).

Konstruktywne przywoływanie w pamięci epizodów z przeszłości leży u podstaw zdolności człowieka do wyobrażania sobie możliwych, a niekoniecznie realnych scenariuszy przyszłości, często nieprzystających do rzeczywistych rekonstrukcji przeszłości. Podróże w czasie do przeszłości nie mają na celu wiernego odtworzenia minionych zdarzeń. Gdyby tak było, zauważają T. Suddendorf i M. Corballis (1997), to z pewnością w tym kierunku szedłby proces ewolucji. To jednak nie wydaje się stanowić bariery w tworzeniu możliwych scenariuszy przyszłości, wręcz przeciwnie. Nieograniczona możliwość łączenia różnych wariantów stwarza szansę „wygenerowania" nowych, wysoce specyficznych scenariuszy, planując rzeczy, których nigdy nie robiliśmy. Zatem również i błędne, nieprawdziwe wspomnienia wzmacniane dodatkowo przez tak zwane zewnętrzne systemy pamięci masowej (książki, filmy, obrazy, dyski komputerowe) zwiększają swobodę tworzenia scenariuszy na przyszłość, w tym fantazji na temat przyszłości (Suddendorf, Corballis 1997).

W literaturze przedmiotu podkreśla się, że znaczenie psychicznego podróżowania w czasie dotyczy dużo bardziej podróży w przyszłość niż podróży w przeszłość. W codziennym życiu (w teraźniejszości) przeważnie patrzymy w przyszłość, a nie spoglądamy w przeszłość. Łatwiej nam zaplanować kolejne dni, miesiące, lata niż wiernie przypomnieć sobie, co zdarzyło się w kolejne dni w ostatnim tygodniu, miesiącu (Suddendorf, Corballis 1997).

Zdaniem T. Suddendorfa i J. Busby (2005) mentalna podróż w czasie przejawia się w dobrowolnych zachowaniach, które prowadzą do rozwiązania problemu, który człowiek może napotkać w przyszłości. Nie chodzi tu o problemy już występujące, oczywiste, ale o te, które potencjalnie mogą się w przyszłości pojawić. W takim ujęciu dane zachowanie jest przejawem psychicznej podróży w czasie wówczas, gdy ma zastosowanie do przyszłości, a nie do przeszłości.

Być może, jak zauważają T. Suddendorf i J. Busby (2005), zdolność człowieka do ponownego przeżywania przeszłości może być tylko elementem konstrukcji wyobrażenia sobie przyszłości.

Kluczowa korzyść mentalnej podróży w czasie, zdaniem T. Suddendorfa i M. Corballisa (2007), to zapewnienie elastyczności działania w nowych sytuacjach, co zwiększa szanse na zabezpieczenie przyszłych potrzeb, jak również opracowanie i przyjęcie strategicznych długoterminowych planów działań odpowiadających indywidualnym celom. Budowanie alternatywnych rzeczywistości we własnych umysłach, hipotetyczne rozmyślanie o wydarzeniach przeciwstawnych, które nigdy nie mogą zafunkcjonować razem, może zmienić postrzeganie i ocenę obecnej rzeczywistości (Epstude, Peetz 2012). Codzienna celowa praktyka mentalnej podróży w czasie zorientowana pozytywnie zwiększa poziom odczuwanego szczęścia, podczas gdy mentalna projekcja siebie w przyszłość znacznie redukuje poziom stresu (Quoidbach, Wood, Hansenne 2009).

Znaczenie podróży mentalnej w czasie nie zostało jeszcze w pełni rozpoznane. E. Tulving (2002) w szczególności docenia świadomość subiektywnego czasu. Uważa, że *chronesthesia*, a w szczególności *chronesthesia* ukierunkowana na przyszłość, to kolejny, a może i najważniejszy „kierowca" ludzkiej ewolucji kulturowej. To, jaki będzie świat człowieka w przyszłości, jego własny i przyszłych pokoleń, zależy bowiem od tego, w jakim stopniu człowiek będzie chciał skorzystać z fenomenu świadomości subiektywnego czasu i możliwości mentalnej podróży w czasie.

1.3.2. Inne zastosowania

Wiele podstawowych aspektów kultury – prawo, edukacja, religia i inne – jest głęboko zależnych od zdolności do rekonstrukcji przeszłości i wyobrażania sobie przyszłości, tak zwanej mentalnej podróży w czasie (Suddendorf, Corballis 2007). W codziennym życiu nie do końca uświadamiamy sobie indywidualne i społeczne korzyści płynące z tej zdolności.

W literaturze przedmiotu możemy spotkać inne zastosowania terminu „podróż w czasie", które nie analizują mechanizmów leżących u podstaw tej zdolności, ale uznając ich istnienie, wskazują na różne możliwości jej wykorzystania w kształtowaniu życia człowieka. I tak, Sheldon i Vansteenkiste (2005) podróż w czasie analizują w zestawieniu ze stawianymi sobie przez człowieka celami. Używają tego pojęcia w odniesieniu do zamierzonej organizacji osobistego czasu w przyszłości. Według nich osobiste cele człowieka stwarzają możliwość

„przeżywania" czy też „podróżowania w czasie". Porównują rzeczywistość do funkcji falowej (mechanika kwantowa), wskazując na mnogość rozmaitych możliwości, które oczekują na ostateczne rozstrzygnięcie w każdym kolejnym momencie. Podróżowanie w czasie wymaga zorganizowanych wzorców działania i okoliczności (negetropia) i wystrzegania się dezorganizacji, która może pojawiać się pod wpływem niekontrolowanych czynników, na przykład wydarzeń przypadkowych, losowych (entropia). Im bardziej ustrukturyzowany i uporządkowany ciąg wydarzeń, tym większe prawdopodobieństwo zaistnienia przyszłego wydarzenia. Człowiek wkracza w poszczególne „korytarze możliwych przyszłości", starając się celowo stworzyć nowe połączenia, dzięki którym możliwe będzie osiągniecie wybranego wariantu własnej przyszłości. Nie jest to łatwe zadanie z uwagi na dużą liczbę możliwych „korytarzy" czy inaczej mówiąc – łańcuchów zdarzeń. Człowiek jednak dzięki celowemu działaniu może dokonywać selekcji i stopniowo wcielać w życie konkretne sploty wydarzeń. Dzięki możliwości podróżowania w czasie może skutecznie organizować swój czas, przezwyciężając niepowodzenia, tworzyć bardziej kreatywne rozwiązania swoich problemów, unikając dezorganizacji. Człowiekowi udaje się osiągnąć własny zestaw możliwych przyszłości poprzez rozwijanie umiejętności, które mogą zostać wykorzystane podczas realizacji celów, rozpoznawanie sytuacji, w których dane umiejętności mogą mieć zastosowanie. Istotne jest również to, aby zamierzenia były spójne, to znaczy aby zaangażowanie w realizację jednego celu nie prowadziło do zaniedbania realizacji celu równie ważnego, oraz aby zamierzenia wzajemnie się wzmacniały, na przykład aby zrobić kilka rzeczy przy jednej okazji. Ważne jest osiąganie wielu celów w krótkim czasie, jak również wewnętrzna motywacja, cele oparte na własnych głębszych wartościach, zainteresowaniach, potrzebach, osobowościowych preferencjach. Wyobrażanie sobie przez człowieka możliwych wariantów własnej przyszłości i kształtowanie ich według osobistych preferencji zwiększa skuteczność osiągania osobistych celów, co według Sheldona i Vansteenkiste'a jest równoznaczne z udanym podróżowaniem w czasie.

W andragogice i geragogice podróż w czasie przyjmuje postać refleksji nad własnym życiem, pozwala porządkować wspomnienia, zmieniać nastawienia do własnej przeszłości, w konsekwencji prowadząc do pozytywnego rozwiązania kryzysu starości i samorozwoju (por. Demetrio 1999; Czerniawska 1999; Bugajska 2008), jak również kreatywnie budować własną przyszłość (Dubas 1997). Według włoskiego andragoga D. Demetrio (1999) podróż w przeszłość

odkrywa przed człowiekiem wiedzę o nim samym. W książce *Zabawa na tle życia – gra autobiograficzna w edukacji dorosłych* autor prezentuje ćwiczenia, które mogą pomóc w rozwijaniu opowiadania o własnym życiu i rozmowy z samym sobą. Poprzez zabawę człowiek ożywia wspomnienia i w ten sposób jakby przenosi się w przeszłość, ponownie przeżywając zdarzenia, które miały miejsce w różnych okresach życia.

B. Bugajska (2008) posługuje się terminem „podróże biograficzne", który definiuje jako analizę własnych doświadczeń, osiągnięć i porażek, swoisty rozrachunek z życiowymi dokonaniami. Analiza własnych doświadczeń, ich reinterpretacja stanowi szansę pozytywnego przewartościowania własnego życia, jak również obarczona jest ryzykiem silnych negatywnych emocji. Tak rozumiana podróż biograficzna stwarza możliwość ucieczki od rzeczywistości wówczas, gdy człowiek znajduje się w trudnej sytuacji życiowej czy wręcz sytuacji bez wyjścia. Podróże biograficzne wyrażane w formie narracyjnej opowieści pełnią funkcję rozwojową, terapeutyczną oraz edukacyjną (Bugajska 2008).

Tworzenie różnych scenariuszy przyszłości jest charakterystyczne dla tak zwanych warsztatów przyszłości opracowanych przez R. Jungka i N. Müllerta (za: Dubas 1997). Uczestnicy warsztatów budują własną wizję swojej pozytywnej przyszłości oraz dobierają strategie wprowadzenia jej w życie. Celem warsztatów przyszłości jest rozwój osobowości człowieka oraz pogłębianie jego samoświadomości, uwalnianie go od myślenia schematycznego, stereotypowego, wydobywanie sił kreatywnych. Warsztaty są między innymi strategią kształtowania świata, w którym się żyje, ale również metodą wychowania pomocną w procesie socjalizacji, inkulturacji, personalizacji i emancypacji. Mogą również pełnić funkcję terapeutyczną. Warsztaty przyszłości znalazły zastosowanie w pracy z osobami w różnym wieku. W przypadku osób starszych wskazuje się na takie zalety pracy z przyszłością, jak wzbudzanie kompetencji kreowania własnej starości, pomoc w emancypacji starszego pokolenia, budzenie potencjału rozwojowego i twórczego osób starszych (Dubas 1997).

U. Tokarska (2011) z perspektywy psychologa proponuje metodę narracyjną gry autobiograficznej zatytułowaną *W osiemdziesiąt historii do-o-KOŁA ŻYCIA*, którą opiera na wzorcach doświadczania czasu. Metoda ukierunkowana jest na wspomaganie rozwoju człowieka dorosłego, pogłębianie autorefleksji i samoświadomości biograficznej.

Inną propozycją wspomagania rozwoju człowieka w biegu życia, bazującą na zdolności człowieka do mentalnej podróży w czasie, jest mityczna podróż do

wnętrza S. Keena i A. Valley-Fox, której celem jest odnalezienie własnego szlaku życia oraz odrzucenie utartych sposobów myślenia i działania. Jest to możliwe wówczas, gdy człowiek „wejrzy w mity, którymi dotąd żył" (za: Opoczyńska 1999, s. 143). Mityczna podróż do wnętrza przyjmuje formę narracji. Człowiek opowiada o swojej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, podróżuje „w czasie i w przestrzeni". Opowiadając o swoim życiu, odkrywa, że jest w „bogatej mitycznej podróży" dostępnej tylko jemu. Równocześnie, słuchając opowieści drugiej osoby, mimowolnie podąża jej śladem. Narracja odkrywa człowieka przed sobą samym, uświadamia możliwości, ale i „udramatycznia" bieg życia. Książka S. Keena i A. Valley-Fox (1989) *Your Mythic Journey…* stanowi specyficzny „przewodnik podróży", który poprzez zaangażowanie w narrację pomaga odkryć własny czas, przestrzeń, własne korzenie i osobistą mitologię. Autorzy proponują „narracyjną wędrówkę" do przeszłości, teraźniejszości, przyszłości i czasu kosmicznego. Zachęcają do opowiadania osobistych historii na wiele różnych sposobów.

Zdolność do mentalnej podróży w czasie jest również użyteczna w terapii reminiscencyjnej prowadzonej u osób starszych terminalnie chorych. Przywoływanie wspomnień najmilszych, odnoszących się do różnych okresów życia człowieka poprzez wykorzystanie ulubionej muzyki, znaczących fotografii pozwala złagodzić lęk, żal, rozpacz, smutek, emocje, które mogą pojawiać się w obliczu zbliżającego się końca własnej egzystencji (por. Szulc 2011).

Tworząc warsztat rozwoju osobistego *Podróż w czasie*, same bazujemy na zdolności człowieka do mentalnej podróży w czasie. Celem prezentowanego warsztatu jest kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej w starości, co w konsekwencji może przyczyniać się do rozwoju człowieka, pogłębiania samoświadomości i lepszego przygotowania do samodzielnego życia w przyszłości.

2. PODRÓŻ W CZASIE – PREZENTACJA METODY

Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość wpływają na to,
jak przeżywamy kolejne chwile naszego życia.
W. Tatarkiewicz

2.1. Cele i założenia metody

Warsztat rozwoju osobistego osób starszych pozwala odbyć metaforyczną podróż w czasie rozpoczynającą się od refleksji nad własną przeszłością, następnie teraźniejszością i przyszłością. Zaprojektowany został z myślą o osobach powyżej 60 roku życia pozostających w stosunkowo dobrej kondycji psychicznej i poznawczej. Jego celem jest stymulacja rozwoju osobistego osób starszych poprzez kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej u osób starszych, budzenie pozytywnego nastawienia do czasu własnego życia, pomoc w pozytywnym rozstrzyganiu życiowego kryzysu: integralność – rozpacz. 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 teraźniejszym chodzi o budzenie świadomości czasu własnego życia, dostrzegania uroków życia, własnych możliwości pomimo istniejących ograniczeń, wykorzystywanie czasu teraźniejszego do własnego rozwoju, dostrzeganie jego dobrych stron. Praca z przyszłością osób starszych ma na celu poszerzanie perspektywy czasowej, kreatywne projektowanie przyszłości, namysł nad przyszłością transcendentalną.

Proponujemy 100 technik, niektóre z nich w dwóch wariantach. Techniki w zdecydowanej większości to techniki autorskie, jak również techniki ogólnodostępne, dostosowane przez nas do możliwości osób starszych i celów warsztatu.

Warsztat składa się z pięciu części, tak zwanych etapów podróży w czasie:

1. Przygotowanie do podróży.
2. Podróż do przeszłości.
3. Podróżowanie w teraźniejszości.
4. Podróż do przyszłości.
5. Zakończenie podróży.

W rozpoczęciu warsztatu *Podróż w czasie* pomocnych będzie 6 technik integracyjnych. W ramach podróży do przeszłości zaplanowałyśmy 32 techniki. Podróżowanie w teraźniejszości ułatwi 20 technik pracy z teraźniejszością. Podróż do przyszłości to kolejne 34 techniki, z czego 10 dotyczy przyszłości transcendentalnej. Na zakończenie podróży proponujemy 8 technik scalających perspektywy czasowe.

Proponowane techniki pogrupować można w trzy układy: „horyzontalny", „wertykalny" i „scalony". Układ „horyzontalny" tworzą techniki ułożone na osi czasu: przeszłość – teraźniejszość – przyszłość – przyszłość transcendentalna, realizowane w poszczególnych etapach warsztatu, co pozwala na wyzwalanie dynamizmu każdej perspektywy czasowej, uświadamiając człowiekowi znaczenie czasu, który minął, który trwa aktualnie i który nadejdzie.

Układ „wertykalny" tworzą tak zwane techniki przewodnie (*Lot balonem*, *Dziennik podróży* i *Mandala życia*), które powtarzają się na koniec każdego etapu podróży, co pozwala na rozumienie związków pomiędzy poszczególnymi perspektywami czasowymi, uświadamiając, że czas w życiu człowieka jest jednością, a wzajemne przenikanie się przeszłości, teraźniejszości i przyszłości wzmacnia świadomość czasu w życiu człowieka.

Układ „scalony" tworzą techniki mające na celu połączenie perspektyw czasowych i wypracowanie zrównoważonej perspektywy czasowej. Podróż do przeszłości, teraźniejszości i przyszłości zatacza koło i tworzy nową jakość czasu własnego życia w okresie starości.

Realizacji celów głównych warsztatu: *kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej u osób starszych*, *budzenie pozytywnego nastawienia do czasu własnego życia*, *pomoc w pozytywnym rozstrzyganiu życiowego kryzysu: integralność – rozpacz* sprzyja wykorzystanie technik z każdego układu, zachowując wszystkie etapy podróży. Można zredukować liczbę technik w układzie horyzontalnym (praca z przeszłością, teraźniejszością i przyszłością), ale szkoda byłoby rezygnować z technik przewodnich, przynajmniej jedną z nich warto wprowadzić (układ wertykalny). Podobnie z technikami scalającymi perspektywy czasowe – jeżeli zależy nam na realizacji powyższych celów, to nie należy z nich całkowicie rezygnować (układ scalony).

W przypadku braku możliwości przeprowadzenia całego warsztatu można zatem zredukować liczbę technik, zachowując jego układ. Można stosować wybrane techniki pracy z przeszłością, teraźniejszością i przyszłością, realizując

cele cząstkowe. W tym zastosowaniu proponowane przez nas techniki stanowić mogą inspirację do pracy z osobami starszymi. Można skoncentrować się na pracy z przeszłością. Wówczas warsztat będzie miał charakter biograficzny. Można skierować uwagę osób starszych na teraźniejszość, pozwalając im odczuwać radość z różnych życiowych sytuacji. Można przeprowadzić warsztat ukierunkowany na przyszłość. Nie zalecamy jednak oddzielnego przeprowadzania technik związanych z przyszłością transcendentalną. Wymagają one szczególnej uwagi i wcześniejszego przygotowania.

2.2. Techniki przewodnie

W warsztacie zastosowano techniki przewodnie (*Dziennik podróży*, *Lot balonem*, *Mandala życia*), które powtarzane są podczas kolejnych etapów podróży, począwszy od podróży do przeszłości, teraźniejszości, przyszłości, przyszłości transcendentalnej, jak również w ostatnim etapie podróży. Powtarzalność technik pozwala na pogłębianie refleksji na temat własnego życia, kształtowanie umiejętności doceniania własnej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, a w konsekwencji integrowania się perspektyw czasowych. Techniki przewodnie oznaczone zostały symbolem graficznym, co ułatwi osobie prowadzącej warsztat szybkie ich odróżnienie od pozostałych technik. Symbol graficzny techniki przewodniej *Dziennik podróży* występuje również przy innych technikach, co oznacza, że można wyniki pracy własnej wkleić lub zapisać w dzienniku podróży przygotowanym na potrzeby warsztatu.

Technika przewodnia: Dziennik podróży



CEL:

- Pogłębianie refleksji na temat własnego życia.
- Kształtowanie umiejętności doceniania własnej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.
- Analiza znaczących doświadczeń i ich akceptacja.

PRZEBIEG:

Uczestnicy zakładają dziennik podróży, który w trakcie całego warsztatu będzie uzupełniany uzyskiwanymi efektami pracy. Rozpoczynają w trakcie cyklu zajęć poświęconych przeszłości, zakładając dziennik i nadając mu odpowiednią formę, następnie kontynuują podczas zajęć dotyczących teraźniejszości, przyszłości i przyszłości transcendentalnej. Niezależnie od tego mogą uzupełniać swój dziennik na bieżąco, pod wpływem wskazówek prowadzącego lub z własnej inicjatywy. Dla ułatwienia przy niektórych technikach zamieszczamy znak rozpoznawczy techniki, który sugeruje, że wynik pracy można umieścić (wpisać, wkleić itp.) w dzienniku.

MATERIAŁY:

Albumy – pamiętniki, nożyczki, klej, taśma klejąca, kredki, pisaki, białe i kolorowe kartki A4, kolorowe czasopisma, kartki papieru.

Technika przewodnia: Mandala życia



CEL:

- Pogłębianie refleksji na temat biegu własnego życia.
- Integracja przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.
- Reinterpretacja własnych doświadczeń.

PRZEBIEG:

Uczestnicy warsztatu w kole symbolizującym bieg życia ludzkiego rysują w podsumowaniu kolejnych etapów podróży to, co w ich życiu minęło (przeszłość), to, co aktualnie przeżywają (teraźniejszość), i to, co myślą i czują w związku z własną przyszłością, również w aspekcie transcendentalnym.

Kolejne etapy pracy poprzedzone są różnymi technikami, które mają na celu przygotować osoby starsze do refleksji nad biegiem własnego życia.

Dodatkowe instrukcje zostały umieszczone w opisie techniki w kolejnych etapach warsztatu.

MATERIAŁY:

Kartki, kredki, flamastry, ołówki, kolorowe gazety, nożyczki, klej.

CZAS REALIZACJI:

Około 30–40 minut każda sekwencja.

WARIANTY:

Zachęcamy do fotografowania kolejnych etapów pracy nad mandalą na potrzeby przygotowywanej na koniec warsztatów wystawy.

Technika przewodnia: Lot balonem



CEL:

- Kształtowanie umiejętności indywidualnego kreowania własnego życia poprzez uświadamianie sobie tego, co hamuje, i tego, co wyzwala rozwój człowieka.
- Rozwijanie otwartego podejścia do czasu własnego życia.
- Trenowanie metaforycznego ujmowania czasu własnego życia.

PRZEBIEG:

Uczestnicy w podsumowaniu zajęć dotyczących przeszłości, teraźniejszości i przyszłosci dokonują refleksji polegającej na wskazaniu tego, co stanowi wartość w ich życiu w odniesieniu do poszczególnych wymiarów czasu, i tego, co utrudnia ich rozwój. Zapisują na karteczkach wyniki własnych przemyśleń. Istotny jest symboliczny moment rozdzielania kartek, kiedy to uczestnicy do kosza balonu wkładają kartki z informacją, co chcieliby zachować i zabrać w dalszą podróż (każdy do torebki podpisanej własnym imieniem), a do woreczka symbolizującego balast te, na których zapisali to, czego chcieliby się pozbyć, to, co chcieliby zmienić we własnym życiu. Dodatkowe instrukcje zostały umieszczone w opisie technik w kolejnych etapach warsztatu.

WARIANTY:

Możemy przygotować jeden balon i podwiesić go w sali, w której odbywają się zajęcia. Podczas prowadzonych warsztatów wykorzystałyśmy starą papierową okrągłą lampę, którą pomalowałyśmy farbami (można ją zastąpić dużym kolorowym balonem), wiklinowy kosz (można go zastąpić kartonowym pudełkiem), torebki i woreczki śniadaniowe. Można też namalować balon na dużym formacie lub każdemu uczestnikowi przygotować oddzielną kartkę z namalowanym balonem (wówczas uczestnicy przyklejają kartki). Naszym zdaniem model przestrzenny najbardziej działa na wyobraźnię uczestników i pozwala lepiej zrozumieć symbolikę lotu balonem w odniesieniu do własnego życia i indywidualnego rozwoju.

2.3. Organizacja warsztatu

Organizacja warsztatu stanowi istotny z punktu widzenia jego przebiegu etap poprzedzający pracę z osobami starszymi. Założyłyśmy, że pracujemy w grupie maksymalnie 12–15-osobowej. Grupa dużo lepiej pracuje, jeżeli warsztat prowadzą dwie osoby. Niektóre osoby starsze wymagają większej indywidualnej pomocy w trakcie pracy i wówczas druga osoba jest bardzo pomocna. Jeżeli nie ma takiej możliwości, warto rozważyć pracę w mniejszej grupie. W zależności od tego, jaką grupę osób starszych zamierzamy zainteresować uczestnictwem w warsztacie i gdzie zamierzamy go przeprowadzić, musimy zadbać o różne kwestie.

Pierwszym pytaniem pomocnym przy organizacji warsztatu jest to dotyczące adresata, czyli tego, dla kogo organizujemy warsztat. Z uwagi na temat warsztatu wiemy, że będą to osoby starsze. Starość to bardzo zróżnicowana faza życia, dlatego z punktu widzenia założeń warsztatu bardziej kierujemy swoją uwagę na poszukiwanie osób w „trzecim wieku" niż w „czwartym wieku". Wiek jednak nie powinien być kryterium rozstrzygającym przy doborze grupy. Tak naprawdę nie ma on większego znaczenia, gdyż poza nim inne czynniki liczą się o wiele bardziej. Najważniejszym z nich jest kondycja psychiczna osób starszych i ich poziom funkcjonowania poznawczego. W założeniu warsztat jest kierowany do osób relatywnie zdrowych, bez zaburzeń psychicznych i poznawczych. Mogą zatem w nim uczestniczyć zarówno osoby w wieku 60 lat, jak i 80, jeżeli zachowują ogólną poznawczą sprawność i są zainteresowane pracą nad sobą. Mogą to być osoby niepełnosprawne fizycznie, ale wówczas szczególnie musimy zadbać o miejsce, w którym zorganizujemy warsztat.

Kolejne pytanie, nad którym warto zastanowić się, organizując warsztat, dotyczy tego, jak zachęcić osoby starsze do wzięcia w nim udziału. Jest to o tyle trudne, że udział w zajęciach jest dobrowolny. Musimy zatem skutecznie zachęcić osobę do uczestnictwa w warsztacie, a następnie na tyle ciekawie prowadzić zajęcia, aby osoba nie wycofała się z dalszego uczestnictwa. Dużo łatwiej zachęcić do wzięcia udziału w warsztacie osoby starsze aktywne, poszukujące różnych możliwości pracy nad sobą czy też zainteresowane ciekawą forma spędzenia czasu wolnego. Łatwiej dotrzeć do osób zrzeszonych w stowarzyszeniach społecznych (na przykład słuchaczy UTW), osób korzystających z oferty klubów seniora, domów kultury, jak również podopiecznych domów pomocy społecznej. Dużo trudniej stworzyć grupę, w której uczestniczyć będą osoby starsze biernie

nastawione do życia, niedostrzegające dla siebie możliwości rozwoju, nieangażujące się w żadną zewnętrzną aktywność. Nie oznacza to, że takich osób nie należy zachęcać do wzięcia udziału w warsztacie. Wręcz przeciwnie. W tym przypadku jednak warto uzbroić się w cierpliwość i małymi działaniami zachęcać osoby do uczestnictwa. Można rozesłać indywidualne zaproszenia, można poprosić inną osobę starszą o namówienie danej osoby i wspólne uczestnictwo. Można nawiązać kontakt z ośrodkiem pomocy społecznej i poprosić, aby pracownicy socjalni pomogli zachęcić do uczestnictwa w warsztacie te starsze osoby, które ich zdaniem mogłyby w nim uczestniczyć. Można zostawić informację u lekarzy rodzinnych z prośbą o wskazanie i zachęcenie do udziału osób, którym tego rodzaju zajęcia mogłyby szczególnie pomóc.

Warsztat *Podróż w czasie* z założenia ma służyć osobistemu rozwojowi osób starszych. Nie jest formą psychoterapii ani rehabilitacji poznawczej, co oznacza, że nie powinny w nim uczestniczyć osoby z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami funkcji poznawczych. Dlatego ważne jest, aby na etapie organizacji warsztatu zadbać o to, żeby grupa była odpowiednio dobrana. Im bardziej jednorodną grupę uda nam się dobrać, tym bardziej efektywnie będzie przebiegać praca w grupie. Nie chodzi nam o jednorodność z uwagi na wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie i inne, lecz o to, aby osoby uczestniczące w warsztacie znajdowały się na zbliżonym do siebie poziomie poznawczego funkcjonowania.

Dużo łatwiej zorganizować zajęcia dla słuchaczy UTW, klubu seniora czy w domu pomocy społecznej. Warto jednak próbować mieszać grupy, dzięki czemu osiągniemy dodatkowy cel – integrację osób starszych z różnych środowisk. Warto zatem do grupy osób zrzeszonych dołączyć osoby ze środowiska, na przykład z najbliższego osiedla.

W przypadku dużej liczby osób chętnych do wzięcia udziału w warsztacie mamy większą możliwość doboru uczestników do grupy. Możemy na przykład w formie zabawowej wykonać kilka zadań, które pozwolą rozpoznać poziom funkcjonowania poznawczego osób (pamięć, uwagę, koncentrację i inne). Można skorzystać z programów komputerowych lub materiałów wykorzystywanych do treningu umysłu (por. Sabela, Cuper 2012).

Osoby, które będą chciały przeprowadzić warsztat w grupie osób, z którą pracują na co dzień, na przykład w dziennym domu pomocy społecznej, nie powinny mieć z tym problemu, ponieważ dobrze znają swoich podopiecznych i ich możliwości poznawcze. W tym przypadku należy jednak szczególnie

pamiętać o godności podopiecznego. Może bowiem mieć miejsce sytuacja, że w zajęciach będzie chciała uczestniczyć osoba, która w ocenie opiekuna ma zbyt duże problemy na przykład z pamięcią. Jeżeli osoba jest związana z grupą, która zdecydowała się na udział w warsztacie, to nie byłoby korzystne wykluczyć ją z tego rodzaju aktywności. Do wszystkich sytuacji należy podchodzić indywidualnie, a w trakcie pracy szczególnie wspierać osoby, które w jakimś zakresie odstają od grupy. Warto też zachęcać innych do pomocy. Ważna jest dobrowolność uczestnictwa w warsztacie. Osobom, które nie będą chciały w nim uczestniczyć, warto zaproponować zajęcia alternatywne.

Niezależnie od wysiłku, jaki włożymy w dobór grupy, należy się liczyć z tym, że podczas warsztatu mogą ujawniać się różne problemy natury psychicznej i poznawczej u osób starszych. W pierwszym przypadku dobrze jest mieć kontakt z psychologiem, który mógłby indywidualnie udzielić wsparcia konkretnej osobie. Niezależnie od tego warto poświęcić takiej osobie trochę czasu w trakcie warsztatu, a także poza czasem poświęconym na zajęcia. W przypadku drugim wszystko zależy od tego, na ile problemy poznawcze uniemożliwiają pracę w grupie, na ile prowadzący może indywidualizować pracę, odpowiednio modyfikując techniki pracy. Dużo łatwiej poradzić sobie z tego rodzaju problemem wówczas, kiedy warsztat prowadzą dwie osoby.

Dobór miejsca, w którym zorganizowany zostanie warsztat, jest kwestią łatwiejszą od doboru uczestników. Ważne jednak, żeby było ono przestronne, jasne, estetyczne, dostosowane do osób niepełnosprawnych. Jeżeli to możliwe, dobrze, jeżeli można w nim pozostawić efekty pracy wykonanej podczas kolejnych etapów warsztatu, tak aby sam wystrój sali podczas kolejnych spotkań przypominał uczestnikom o tym, co już do tej pory zrobili. Dobrze, jeżeli miejsce, w którym osoby starsze będą się spotykać, znajdowało się stosunkowo blisko miejsca zamieszkania seniorów. Planując wydatki, warto pomyśleć o zapewnieniu uczestnikom zwrotu kosztów przejazdu, na przykład biletów autobusowych, tramwajowych.

Ostatnią kwestią, którą warto wziąć pod uwagę podczas organizacji warsztatu, jest czas jego realizacji. Warsztat może być prowadzony w dłuższym bądź krótszym czasie w zależności od doboru technik, przy czym techniki przewodnie są tymi, z których nie warto rezygnować (w krótszej wersji warsztatu można wybrać jedną bądź dwie z proponowanych). Jeżeli decydujemy się na przeprowadzenie całego cyklu, możemy ustalić spotkania raz lub dwa razy w tygodniu. Można również regularnie codziennie wykonywać po kilka technik, na przykład

w domu pomocy społecznej, odpowiednio modyfikując ćwiczenia pod kątem ich dynamiki, tak aby jednego dnia wystąpiły zarówno techniki inspirujące do pracy własnej, jak i grupowej, aktywizujące różne zmysły, zachęcającej do różnych form aktywności.

Trudno przewidzieć wszystkie możliwe trudności, które mogą wystąpić na etapie przygotowania warsztatu. I tak na przykład pracując z osobami starszymi w domu pomocy społecznej, nie musimy rozważać, jaka pora roku będzie najbardziej odpowiednia na przeprowadzenie zajęć. Planując pracę z grupą dojeżdżającą, warto wziąć to pod uwagę, bowiem dojazdy zimą mogą okazać się zbyt trudne dla osób starszych. Organizując warsztat, warto korzystać z już posiadanego doświadczenia w pracy z osobami starszymi czy też pracy z grupą, traktując nasze pomysły jako inspirację do własnej pracy.

3. PRZYGOTOWANIE DO PODRÓŻY

Podróż przez czas odbywasz tylko jeden raz,
jest więc niezwykle istotne, byś wykorzystał ją możliwie jak najlepiej.
P. Zimbardo, J. Boyd

3.1. Specyfika pracy z osobami starszymi

Pisząc o specyfice pracy z osobami starszymi, należy na samym początku zaznaczyć, że nie są one jednorodną, lecz bardzo zróżnicowaną grupą wiekową (por. Straś-Romanowska 2001; Halicki 2010; Bugajska 2005; Trempała 2011). W literaturze przedmiotu i w życiu codziennym coraz częściej można się spotkać z pojęciami „trzeci wiek" i „czwarty wiek". Dwudzielna klasyfikacja zwraca uwagę na różnice występujące pomiędzy osobami w początkowym, wczesnym okresie starości, które to przechodząc na emeryturę, są potencjalnie gotowe do podjęcia aktywności w wielu sferach życia, a osobami w późnej czy też w zaawansowanej starości (po 75 roku życia), które nie są w stanie, na przykład z uwagi na pogarszający się stan zdrowia, aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Współcześni emeryci to pokolenie coraz lepiej wykształcone, świadome swoich potrzeb, pragnące poszerzać swoją wiedzę w zakresie różnorodnej tematyki. Dlatego coraz więcej osób postrzega okres emerytury jako czas rozwoju własnych możliwości i ambicji. Osoby w tak zwanym trzecim wieku pozostają w stosunkowo dobrym zdrowiu. We wczesnym okresie starości u osób w wieku 60–75 lat główne problemy zdrowotne w zasadzie nie różnią się od tych, które występują w grupie osób nieco młodszych (w wieku 50–60 lat), natomiast po 75 roku życia zdecydowanie częściej pojawia się wielochorobowość i zniedołężnienie (por. Kędziora-Kornatowska 2007). W miarę postępującego wieku stan zdrowia stopniowo pogarsza się, aktywność zostaje stopniowo ograniczana, może dochodzić do utraty samodzielności i niezależności, wzrasta zagrożenie samotnością i osamotnieniem.

Specyfika tak rozumianego „trzeciego„ i „czwartego wieku" wymaga odmiennych strategii działań podejmowanych zarówno przez samego człowieka, jak i instytucje społeczne. Praca z osobami w „trzecim wieku" powinna polegać na stwarzaniu warunków dla wszechstronnego ich rozwoju, aktywizacji,

przeciwdziałaniu wykluczeniu, przeciwstawianiu się dyskryminacji, integracji międzypokoleniowej, pomocy w zaplanowaniu własnej emerytury, w tym przygotowaniu do późnej starości. Zadania, przed jakimi staje społeczeństwo w związku z potrzebami osób w zaawansowanym już wieku, to: zapewnienie optymalnej opieki w ramach opieki rodzinnej i instytucjonalnej, bezpiecznych i godnych warunków życia, z czym łączy się pilna potrzeba budowania sprawnego systemu ochrony zdrowia z rozwiniętym lecznictwem geriatrycznym, sprawnego systemu pomocy społecznej. W perspektywie kilkunastu lat w społeczeństwie polskim stopniowo wzrastać będzie liczba osób w wieku 80 i więcej lat z uwagi na wyż demograficzny lat powojennych, co w zestawieniu z wieloletnimi zaniedbaniami, na przykład w szkoleniu lekarzy geriatrów i brakiem systemowych rozwiązań, skoordynowanych działań systemu zdrowia i pomocy społecznej, odsłania ogrom wyzwań, którym trzeba sprostać, i równocześnie rodzi zrozumiały niepokój w środowisku gerontologów.

Każda próba klasyfikacji życia ludzkiego, w tym okresu starości, związana jest z ryzykiem popełnienia błędu w ocenie możliwości rozwojowych człowieka. Wiek kalendarzowy nie jest najlepszym miernikiem oceny nasilania się procesów starzenia między innymi dlatego, że starość stanowi efekt procesu starzenia się nie tylko biologicznego, ale również psychicznego i społecznego. W literaturze gerontologicznej coraz częściej wskazuje się na potrzebę włączenia duchowości w bio-psycho-społeczny model starzenia się i starości (por. Langer 2000; Straś-Romanowska 2001; Dubas 2000; Semków 2001; Olszewski 2003; Bugajska 2005; Steuden 2011), co w konsekwencji czyni definicję starości coraz bardziej złożoną. Wyniki badań przemawiają za tym, że starości nie można charakteryzować wyłącznie w kategoriach regresu. Starość jest w pełni rozwojowym etapem życia, w którym pomimo różnych ograniczeń można odkryć nowe możliwości.

Gerontolodzy coraz częściej zwracają uwagę na zróżnicowane doświadczanie starości u osób znajdujących się w tym samym wieku i uzależniają je od tego, czy w indywidualnej jakości życia przeważają czynniki pozytywne, czy negatywne. P. Baltes i J. Smith (2003) do negatywnych aspektów zaawansowanej starości zaliczają znaczące straty w potencjale kognitywnym, potencjale i zdolności do uczenia prowadzące do syndromu stresu chronicznego, znaczące występowanie demencji (około 50 procent osób w wieku 90 lat), wysoki poziom słabości, dysfunkcjonalność i wielochorobowość. Równocześnie zwracają uwagę na stosunkowo rzadko przywoływane pozytywne charakterystyki „czwartego wieku", takie jak: wydłużająca się średnia długości życia, znaczny ukryty potencjał,

większa sprawność fizyczna i psychiczna u najstarszych, poznawczo-emocjonalne rezerwy starzejącego się mózgu, rosnąca liczba osób starzejących się pomyślnie, wysoki poziom emocjonalnego i osobistego dobrostanu oraz stosowanie efektywnych strategii.

Podejście to poprzez dostrzeżenie pozytywnych aspektów „czwartego wieku", jak również zwrócenie uwagi na potrzebę przygotowania ludzi do długiego życia, tak żeby lepiej potrafili kompensować i optymalizować życie w „czwartym wieku", stanowi wyzwanie dla współczesnej geragogiki, która powinna wypracować skuteczne metody pracy z osobami starszymi w początkowym i późnym okresie starości i poddać rekonstrukcji pojęcie aktywności osób starszych, które staje się coraz częściej warunkiem akceptacji człowieka starszego, co w konsekwencji prowadzi do dyskryminacji osób, które z uwagi na stan zdrowia nie są w stanie podejmować form aktywności wysoko cenionych przez społeczeństwo. Nawet znacznie ograniczone życie w „czwartym wieku" nie musi oznaczać, że człowiek rezygnuje z aktywności. Z pewnością ją ogranicza, ale do momentu, kiedy nie rezygnuje z realizacji ważnych dla siebie celów, może prowadzić satysfakcjonujące życie. Pomyślne starzenie się zdaniem M.M. Baltes i I.I. Carstensen (1996) to robienie najlepiej tego, na co ma się ochotę. Uwzględniając taki punkt widzenia, warto również mieć na uwadze to, że człowiek sam definiuje własną starość i nikt nie może zabronić mu zawężenia przestrzeni własnego życia do przestrzeni „bujanego fotela" czy perspektywy „świata oglądanego przez okno", zanim nie odkryje, czy przypadkiem nie czyni go to szczęśliwym. Tylko indywidualne podejście do starości oparte na rzetelnej diagnozie umożliwi podjęcie optymalnych działań na rzecz osób starszych.

Tak więc starość to bardzo zróżnicowany okres życia człowieka. Niektóre osoby starsze odczuwają samotność, czują się nikomu niepotrzebne, inne natomiast utrzymują satysfakcjonujące relacje z rodziną i przyjaciółmi. Niektóre są chore, słabe i zależne od innych. Są i takie, które zachowują zdrowie i żyją samodzielnie. Niektóre leczą się na depresję, inne pomagają swoim bliskim, którzy mają problem z depresją. Niektóre osoby starsze doświadczają ograniczeń związanych ze starzeniem się i stopniowo podlegają procesowi społecznego wykluczania. Inne pozostają wykluczone, podobnie jak miało to miejsce we wcześniejszych okresach ich życia. Jeszcze inne utrzymują na dobrym poziomie swoją *życiową aktywność*, zachowując odpowiadającą im jakość życia. Różnice pomiędzy osobami starszymi dotyczą też kwestii ustosunkowania się do własnej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Niektóre z chwilą przejścia

na emeryturę mówią: „starość – pora umierać", inne: „starość – pora żyć", co w dużym stopniu związane jest z całym dotychczasowym życiem człowieka. Pracując z osobami starszymi, należy mieć świadomość dużego zróżnicowania. Równie ważne jest zwrócenie uwagi na możliwości rozwojowe osób starszych zarówno w wieku 60, 70, 80 i więcej lat.

Okazuje się bowiem, że plastyczność starzejącego się intelektu jest wyraźnie większa, niż wcześniej sądzono. Treningi poznawcze prowadzone z osobami starszymi poprawiły funkcjonowanie kognitywne u około dwóch trzecich badanych, zaobserwowano również utrzymywanie się uzyskanych korzyści (Schaie, Willis 1986; Willis, Schaie 1994). W trakcie wspomagania rozwoju osobistego osób starszych istotne jest zwrócenie uwagi na kreatywność, która nie jest uzależniona od granic czasowych, może być kontynuowana i rozwijana do późnych lat (por. Hendricks 1999; Engelman 2000; Hickson, Housley 1997). Kreatywna praca z ludźmi starszymi pozwala im zachować autonomię i niezależność w obliczu słabnących sił fizycznych i kognitywnych (Ray, Bernard, Phillips 2009).

Przewodnikiem, który może okazać się pomocny w poznaniu osoby starszej, jest jego własna biografia. Jednym z fenomenów podeszłego wieku jest pojawienie się procesu reminiscencji, dzięki któremu człowiek jest w stanie lepiej przywoływać w pamięci wydarzenia z przeszłości (Butler 1963, za: Baltes 1990). Zwrócenie uwagi na biografię umożliwia praktykom pozytywną pracę z ludźmi starszymi, dokładne określenie potrzeb i ograniczeń, narracja odsłania doświadczenia człowieka, przez co pozwala zrozumieć i uznać jego indywidualność.

Ludzie starsi często stosują strategie, wykorzystują zalety i zasoby, które pomagały im przez całe życie, a rozpoznanie tych zasobów i zalet przez pedagoga, psychologa, pracownika socjalnego czy terapeutę wraz z uznaniem potrzeb i trudności stwarza możliwość zbudowania dobrej relacji stymulującej do optymalnego rozwoju osoby starszej. Wzmacnianie osób starszych w pracy nad sobą, wspomaganie w przejmowaniu kontroli nad własnym życiem zgodnie z założeniami koncepcji empowermentu leży u podstaw pracy z osobą starszą w każdym okresie starości (por. Szmagalski 1994; Browne 1995; Trafiałek 2007).

Umiejętności przydatne w pracy z osobami starszymi obejmują między innymi:

a) formowanie i rozwijanie pozytywnych i efektywnych relacji pomiędzy opiekunem a osobą starszą;
b) podważanie perspektywy skupiającej się na kwestiach medycznych kosztem innych aspektów życia osoby starszej;

c) informowanie osób starszych w sposób umożliwiający im podejmowanie decyzji i dokonywanie wyborów;
d) kreatywne podejście do dylematów etycznych, takich jak ryzyko a prawa i sprzeczne interesy osoby starszej i osoby zajmującej się nią;
e) zaangażowanie w dobrostan osoby starszej w obliczu bardzo poważnych wyzwań i niepewności;
f) uznanie różnorodności i kwestionowanie tendencji traktowania starszych mężczyzn i kobiet jako grupy jednorodnej (Ray, Bernard, Phillips 2009).

W świetle badań osoby starsze cenią praktyków, którzy:

a) nie opierają się na modelu deficytu a stosują szersze podejście, przez co ich interwencje wykraczają poza perspektywę dysfunkcji;
b) działają na zasadach partnerskiej współpracy z osobą starszą w celu dokonania zmiany równowagi sił;
c) uznają i uwzględniają mocne strony i zasoby osoby starszej;
d) cenią wartości ludzi starszych i z należytym szacunkiem odnoszą się do subiektywnych doświadczeń ludzi starszych;
e) umożliwiają aktywne uczestnictwo ludzi starszych (Ray, Bernard, Phillips 2009).

W edukacji osób zajmujących się w przyszłości osobami starszymi ważny jest rozwój krytycznego, refleksyjnego podejścia do starzenia się, uświadamianie stereotypów i zachęcanie do przeciwstawiania się dyskryminacji osób starszych. U podłoża pracy z osobami starszymi musi leżeć przekonanie, że starość to nie problem, a potencjał. Aby odpowiednio wspomagać człowieka w okresie starości, należy kierować się takimi priorytetami, jak: niezależność, współuczestnictwo, samorealizacja, opieka i godność.

3.2. Techniki integracyjne

Rozpoczynając pracę w grupie, bardzo ważna jest jej integracja. Proponujemy sześć technik, które pozwolą na wzajemne poznanie uczestników, określenie zasad współpracy, jak również wprowadzą w atmosferę podróży, przygotowując osoby starsze do wzajemnego współdziałania.

Techniki integracyjne

1. Wizytówka 61
2. Planety 62
3. Zasady współpracy 63
4. Poznajmy się 64
5. Kolorowe kapelusze 64
6. Bilety podróżne 67

Technika 1: Wizytówka

CEL:
- Wzajemne poznanie.
- Integracja grupy.

PRZEBIEG:

Prowadzący wita uczestników. Przedstawia ogólnie założenia warsztatu, zwracając uwagę na to, że będziemy pracować w grupie, dlatego ważne jest wzajemne poznanie. Prosi uczestników warsztatu o wykonanie wizytówki–identyfikatora, którą będzie można przypiąć agrafką do ubrania. Na stole leżą kolorowe karteczki różnych kształtów i powycinane z kolorowych czasopism różnorodne motywy (można zadbać o motyw podróży). Uczestnicy tworzą własną wizytówkę, dobierając motyw do kolorowej kartki. Następnie z pomocą prowadzącego przyklejają lub zszywają dwa elementy i wyraźnie zapisują swoje imię. Każdy, włącznie z prowadzącym, przypina sobie agrafką swoją wizytówkę do ubrania. Rozpoczynamy krótką prezentację polegającą na powiedzeniu swojego imienia i kilku słów o sobie. Podawane informacje mogą dotyczyć wykonywanego w przeszłości zawodu, sytuacji rodzinnej, własnych pasji itp.; wybór zależy od osoby starszej (na przykład: Mam na imię Ania. Jestem babcią dwojga wspaniałych wnuków, uwielbiam czytać książki, z zawodu jestem księgową). Na koniec dzielimy się odczuciami i spostrzeżeniami.

MATERIAŁY:

Kolorowe karteczki różnych kształtów wycięte z papieru technicznego, motywy powycinane z kolorowych czasopism (powinno ich być co najmniej dwa razy tyle co uczestników), agrafki, klej, zszywacz, flamastry.

CZAS REALIZACJI:

20–30 minut.

Z doświadczeń:

- Osoby starsze często przyjeżdżają na zajęcia z dużym wyprzedzeniem. Warto być na to przygotowanym. Jeżeli nie można otworzyć wcześniej sali, należy zabezpieczyć miejsca do siedzenia przed salą. Wszystkie niezbędne do zajęć materiały lepiej przygotować sobie z wyprzedzeniem. Proponujemy otworzyć salę około 30 minut wcześniej.
- W przypadku prowadzenia zajęć w domu pomocy społecznej warto wcześniej przypomnieć mieszkańcom o planowanych zajęciach.

Technika 2: Planety

CEL:

- Wzajemne poznanie.
- Integracja grupy.

PRZEBIEG:

Prowadzący nawiązuje do poprzedniego ćwiczenia, mówiąc, że z pewnością mogliśmy zauważyć, że uczestników grupy łączy wiele wspólnego (na przykład wnuki, wykonywany zawód, podzielane zainteresowania). Kolejne zadanie polega na tym, że spróbujemy odnaleźć więcej podobieństw, ale i różnic. Dzielimy grupę na 4–5-osobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje kartkę dużego formatu z namalowanym na środku kółkiem symbolizującym planetę. Zadanie polega na tym, aby w kole tym uczestnicy wpisali podobieństwa, to wszystko, co sprawia, że mogliby powiedzieć, że są z jednej planety. Każdy uczestnik rysuje również swoje koło symbolizujące własną planetę, w które wpisuje to, czym odróżnia się od wszystkich pozostałych, co sprawia, że jest jakby z innej planety. W trakcie rozmowy uczestnicy ustalają podobieństwa i różnice, następnie wpisują w koła. Prowadzący zachęca do posługiwania się dodatkowo symbolami i kolorem. Po skończonej pracy każdy zespół prezentuje swój plakat. Prowadzący docenia pracę wszystkich zespołów i podkreśla, jak ważne jest uświadomienie sobie, że w wielu kwestiach jesteśmy podobni, ale i różni od innych, co nie musi przeszkadzać we wzajemnych relacjach, a wręcz przeciwnie – czyni je bardziej atrakcyjnymi, niepowtarzalnymi.

MATERIAŁY:

Kartki formatu A3 z narysowanym na środku kołem (dla każdego zespołu po jednej), przybory do pisania, kredki.

CZAS REALIZACJI:

30 minut.

Z doświadczeń:

- Ważne jest zwrócenie uwagi na to, że poszukujemy tego, co ludzi różni od siebie, a nie dzieli, i podkreślanie, że można się pięknie różnić, doceniając to, co czyni nas podobnymi do siebie.

Technika 3: Zasady współpracy

CEL:
- Integracja grupy.
- Określenie zasad współpracy.

PRZEBIEG:

Prowadzący rozpoczyna od przedstawienia dalszych założeń warsztatu; przedstawia krótko jego cele i omawia etapy metaforycznej podróży. Podkreśla, że praca nad sobą związana z refleksją nad własną przeszłością, teraźniejszością i przyszłością wymaga wiele indywidualnego zaangażowania i wsparcia ze strony całej grupy. Dlatego też ważne jest ustalenie już na samym początku zasad współpracy, których wspólne przestrzeganie sprawi, że każdy będzie czuł się dobrze. Uczestnicy pracują w trzech zespołach. Ustalają, a następnie zapisują na kartce to, co jest dla nich ważne, żeby dobrze się czuć i dobrze pracować w grupie. Każdy zespół prezentuje swoje zasady i wskazuje te, które uważa za najważniejsze. Następnie w wyniku decyzji całej grupy tworzymy jedną listę zasad, którą możemy zatytułować ogólnie *Zasady współpracy* lub nawiązując do podróży – *Kodeks podróżnika*. Prowadzący zapisuje zasady na kartce dużego formatu, która zostaje zawieszona na widocznym miejscu i towarzyszy uczestnikom przez wszystkie etapy podróży.

MATERIAŁY:

Kartki A4, kartka papieru dużego formatu, długopisy, flamastry, masa klejąca.

CZAS REALIZACJI:

15 minut.

Z doświadczeń:

- Warto wcześniej przygotować sobie propozycje zasad istotnych z perspektywy efektywnej pracy w grupie.
- Pamiętać o zasadzie „czas stop", ponieważ bez jej wprowadzenia trudno, zwłaszcza w początkowym etapie pracy grupy, zdyscyplinować uczestników do trzymania się ustalonego czasu wypowiedzi.
- W początkowej fazie pracy grupa może być bardziej nastawiona na odbiór, bardziej bierna ze względu na różnego rodzaju obawy związane z oceną przez innych, ośmieszeniem, niezrozumieniem itp.

Technika 4: Poznajmy się

CEL:
Integracja grupy.

PRZEBIEG:
Uczestnicy dobierają się w pary i rozmawiają na temat: *Autobiografia*. Opowiadają drugiej osobie o swoim życiu, wybierając najważniejsze informacje. Następnie zmieniają parę i rozmawiają na kolejny temat: *Jakim jestem człowiekiem?* Po raz trzeci zmieniają parę i zastanawiają się nad pytaniem: *Co mi pomaga, a co przeszkadza w życiu?* W podsumowaniu uczestniczy dzielą się własnymi odczuciami i spostrzeżeniami, określając, który z tematów był najbardziej emocjonalnie trudny, a który pozwolił na najlepsze poznanie drugiej osoby.

MATERIAŁY:
Kartki z napisanymi tematami rozmów przygotowane dla każdej pary.

CZAS REALIZACJI:
45 minut.

Technika 5: Kolorowe kapelusze – życie na emeryturze

CEL:
- Integracja grupy.
- Kształtowanie umiejętności pracy w grupie.
- Uświadamianie sobie złożoności, wieloaspektowości życia na emeryturze.
- Ukierunkowanie uwagi na pozytywne aspekty życia na emeryturze.
- Rozwijanie umiejętności kierowania własnym myśleniem.

PRZEBIEG:
Korzystamy z metody kolorowych kapeluszy E. de Bono (1995).

Prowadzący dzieli grupę na pięć zespołów. Każdy zespół losuje kartkę z narysowanym kapeluszem koloru zielonego, czarnego, żółtego, białego lub czerwonego. Niebieski kapelusz zostaje u osoby prowadzącej warsztat i będzie użyty podczas podsumowania. Następnie prowadzący wyjaśnia dokładnie, na czym polega zadanie. Omawia symbolikę każdego kapelusza i walory tej metody polegające na możliwości szybkiej zmiany własnego sposobu myślenia w zależności od koloru kapelusza. Podkreśla również, że dzięki kapeluszom możemy czuć się bezpiecznie, bo nigdy nie wiadomo, kiedy ujawniamy własne poglądy, a kiedy wczuwamy się w rolę. Prowadzący podaje temat do dyskusji: *Życie na emeryturze* (dobrze jest przygotować kartki z napisem dla każdego zespołu). Prosi, żeby każdy zespół przyjrzał się życiu na emeryturze, ale

w kolorze wylosowanego kapelusza, a następnie zapisał swoje skojarzenia na dużej kartce papieru. Po zakończonej pracy każdy zespół przedstawia swoje propozycje. Grupa dyskutuje. W podsumowaniu prowadzący wyjmuje niebieski kapelusz, zwraca uwagę na zauważone przez uczestników różne aspekty życia na emeryturze, prosi o podzielenie się odczuciami i przemyśleniami.

MATERIAŁY:

Kolorowe kapelusze wycięte z papieru technicznego, kartki papieru dużego formatu, przybory do pisania.

Kartki z opisem wszystkich kapeluszy:

1. Kapelusz biały: biały to kolor neutralny, więc kiedy myślimy w białym kapeluszu, staramy się być obiektywni. Mówimy o faktach, liczbach i tylko o nich. Nie interpretujemy ich.
2. Kapelusz czerwony: kolor czerwony jest często kojarzony z silnymi emocjami. Myślenie w tym kapeluszu umożliwia nam wyrażenie emocji, intuicji, przeczuć bez podawania ich uzasadnień i wyjaśnień. Możemy ujawnić emocje zarówno pozytywne, jak i negatywne. Bardzo trudno jest pozbyć się emocji, więc lepiej je obserwować, być ich świadomym i rozumieć, jak wpływają one na nasz obraz świata. Zapytaj siebie: Co czuję w związku z tą sprawą?
3. Kapelusz czarny: kolor czarny jest łączony z pesymizmem. Myślenie w tym kapeluszu jest skoncentrowane na negatywnych aspektach, utrudnieniach, niebezpieczeństwach, przeszkodach, ryzyku, zarówno tych istniejących, jak i możliwych, prawdopodobnych. „Widzę, zagrożenie w tym, że...", „Co się stanie, jeśli...?, „Nie ma możliwości, aby...".
4. Kapelusz żółty: to przeciwieństwo czarnego. Jest słoneczny i optymistyczny. Myślenie w żółtym kapeluszu jest pozytywne, ale logiczne. Koncentruje się na korzyściach, zyskach, możliwościach.
5. Kapelusz zielony: zielona jest trawa, krzewy, drzewa. Kojarzy się z wiosną, narodzinami, obfitością. Kolor zielony oznacza twórczość, nowe pomysły, innowacje, alternatywne rozwiązania. Staramy się przekraczać to, co znane, oczywiste, szukamy nowych możliwości. Dość bezpiecznie możemy proponować nowe rozwiązania, bo chroni nas kapelusz. Możemy być kreatywni, nie przejmować się ograniczeniami.
6. Kapelusz niebieski: niebieski sugeruje dystans, bezstronność, równowagę. Ma charakter refleksyjny i analityczny. Jest odpowiedzialny za konkluzję, podsumowanie, wnioski.

CZAS REALIZACJI:

90 minut.

WARIANTY:

Zamiennie z techniką kolorowych kapeluszy można zastosować technikę *Drzewo radości i smutków starości*. Najpierw uczestnicy indywidualnie uzupełniają 10 zdań rozpoczynających się od słowa „Starość...". Prowadzący rozdaje każdemu dziesięć karteczek i prosi o zapisanie jednego skojarzenia na jednej karteczce. Zapewniamy

osoby, że nikt nie będzie odczytywał swoich zdań. Następnie uczestnicy wymieniają się kartkami w parach. Zadanie polega na przeczytaniu zdań i postawieniu znaku „+" tam, gdzie uważa się, że zdanie ma charakter pozytywny (na przykład starość to radość, wnuki, mądrość), znaku „–" tam, gdzie zdanie kojarzy nam się negatywnie (starość to choroba, samotność, smutek), i znaku „0" symbolizującego neutralność (starość to faza życia, to jesień życia). Kiedy wszyscy zakończą tę część zadania, grupę dzielimy na 4–6-osobowe zespoły. Zadanie każdego zespołu polega na przeanalizowaniu wszystkich skojarzeń, szczególnie tych, przy których widnieje znak „+" i „–". Prosimy, aby policzyć, których zdań jest więcej – ocenionych jako pozytywne czy jako negatywne, zobaczyć, które negatywne aspekty przeważają, a które dominują wśród pozytywnych. Następnie grupa wspólnie wykonuje plakat zatytułowany *Drzewo radości i smutków starości*. Wszystko zależy od kreatywności grupy. Można symbolicznie narysować drzewo i odpowiednio przyklejać własne karteczki, można wpisać najważniejsze, najczęściej występujące w zespole skojarzenia i ozdobić je symbolami. Po zakończeniu pracy każdy zespół prezentuje i omawia swój plakat. Prowadzący zachęca do dyskusji po każdej prezentacji – co nam się podobało, o co chcielibyśmy zapytać, zwraca uwagę na względność niektórych skojarzeń, na przykład zdanie „Starość to dużo wolnego czasu" dla osoby, która ma pomysł, jak go wykorzystać, będzie miało znaczenie pozytywne, podczas gdy dla osoby, której się nudzi, negatywny. W podsumowaniu możemy podzielić się własnymi przemyśleniami i odczuciami (czas realizacji tego wariantu – przeszło 60 minut).

Z warsztatów:

Kapelusz żółty: miłość ze strony dzieci, spotkania z kolegami z pracy, czytanie książek, życie bez zegarka, swoboda życia, brak presji, wolność wyboru, zabawa i czas dla wnuków, brak konfliktów w pracy, zachwyt wiosną i innymi porami roku, więcej wolno, praca dla przyjemności w ogrodzie, dużo wolnego czasu.

Kapelusz czarny: na emeryturze jest źle, choroba na emeryturze jest niedobra, samotność, brak optymizmu, widzenie wszystkiego w czarnych kolorach, brak czasu ze strony bliskich, wieczny grymas na twarzy, nieprzychylne patrzenie na ludzi, tak mi źle, tak mi szaro, ciągłe narzekanie na brak pieniędzy, brak pomocy, nuda, niepewność jutra, zbyt dużo czasu wolnego.

Z doświadczeń:

- Osoby starsze dobrze sobie radzą z tym zadaniem, chociaż wymagają dużej uwagi prowadzącego, którego zadanie polega na monitorowaniu pracy zespołów i wyjaśnianiu pojawiających się wątpliwości, naprowadzaniu na odpowiadający kolorowi danego kapelusza kierunek myślenia.
- W refleksji towarzyszącej zielonemu kapeluszowi warto zachęcać do kreatywności, poszukiwania możliwości szalonych, niecodziennych. Praca związana z czerwonym kapeluszem wymaga podpowiedzi dotyczących nazywania emocji. Osoby starsze analizujące życie na emeryturze w białym kapeluszu mogą początkowo mieć problem ze zrozumieniem, o jakie fakty chodzi, dlatego warto, aby prowadzący miał kilka przygotowanych.

Technika 6: Bilety podróżne

CEL:

- Integracja grupy.
- Kształtowanie umiejętności pracy w grupie.
- Rozwijanie umiejętności komunikowania się w grupie.

PRZEBIEG:

Grupę dzielimy na 5-osobowe zespoły. Osoby, które pozostaną w liczbie 1–4, mogą dołączyć do zespołów jako szósta osoba i pełnić w nich funkcję superwizjera, nie pomagając w wykonaniu zadania, ale obserwując pracę grupy i zachowanie poszczególnych uczestników. Każdy zespół otrzymuje zestaw pięciu kopert A, B, C, D, E – po jednej dla każdego uczestnika. W każdej kopercie znajduje się 5 elementów – małe karteczki, na których widnieją daty z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

Zadanie polega na tym, żeby każdy uczestnik ułożył chronologicznie 5 dat, ale tak, żeby pojawiła się data aktualna (bieżący rok), data z przeszłości, data z odległej przeszłości, data z najbliższej przyszłości, data wybiegająca w daleką przyszłość. W żadnej kopercie nie ma wszystkich potrzebnych elementów, dlatego trzeba je uzyskać od innych. Nie można jednak nikomu nic zabrać. Można tylko dostać brakującą karteczkę. Porozumiewamy się jedynie niewerbalnie. Zespół kończy zadanie, kiedy wszyscy jego uczestnicy skończą swoje zadanie. Następnie rozdajemy każdemu zespołowi 5 kartek A4 w celu wykonania biletów podróżnych. Prosimy, aby na pierwszą kartkę nakleić wszystkie daty z odległej przeszłości (bilet historyczny), na drugą z przeszłości, którą uczestnicy pamiętają (bilet wspomnieniowy), na trzecią daty z bieżącego roku (bilet aktualny), na czwartą z przyszłości (bilet marzeń) i na piątą daty sięgające dalekiej przyszłości, te, które wykraczają poza możliwy czas naszego życia (bilet pokoleniowy). Zespoły wykonują bilety podróżne, ozdabiając je w konwencji czasu, który minął, który jest i który będzie. Możemy w tym celu użyć kolorowych czasopism.

MATERIAŁY:

Zestawy kopert przygotowane dla każdego zespołu z odpowiednio włożonymi kartkami z datami. W każdej kopercie musi brakować jednego okresu, inny będzie się dublować. Propozycje dat:

Koperta A	1862	1955	2014	2017	2019
Koperta B	1968	2014	2018	2080	2101
Koperta C	1340	1900	1989	2015	2090
Koperta D	1010	1973	2000	2014	2070
Koperta E	1590	2014	2014	2016	2121.

Uwaga: data teraźniejsza to rok bieżący, w którym przeprowadzane jest ćwiczenie, u nas 2014, dlatego w kolejnych latach prowadzący musi modyfikować daty, zmieniając zarówno aktualny rok, jak i stopniowo daty z przeszłości i przyszłości.

CZAS REALIZACJI:

60 minut.

4. PODRÓŻ DO PRZESZŁOŚCI

Któż by wiedział, że czas leci,
Gdyby nie lustro i – gdyby nie dzieci.
J. Sztaudynger

4.1. Znaczenie przeszłości w życiu starszego człowieka

Mentalna podróż w czasie jest czymś charakterystycznym dla człowieka, przynajmniej w tak nieskrępowanej formie, jaką możemy obserwować w różnych wytworach ludzkiej działalności. Człowiek jest w stanie rekonstruować swoje osobiste doświadczenia z przeszłości, skupiać się na tym, co tu i teraz, a także tworzyć psychiczną konstrukcje zdarzeń, które mogą mieć miejsce w przyszłości. Pozwala mu to na ponowne przeżycie lub przygotowanie się do tego, co będzie, ponowną interpretację, integrację, a także twórczą kreację siebie. Mentalna podróż w czasie jest związana z samoświadomością, metareprezentacją wiedzy o sobie, innych i świecie, psychiczną atrybucją, zrozumieniem relacji między percepcją a wiedzą, a także zdolnościami do wyobrażenia sobie stanu psychicznego przeszłego lub przyszłego na podstawie obecnego stanu (Suddendorf, Corballis 1997).

Jednocześnie nie można pominąć faktu, że w życiu bywają takie momenty, kiedy dokonujemy swego rodzaju bilansu przeżytego czasu. Wówczas konfrontujemy siebie z przeszłości z sobą w teraźniejszości (Sobol-Kwapińska, Oleś 2010).

Analizując literaturę dotyczącą czasu psychologicznego i ujmowania go przez człowieka, można zauważyć, że badacze przypisują różne znaczenie przeszłości, teraźniejszości i przyszłości w życiu człowieka. Jest to widoczne w wiodących kierunkach psychologii i w poszczególnych koncepcjach czasu psychologicznego. Posługując się dość dużym uogólnieniem, można stwierdzić, że psychoanaliza i behawioryzm koncentrują się na przeszłości, psychologia humanistyczna na teraźniejszości i przyszłości, a psychologia poznawcza podobną wagę przypisuje każdemu z okresów (Kosiol 2010).

Starość jako ostatni etap życia, bardzo zróżnicowany i zindywidualizowany, postrzegana jest często przez pryzmat przeszłości. Osobom starszym przypisuje się większą koncentrację na przeszłości, a stereotypowo również brak

zainteresowania nowością i tym, co nastąpi. W prowadzonych badaniach udało nam się pokazać, że jest to przekonanie mocno uproszczone, a ludzie starzy potrafią i tworzą scenariusze własnego życia (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). Trudno jednak pominąć przeszłość i nie docenić jej znaczenia dla kształtowania zarówno tożsamości człowieka, jak i jego myślenia o własnym życiu jako całości.

Przeszłość można postrzegać jako zbiór szeroko rozumianych doświadczeń człowieka, na przykład gatunkowych, społecznych czy jednostkowych. Przy czym jednostkowe doświadczenia obejmują informacje na temat osoby, świata oraz jej związków ze światem (Kosiol 2010). Perspektywa psychologiczna daje możliwość spojrzenia na przeszłość człowieka w wielu kontekstach, na przykład procesów pamięciowych, tworzonych narracji, określonych nastawień do tego, co było, czy też pojęcia „Ja". Każdy z tych kontekstów daje nowe spojrzenie na temat znaczenia przeszłości dla funkcjonowania jednostki.

Doświadczenia człowieka mogą być rozpatrywane jako ciąg zdarzeń tworzących jego indywidualną historię życiową. Przeszłe doświadczenia zakodowane są w pamięci. Podstawową formą przechowywania tych doświadczeń są skrypty poznawcze, które stanowią reprezentację sekwencji zdarzeń mających sens dla obserwatora, zawierające informacje o aktorach, rekwizytach, kolejności zdarzeń oraz celu zdarzenia (Maruszewski 2005, 2007). Warunkiem utworzenia takiego skryptu jest wielokrotne stykanie się z daną sekwencją zdarzeń, co umożliwia ich uogólnienie. Zdarzenia mogą się łączyć, tworząc epizody. Istotna w pamięci zdarzeń jest jej hierarchiczna struktura. Pamięć epizodyczna odnosi się do naszej zdolności uaktualniania przeszłości, epizodów i wydarzeń, które miały miejsce w przeszłości. Ważnym aspektem pamięci epizodycznej jest zdolność do rozróżniania, gdzie i kiedy miały miejsce kolejne epizody z przeszłości. Dlatego epizody są lokowane w czasoprzestrzennym kontekście i związane z reprezentacją tego kontekstu (Farrel 2012).

Indywidualne doświadczenie życiowe zapisane jest w pamięci autobiograficznej (Maruszewski 2007). Jest ona odpowiedzialna za przechowywanie szczególnego rodzaju materiału, takiego, który dotyczy indywidualnej historii życia danej jednostki. Informacje przechowywane w pamięci autobiograficznej mogą być przechowywane w kodzie obrazowym, werbalnym i abstrakcyjnym (Maruszewski 2005). Wspomnienia są rekonstrukcjami ukierunkowanymi na zachowanie integralności istniejących struktur „Ja" niejednokrotnie kosztem wierności faktom (Niedźwieńska 2000). Ta postać pamięci przyjmuje formę myślowej

podróży w czasie, która skoncentrowana jest na poszczególnych wydarzeniach mających miejsce w minionym czasie (Sutton 2002). W naszym życiu każde wydarzenie oznakowane jest emocjonalnie. Dzięki temu wydarzenia są wyraziste i mogą stanowić ważne punkty orientacyjne. Pamięć o osobistej przeszłości stanowi reprezentację zbioru zdarzeń o określonych właściwościach. Zdarzenia te są uporządkowane sekwencyjnie, są datowane, a kiedy tworzą sekwencję, mają dla jednostki określony sens. Dzięki temu łatwiej jest uzupełniać brakujące elementy przeszłości. Pamięć autobiograficzna tak jak inne rodzaje pamięci jest ograniczona i podobnie jak inne ma strukturę hierarchiczną. Oznacza to, że na poziomie najogólniejszym zapamiętywane są główne fazy własnego życia, które mają stałą kolejność, natomiast każda z nich składa się „podfaz konkretnych" (Maruszewski 2007). Taka organizacja pamięci autobiograficznej pozwala na ekonomiczne wykorzystanie dostępnych zasobów pamięciowych. Charakterystyczne jest to, że niezależnie od zapamiętanych zdarzeń stanowiących elementy uporządkowanych zbiorów niektóre z tych zdarzeń zapamiętywane są w sposób niezależny poza hierarchią. Zdarzenia te są z reguły subiektywnie bardzo ważne dla jednostki.

Badania pamięci autobiograficznej są mocno ograniczone metodologicznie i etycznie, dlatego liczba i rodzaj uzyskiwanych danych wciąż nie wystarcza do satysfakcjonującego opisania tego rodzaju pamięci. T. Maruszewski (2007) opisuje trzy zjawiska wykryte w pamięci autobiograficznej. Pierwsze – efekt względnej świeżości – mówi o tym, że większość z naszych wspomnień to doświadczenia z ostatniego roku. Stanowią one od jednej do dwóch trzecich naszych wspomnień. Drugie zjawisko – reminiscencja – polega na tym, że ludzie po przekroczeniu 50 roku życia lepiej, niż wynikałoby to z przebiegu krzywej zapominania, pamiętają zjawiska z okresu, kiedy mieli od 10 do 30 lat. Tak więc osoby starsze lepiej mogą pamiętać okres dzieciństwa i młodości niż czas średniej dorosłości. Trzecie – amnezja dziecięca – polega na niemal całkowitej niepamięci zdarzeń, które miały miejsce przed 5 rokiem życia. Uogólniając, można stwierdzić, że ludzie mają dość dobry dostęp do faktów ze swojej indywidualnej biografii, choć wspomnienia te mają bardzo subiektywny charakter. Fakty te związane są ze zdarzeniami, które silnie angażowały podmiot i stały się przedmiotem refleksji. Oprócz tego ludzie mają do dyspozycji wiele wskaźników ułatwiających proces wydobywania tych faktów z pamięci. Te wskaźniki to na przykład informacje na temat osób, których dotyczyły wspomnienia, miejsc czy daty danego zdarzenia, a także właściwości tego zdarzenia (Maruszewski

2007). Pamięć autobiograficzna ma charakter generatywny, co oznacza, że czasami możemy skonstruować wspomnienia, których nigdy nie było, lub łączyć elementy rzeczywiste z takimi, które realnie nie miały miejsca (Maruszewski 2005). Jest to również związane z możliwymi modyfikacjami, które są widoczne przy wielokrotnym przywoływaniu wcześniejszych wspomnień.

Przeszłość w postaci zapisu indywidualnych doświadczeń jest silnie związana z emocjami. Dlatego praca nad przeszłością w sensie jej wspominania, odkrywania i modyfikowania znaczeń jej przypisanych jest angażująca i często trudna. Stąd potrzeba zindywidualizowanego i uważnego podejścia. Osoby starsze, które własnych doświadczeń zgromadziły już bardzo wiele i wielokrotnie je reflektowały, a także strukturyzowały, chociażby przy okazji podsumowań i bilansów związanych z przeżytymi etapami życia, mogą mieć ukształtowany stosunek do własnej przeszłości, nie zawsze ułatwiający ponowy jej ogląd. Jest to głównie związane z emocjami. Na podstawie danych neuroanatomicznych wiemy, że doświadczenia dotyczące emocji kodowane są dwojako: w hipokampie i w ciele migdałowatym. W hipokampie zawarta jest deklaratywna pamięć emocjonalna, natomiast w ciele migdałowatym – niejawna pamięć emocjonalna (Davidson 1999). Oznacza to, że dzięki zapisom w hipokampie pamiętamy, że pewna sytuacja wywołała u nas emocje, natomiast zapis w ciele migdałowatym sprawia, że jeśli poddani jesteśmy jakiemuś aspektowi tej sytuacji, to możemy ponownie przeżyć doświadczane wówczas emocje. Te prawidłowości dają możliwość restrukturyzacji poznawczej minionych doświadczeń, ale jednocześnie narażają na przeżycia zarówno te pozytywne, jak i negatywne. Warto o tym pamiętać, aktywizując przeszłe doświadczenia u innych osób. Dodatkowe znaczenie ma pamięć doświadczeń pozytywnych i negatywnych. Przypominanie sobie jednych uaktywnia skojarzenia z tymi o podobnym zabarwieniu emocjonalnym. Jednocześnie istnieją twierdzenia, że zdarzenia przyjemne maksymalizują się między 20 a 30 rokiem życia, a potem nasilają się zdarzenia smutne i traumatyczne (Maruszewski 2005).

Choć pamięć przeszłości spleciona jest z emocjami, to jednak nie ma jednoznacznych danych, które wyjaśniałyby ten związek. Z badań wynika, że dość oczywiste jest to, iż emocje mogą zwiększać zdolność do zapamiętania tego, że zdarzenie w ogóle miało miejsce. Jednak nie ma jasności co do tego, czy emocje poprawiają pamięć o szczegółach tego wydarzenia. Prawdopodobnie wynika to z faktu nieróżnicowania w badaniach znaku emocji, ich pobudzającego elementu (ekscytacja vs uspokojenie) czy też rodzaju zapamiętywanego

kontekstu (Schmidt, Patnaik, Kensinger 2011). W pamięci autobiograficznej te zależności między znakiem, intensywnością, rodzajem i treścią emocji a zróżnicowaniem kontekstu mogą być jeszcze bardziej złożone i znaczące. Analizy dostępnych badań dotyczących blednięcia afektywnego wspomnień dokonał T. Maruszewski (2011). Wynika z nich, że przekonanie dotyczące destruktywnego wpływu upływającego czasu na intensywność afektywną wspomnień nie jest jednoznaczne. Choć ogólne dane wskazują na istnienie asymetrii pozytywnej dla pamięci zdarzeń osobistych, to jednak szczegółowa analiza afektu pozytywnego i negatywnego związanego z wydarzeniami, w których uczestniczy jednostka, pokazuje bardziej złożone prawidłowości.

W rozwoju i kształtowaniu się pamięci autobiograficznej rolę odgrywają różne czynniki, między innymi takie jak język, kultura, temporalne reprezentacje, teorie umysłu, metareprezentacje własnych zdolności i schematy „Ja" (Sutton 2002). Nie sposób również pominąć zmiany w pamięci autobiograficznej związanej z wiekiem. Wiadomo, że proces starzenia się wpływa raczej negatywnie na procesy poznawcze i psychomotorykę, natomiast jego wpływ na procesy emocjonalne nie jest tak wyraźny (Lench, Safer, Levine 2011). W starości obserwujemy z jednej strony liniowe pogorszenie podstawowych funkcji poznawczych, a z drugiej wiele mechanizmów adaptacyjnych, które umożliwiają efektywne i satysfakcjonujące funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne nawet długo po przekroczeniu wieku emerytalnego (Wieczorek, Sędek 2011). Wiele danych dowodzi, że obraz zmian emocjonalnych związanych z wiekiem nie jest tak oczywisty, jak się wcześniej wydawało (Izdebski, Polak 2008). Na podstawie dokonanego przeglądu badań na temat emocji w okresie starzenia się P. Izdebski i A. Polak (2008) stwierdzili, że osoby starsze najprawdopodobniej doświadczają mniej negatywnego afektu niż osoby młodsze. Może się to wiązać ze zmniejszoną reaktywnością ciała migdałowatego na negatywne informacje i pozostającą na tym samym poziomie lub zwiększającą się reaktywnością na informacje pozytywne (Carstensen, Fung, Charles 2003; Zagrodzka 2011). Jednak nie we wszystkich badaniach obejmujących okres późnej dorosłości wyraźnie zaznacza się wzrost doświadczania emocji pozytywnych. Niektóre wyniki wskazują na spadek emocji pozytywnych i wzrost negatywnych w czwartym kwartale życia (Pinquart 2001).

Pamięć przeszłości ma również znaczenie w procesie adaptacji do zmieniających się warunków życia, dzięki niej możemy sobie wyobrazić i dokonać symulacji tego, co się zadzieje w przyszłości. Możliwość korzystania z wcześniejszych

doświadczeń pozwala „bezpiecznie wypróbować" alternatywne podejścia do zbliżającej się sytuacji bez konieczności wykorzystania środków niezbędnych w rzeczywistych zachowaniach (Schacter, Gaesser, Addis 2011). Przeszłość ma więc dla jednostki znaczenie na tyle, na ile da się wykorzystać dla efektywniejszego funkcjonowania w teraźniejszości i przyszłości (Zaleski 1988).

Posiadanie doświadczeń z przeszłości i ich adekwatna interpretacja pozwalają budować autobiograficzne „Ja". Jest to możliwe dzięki temu, że mamy świadomość, iż wspomnienia są reprezentacją tego, co miało miejsce w przeszłości, i że są subiektywne (Fivush 2001). Daje to podstawę do kształtowania takiej reprezentacji przeszłości, która będzie stanowiła nasz zasób, a nie ograniczenie w dalszej mentalnej podróży. Ujmując to jeszcze inaczej, można stwierdzić, że czasami niezbędne jest pozostawienie tego, co w przeszłości było ograniczające, po to, żeby wypracować nowe sposoby postępowania i wizje przyszłości (Zaleski 1988).

Nieco innym spojrzeniem na przeszłość człowieka jest ujęcie z perspektywy orientacji rozwijających się w psychologii osobowości. Główne nurty to teorie psychodynamiczne, teorie cech, humanistyczne, społeczno-poznawcze, poznawcze, socjobiologiczne i narracyjne (Oleś, Drat-Ruszczak 2008). Każda z tych orientacji mniej lub bardziej albo też inaczej akcentuje znaczenie przeszłości dla osobowości jednostki. Teorie psychodynamiczne kładą nacisk na odkrywanie nieznanej dla człowieka prawdy, która wiąże się z doświadczeniami z przeszłości. Teorie cech skupiają się na dylemacie: natura czy środowisko, co ma większe znaczenie w kształtowaniu zachowań człowieka na przestrzeni życia. W kontekście przeszłości problem ten można różnie interpretować – jaki byłem w przeszłości (na przykład nieśmiały czy zbuntowany) i czym było to uwarunkowane (wrodzone predyspozycje czy oddziaływania z najbliższego otoczenia). Teorie humanistyczne preferują eksplorację, rozumienie i opis zjawisk, przyjmują założenia dotyczące natury człowieka jako zdolnej do tworzenia znaczeń i refleksji nad sensem życia. W tej grupie teorii ważne są więc informacje o przeszłości o charakterze abstrakcyjnym związane z interpretacją doświadczeń, które były udziałem jednostki. Teorie społeczno-poznawcze koncentrują się na procesach poznawczo-emocjonalnych ukierunkowujących zachowania jednostki w kontekście społecznym. Teorie poznawcze wyjaśniają funkcjonowanie jednostki, odwołując się do złożonego sytemu poznawczego. Zbudowane przez podmiot schematy poznawcze i sposób interpretowania sytuacji pozwalają jednostce odnaleźć się „tu i teraz", ale również skonstruować przyszłość. Socjobiologiczne

traktują osobowości jako plastyczny i wyspecjalizowany system adaptacyjny. W nich przeszłość, czyli te zachowania, które okazały się przystosowawcze, służy przyszłości. Teorie narracyjne natomiast podkreślają konstruowanie znaczeń oraz rolę narracji i autonarracji w życiu człowieka, a także związane z nimi odniesienia do siebie i świata (Oleś, Drat-Ruszczak 2008).

Z punktu widzenia psychologii osobowości interesujące wydają się koncepcje narracyjne. Dają one możliwość określania znaczenia nie tylko przeszłości, ale i teraźniejszości oraz przyszłości. Opowiadanie historii to jeden z najbardziej naturalnych środków przekazu, a także sposobów komunikowania się ludzi. Tworzone przez ludzi opowieści służyły kreowaniu świata zarówno tego możliwego, jak i prawdopodobnego. Równie wielkie znaczenie ma tworzenie opowieści autobiograficznych (Oleś 2003). Psychologia narracyjna opiera się na metaforze osoby jako autonarratora. W tym nurcie człowiek jest kreatorem sensu. To on nadaje znaczenie poszczególnym aspektom swojego istnienia, w tym przeszłości czy też przyszłości. „Historia jest sposobem odnalezienia się w czasie, uporządkowania własnego życia i w nie mniejszym stopniu sposobem wyznaczania kierunków dążeń i celów, a nawet sposobów przeżywania przyszłości" (Oleś 2003, s. 335). Nadawanie znaczeń minionym doświadczeniom obejmuje nie tylko interpretację i reinterpretacją, ale także ujmowanie tego, co jest poza dosłownością, operowanie metaforą i wielość możliwych interpretacji (Oleś, Drat-Ruszczak 2008). Podejście narracyjne w założeniu ma maksymalizować ekspresję osoby, podkreślać jej subiektywne spostrzeganie świata, indywidualność i podmiotowość jednostki (Tokarska 1999). Z punktu widzenia człowieka starego, który wraca do minionych doświadczeń, przyjmowanie perspektywy autonarratora daje duże możliwości ponownego, czasem bardziej konstruktywnego przekształcenia tego, co było. Zmienne intencje podmiotu oraz skłonność do nadawania ogólnego sensu zdarzeniom mogą stanowić podstawę do takiego rozumienia własnej przeszłości, które będzie tworzyć bazę satysfakcjonującego doświadczania teraźniejszości i przyszłości.

Poszczególne doświadczenia mają dla osoby określone znaczenie, ale ich wspólny sens zależy od skryptu stanowiącego zespół reguł interpretacji używany w sposób powtarzalny i względnie trwały. Co do trwałości używanego skryptu istnieją różne podejścia. S.S. Tomkins (1979) podkreśla jego stałość, a H.J.M. Hermans akcentuje złożoność, elastyczność i integrację systemu wartościowań. Te cechy systemu wartościowań mogą stanowić podstawę zdrowia psychicznego i większej satysfakcji z życia (Hermans, Hermans-Jansen 2000).

Oznacza to, iż odkrywanie z ludźmi starszymi innych schematów rozumienia wcześniejszych doświadczeń daje im możliwość modyfikacji tych znaczeń, które miały dla nich ograniczający charakter. Daje im również szansę na większe samopoznanie i poszerzanie świadomości. Jednocześnie konfrontacja z utartymi już schematami interpretacji, szczególnie tymi, które mają charakter zagrażający dla jednostki, może być trudna i wyczerpująca emocjonalnie.

Warto w określaniu znaczenia przeszłości zaznaczyć koncepcję tożsamości narracyjnej D.P. McAdamsa (2008), która ujmuje kwestię autonarracji w sposób całościowy. Tożsamość narracyjna to historia życia wyrażona w formie opowiadania, w którym głównym bohaterem jest autor tej opowieści. Ta historia ma powiązać ze sobą przeszłość, teraźniejszość i przyszłość, wprowadzając jedność i cel, umożliwiając odnalezienie sensu różnych sytuacji w kontekście czasu.

Analiza systemu znaczeń osobistych, bliska psychologii narracyjnej i egzystencjalnej, stwarza możliwość poznawczej reinterpretacji. Tworzy to okazję do łączenia tematyki narracyjnej, egzystencjalnej z podejściem poznawczym. Próby takie podjęli R. Baumeister oraz F. Dittmann-Kohli i G. Westerhof (Oleś 2003).

W podejściu poznawczym przeszłość, na którą składają się osobiste doświadczenia, niewątpliwie ma znaczenie, jednak człowiek i jego zachowanie nie są przez nią całkowicie zdeterminowane. Same wydarzenia z przeszłości, szczególnie te o obiektywnym charakterze, oddziaływają na jednostkę. Jednak to, co ma większe znaczenie, to nastawienie podmiotu do wydarzeń z własnej przeszłości. Stąd też rozróżnienie między przeszłością a aktualną interpretacją tego, co się działo w przeszłości, jest kluczowe, ponieważ stwarza możliwość zmiany. Człowiek nie może zmienić tego, co już się wydarzyło, nie może zmienić swojej przeszłości, ale może modyfikować swoje nastawienie wobec tego, co było (Zimbardo, Boyd 2009).

Dokonana wcześniej charakterystyka pamięci epizodycznej i autobiograficznej oraz jej powiązań z systemem znaczeń emocjonalnych pozwala zrozumieć, dlaczego z jednej strony wielu ludzi zakłada, że pamięć dość precyzyjnie oddaje to, co się wydarzyło w przeszłości, i że wspomnienia mają dość stały charakter, a z drugiej strony to, że wspomnienia zmieniają się z czasem i nie są obiektywnym zapisem przeszłości, stanowiąc raczej rekonstrukcję przeszłości. Obiektywne wydarzenia z przeszłości nie ulegają zmianie, ale to, jak my je sobie przypominamy, jaki nadajemy im charakter i jak je interpretujemy, zależy od wielu zmiennych, między innymi prezentowanych postaw, przekonań i dostępnych informacji. Oznacza to, że „to, co myślimy, i jak się czujemy w dniu dzisiejszym,

wpływa na to, jak pamiętamy dzień wczorajszy" (Zimbardo, Boyd 2009, s. 73). Potwierdzeniem tego mogą być badania przeprowadzone przez P.G. Zimbardo i J.N. Boyda, które pokazują, że ludzie mający pozytywne nastawienia wobec przeszłości niezależnie od tego, czy wspomnienia te opierają się na wiernych wspomnieniach, są z reguły szczęśliwsi, zdrowsi, odnoszą większe sukcesy niż ludzie z negatywnym nastawieniem wobec przeszłości. Różnice między osobami nastawionymi negatywnie bądź pozytywnie do własnej przeszłości dotyczą poziomu agresywności, niepokoju, sumienności, depresyjności, stabilności emocjonalnej, poziomu energii, przyjacielskości, szczęścia, poczucia własnej wartości i nieśmiałości. Za każdym razem różnica ta jest korzystna dla ludzi mających pozytywne nastawienia wobec przeszłych doświadczeń.

Istnieje wiele przesłanek przemawiających za tym, że pozytywna rekonstrukcja przeszłości daje korzystne efekty w funkcjonowaniu człowieka. Jednak praca nad zmianą posiadanej rekonstrukcji i reinterpretacji nie jest łatwa. Wymaga motywacji, zrozumienia, że to właśnie nastawienie wobec przeszłości wpływa na jej kreację, oraz przekonania, że może to pozytywnie zaowocować w przyszłości. Zachęcanie ludzi do przyglądania się własnym interpretacjom tego, co było, i modyfikowania tych interpretacji wymaga od nich umiejętności poznawczych, kompetencji emocjonalnych, a także uznania, że przekonania i znaczenia, które uznawali do tej pory za wiodące i prawdziwe, mogą być zmienne. Patrząc z perspektywy poznawczej, jest to jeden z najtrudniejszych momentów, nasze schematy poznawcze i przekonania mają bowiem charakter względnie trwały. Wierzymy w ich zasadność i tylko wyjątkowe wydarzenia mogą powodować ich zmianę (Wojcieszke 2002).

Konstruktywna reinterpretacja przeszłych doświadczeń może zwiększyć kontrolę jednostki nad tym, co minęło, a nie odwrotnie – dać się kontrolować przez przeszłość (Zimbardo, Boyd 2009). Przeszłość człowieka istnieje tylko we wspomnieniach i subiektywnych przeżyciach. Jej obraz w zależności od indywidualnych doświadczeń i ich interpretacji może wywoływać pozytywne doznania lub rozgoryczenie, smutek i żal (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). Dlatego może powstrzymywać aktywność człowieka lub stanowić motywator do działania. Może być fundamentem budowania własnego życia.

Przeszłość stanowi zatem kontekst postępowania człowieka (Zaleski 1988). Dostarcza człowiekowi informacji o nim samym. Pozwala odpowiedzieć na pytanie, kim jestem. Umożliwia zachowanie tożsamości, stanowi o istocie i niepowtarzalności człowieka. Pozwala dzięki nabytemu doświadczeniu lepiej

funkcjonować w świecie bądź przeciwnie, utrudnia funkcjonowanie, tym samym hamując rozwój jednostki. Przeszłość zapewnia nam poczucie ciągłości i stabilności naszego „Ja", jest dla nas zbiorem wytycznych i zasad obowiązujących w życiu. Wpływa na to, jacy jesteśmy i jacy będziemy. Jest najlepszą zapowiedzią naszej przyszłości (Zimbardo, Boyd 2009).

Warto podkreślić, że to, w jaki sposób człowiek interpretuje własne doświadczenia, zależy od tego, na jakim etapie wewnętrznego rozwoju się znajduje, jakie wartości preferuje i do czego zmierza. Równocześnie każde doświadczenie – zarówno minione, aktualnie przeżywane, jak i spodziewane – sprawia, że człowiek zmienia się, dojrzewa, nie jest, a staje się, odnajduje inny, nowy sens własnej egzystencji. Wyprowadzanie z posiadanego doświadczenia nowej dla siebie wiedzy i przeżyć wzmacnia poczucie własnej tożsamości człowieka lub pozwala na jej przebudowę (Bugajska 2008). Koncentracja na przeszłości może prowadzić do pozytywnego wartościowania własnego życia albo do doświadczania negatywnych emocji. Wraz z wiekiem wzrasta świadomość skracającej się perspektywy czasu. Skłania to do rewizji własnego życia, przywołuje różne wspomnienia. Pozwala wielu starszym osobom na dokonanie życiowego bilansu. Pozytywne rozstrzygnięcie kryzysu doświadczanego w starości: integralność – rozpacz warunkowane jest w dużym stopniu wartościowaniem własnej przeszłości przez jednostkę. Reinterpretacja własnej drogi życiowej może prowadzić do odkrywania i pogłębiania indywidualnego jej sensu. Może również prowadzić do poczucia życia zmarnowanego, przegranego, pozbawionego sensu (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). W zmianie nastawień do własnej przeszłości pomocne mogą się okazać różnego rodzaju techniki reinterpretacji przeszłych doświadczeń czy techniki narracyjne prowadzone na przykład w ramach warsztatów rozwoju osobistego osób starszych (por. Demetrio 2000; Olszewski 2003; Grzegorek 2005; Czerniawska 2007; Bugajska, Timoszyk-Tomczak 2010; Tokarska 2011).

Nie można zignorować znaczenia przeszłości dla ludzi starych. Wiąże się ona z funkcjonowaniem poznawczym, a dokładniej z pamięcią, ale również z rozwojem osobowości. Analizując znaczenie przeszłości w starości, podkreślałyśmy pozytywną bądź negatywną koncentrację na niej (Zimbardo, Boyd 2009). Jednak sięgając dalej, można też mówić o neutralnej, a raczej w pełni świadomej koncentracji na przeszłości (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). Zakładałaby ona akceptację tego, co było, w całej pełni zarówno z tym, co było w niej radosne i optymistyczne, jak i z tym, co wzbudzało lęk, zagrożenie

i pesymizm. Jednocześnie takie podejście do przeszłości wykluczałoby jej determinizm. Niezależnie od tego, co się wydarzyło, jednostka może się rozwijać i czuć szczęśliwa. Dawałoby to szansę z jednej strony wykorzystania minionych doświadczeń, a z drugiej reinterpretacji i zdystansowania się do tego, co było w niej negatywne.

Stąd ćwiczenia zaplanowane w ramach pracy nad przeszłością ukierunkowane są przede wszystkim na wzmacnianie świadomej i pozytywnej przeszłości osobistej. Mają na celu wydobywanie z pamięci różnych doświadczeń i przyglądanie się im na nowo z innych perspektyw, tworząc tym samym nowe możliwości ich interpretacji i nadawania znaczeń. Przeszłość to ważna część naszego „Ja", ale pozostawiona sama sobie, bez refleksji i wzmacniających interpretacji może hamować możliwości jednostki. Dlatego praca nad nadawaniem jej sensu i wykorzystaniem jako zasobu dla teraźniejszości i przyszłości może być kluczem do pełnego rozwoju.

4.2. Techniki pracy z przeszłością

Podróż do przeszłości rozpoczyna budzenie refleksji nad czasem własnego życia. Celem tego etapu warsztatu jest kształtowanie pozytywnego nastawienia do własnej przeszłości. Proponujemy 32 techniki, w tym 3 przewodnie, które pozwolą na przywołanie wspomnień z różnych okresów życia, umożliwią namysł nad nimi i ponowną interpretację, zachęcą do poszukiwania we własnym życiu powodów do radości, satysfakcji, dumy, wdzięczności, pozwolą pogodzić się z tym, na co nie miało się wpływu. Zastosowane techniki nie zmienią przeszłości osób uczestniczących w warsztacie, ale dzięki pogłębionej refleksji nad biegiem własnego życia mogą przyczyniać się do zmiany nastawień do własnej przeszłości, tak aby to, co się w życiu przeżyło, stanowiło dla osób starszych pozytywny punkt odniesienia, było „zbiornikiem życiowej energii".

Techniki pracy z przeszłością

1. Aforyzmy o przeszłości 81
2. Przeszłość to... 83
3. Moje życie w fotografii – inwentaryzacja 84
4. Fotochwila 85
5. Dawno, dawno temu... 86
6. Zabawna historia z przeszłości 87
7. Bukiet kwiatów – wizualizacja 87
8. Zapachy i smaki z przeszłości 88
9. Dziennik podróży – technika przewodnia 90
10. Czarodziejski ogród – wizualizacja 92
11. Kołysanki z dzieciństwa 93
12. Czar bajek 94
13. List do przyjaciela z dzieciństwa 94
14. Oczekiwanie 95
15. Kruszenie smutków 97
16. Przeprosiny – wybaczenie 98
17. Podziękowanie 99
18. Pożegnanie 101
19. Powody do dumy 102
20. Rozmowa z sobą 40 lat młodszą/młodszym 103
21. Powróćmy jak za dawnych lat... 104
22. Moja muzyka 105
23. Pamięć miejsc 106
24. Pamiątka z podróży 107
25. Medalion 108
26. Talizman mocy 109
27. Moja droga 109
28. Kartka z podróży 111
29. Moja historia 112
30. Mandala życia – przeszłość – technika przewodnia 113
31. Spacer po Mandali życia – przeszłość 115
32. Lot balonem – przeszłość – technika przewodnia 116

Technika 1: Aforyzmy o przeszłości

CEL:

- Wprowadzenie do zagadnień związanych z przeszłością.
- Ukazanie złożoności rozumienia przeszłości.
- Rozwijanie umiejętności określania znaczenia pojęcia „przyszłość".

PRZEBIEG:

Prowadzący przygotowuje kartki z sentencjami dotyczącymi przeszłości (cytaty z literatury, anegdoty, przysłowia, motta). Rozkłada je w przygotowanym miejscu, na przykład na stole, i prosi uczestników o ich przeczytanie i wybranie jednej lub dwóch. Następnie prosi uczestników o odczytanie wybranych sentencji oraz krótkie skomentowanie.

MATERIAŁY:

Kartki z aforyzmami, sentencjami dotyczącymi przeszłości napisane dużą czcionką.

Przykładowe sentencje do wykorzystania:
„Nie przywiązuje się wagi do przeszłości, gdy wszystko, co istotne wydaje się przyszłością" (A. Liskowacki), „Nawet ta przeszłość, o której rozmyślali bez przerwy, miała jedynie smak żalu" (A. Camus), „Bo nie żyję ani w przeszłości, ani w przyszłości. Dla mnie istnieje tylko dzisiaj i nie obchodzi mnie nic więcej. Jeśli kiedyś uda ci się trwać w teraźniejszości, staniesz się szczęśliwym człowiekiem" (P. Coelho), „Zmiana nieznanego w znane, przyszłości w przeszłość, wymaga wysiłku i odwagi" (A. Kępiński), „Być może w trudnych sytuacjach przeszłość zawsze przedstawiała się w różowych barwach" (K. Follett), „Czy jest ktoś, kto się nie kurczy, kiedy wspomina własną przeszłość?" (J. Carroll), „Jedynym czarem przeszłości jest to, że minęła" (O. Wilde), „Nasza przeszłość nadaje kształt naszej przyszłości" (A. Kępiński), „Powinniśmy przestać rozmyślać o przeszłości i zacząć cieszyć się teraźniejszością" (K. Follett), „Nie można swej przeszłości wyciąć, jak wycina się nieudany kadr filmu" (A. Kępiński), „Czy wiesz, jakie są najcięższe grzechy twego życia? – Popełniłem za wiele błędów, żeby ufać, że nie mylę się, kiedy teraz myślę o przeszłości" (C. Miłosz), „Wydaje się nam, że przeszłość jest naszą własnością. Otóż przeciwnie – to my jesteśmy jej własnością, ponieważ nie jesteśmy w stanie dokonać w niej zmian, ona natomiast wypełnia całość naszego istnienia" (L. Kołakowski), „Ludzie tacy jak my, wierzący w fizykę, wiedzą, że różnica między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością jest tylko uparcie obecną iluzją" (A. Einstein), „Jedynym ideałem jest miniona realność przeszłości" (F. Hebel), „Czyż wszyscy nie pochodzimy z przeszłości?" (J. Paul), „Przeszłość organizuje się wciąż na nowo wraz z teraźniejszością" (J.P. Sartre), „Nasza wiedza o przeszłości zawsze jest ułomna, nawet szczątkowa. Nigdy nie może być pełna, bo wśród dokumentów i zabytków wszechmocnie gospodarzył los, ślepy traf" (P. Jasienica), „Wydobyłem z przeszłości to, co dobre, i odnajduję w niej wiele rzeczy, za które jestem wdzięczny", „To, co naprawdę się zdarzyło, ma znaczenie, podobnie jak sposób, w jaki wydarzenia te interpretujesz, kodujesz i nadajesz im znaczenie emocjonalne", „Ludzie przeżywają swoje życie jako osobiste wspomnienia, bazując na tym, co uważają za prawdę, nie

zaś na oficjalnie usankcjonowanej wersji wydarzeń odnotowanej w ramach obiektywnie ujętej historii", „Przeszłość może kształtować twoje obecne myśli, odczucia i działania, natomiast te same myśli, odczucia i działania mogą z kolei wpływać na kształt wspomnień z przeszłości", „Wizje przeszłych wydarzeń czasami odpowiadają za teraźniejszość", „Więc jak to działa? Czy nasze życie zdeterminowane jest przez przeszłość, czy też przeszłość jest przeceniana?", „Ludzie, którzy mają pozytywne nastawienie do przeszłości, są na ogół szczęśliwsi, zdrowsi i odnoszą większe sukcesy niż ludzie, którzy mają negatywne nastawienie do przeszłości", „Nie można zmienić przeszłości, ale można zmienić swoje nastawienie wobec niej", „Przeszłość pozostaje dla nas również najlepszą zapowiedzią przyszłości", „Zmieniając sposób, w jaki myślisz o swojej przeszłości, możesz zmienić swoją przyszłość".

CZAS REALIZACJI:

Około 20 minut.

WARIANTY:

I – uczestnicy wybierają kartki z interesującymi ich sentencjami (20 minut).

II – uczestnicy losują kartki z sentencjami, odczytują i krótko komentują (15 minut).



Kiedyś ktoś zapytał STARSZEGO PANA, czego nigdy nie chciałby utracić. Jeżeli pytasz dlatego, że wydaje ci się, że tyle już utraciłem, to cię rozczaruję – odpowiedział. Od pewnego czasu powracają do mnie obrazy z przeszłości, przypominają mi się rzeczy, które uznałem przed laty za utracone – zatem nie tracę, a zyskuję. Moja przeszłość powraca do mnie.

Z doświadczeń:

- Kartek z sentencjami powinno być na tyle dużo, aby uczestnicy mogli swobodnie wybrać te, które wydają im się interesujące lub są im w danym momencie szczególnie bliskie.
- Lepiej sprawdzają się względnie krótkie cytaty, które nie wymagają głębokiej analizy i skupienia, które nie zniechęcają uczestników.
- Technika stosowana na rozpoczęcie zajęć dotyczących II etapu podróży ukierunkowuje uwagę grupy na pracę nad przeszłością, może zająć uwagę osób, które przyszły wcześniej, jak również pozwala na swobodne włączanie się w pracę osobom dochodzącym, lekko spóźnionym.

Technika 2: Przeszłość to...

CEL:
- Budzenie refleksji na temat przeszłości.
- Ukazanie złożoności rozumienia przeszłości.
- Rozwijanie umiejętności definiowania przeszłości.

PRZEBIEG:

Rozpoczynamy od pracy indywidualnej. Prowadzący rozdaje uczestnikom warsztatu kartki z niedokończonym zdaniem rozpoczynającym się od słów „Przeszłość to...". Prosi o uzupełnienie zdania, wpisanie pierwszego skojarzenia, jakie przychodzi im na myśl. Uczestnicy warsztatu zapisują pierwsze skojarzenia dotyczące przeszłości, uzupełniając zdanie „Przeszłość to...". Następnie każdy po kolei wymienia swoje skojarzenia, które jedna osoba zapisuje na dużym arkuszu papieru.
W przypadku pracy z mniejszą grupą (kilkuosobową) prowadzący dla każdego uczestnika przygotowuje trzy kartki i zachęcając do poszukiwania kolejnych skojarzeń, prosi o uzupełnienie trzech zdań.

Dysponując zbiorem zapisanych na dużym papierze propozycji określających przeszłość, prosimy o wybranie tych, które najtrafniej, najpełniej ją opisują, i wspólnie formułujemy definicję przeszłości. Kartkę z definicją przeszłości stworzoną przez grupę eksponujemy w widocznym miejscu, tak aby towarzyszyła dalszej pracy.

MATERIAŁY:

Kartki z niedokończonymi zdaniami, flamastry, duży arkusz papieru.

CZAS REALIZACJI:

20 minut.

WARIANTY:

Zadanie to można wykonać w podgrupach. Grupę dzielimy na zespoły 3–4-osobowe, rozdajemy kartki i flamastry, następnie prosimy o sformułowanie definicji przeszłości stanowiącej odzwierciedlenie indywidualnych skojarzeń uczestników danego zespołu, ale i wypadkową wspólnych uzgodnień i odczuć. Prowadzący zaznacza, że nie ma to być definicja naukowa przeszłości, może ona odzwierciedlać odczucia i zawierać elementy humorystyczne. Określamy czas na wykonanie zadania – około 20 minut, a po zakończeniu każdy zespół prosimy o odczytanie swojej definicji. Prowadzący zachęca do dyskusji, może również zaproponować stworzenie jednej wspólnej definicji, która byłaby wypadkową tych, które powstały w grupach. Ostateczną definicję przyklejamy w widocznym miejscu.

MATERIAŁY:

Kartki z niedokończonymi zdaniami, flamastry, duży arkusz papieru.

CZAS REALIZACJI:

30–40 minut.

Z warsztatów:

„Przeszłość to wspomnienia, radość i żal z przeżytych lat, sprawy zamknięte w kadrze, coś, co trwa, ale czego nie można powtórzyć, coś, co jest w nas, chociaż już odeszło, skała, którą trzeba skruszyć".



Przeszłość? – pytasz – zamyślił się STARSZY PAN. – Ale co chciałabyś usłyszeć? – opowieści o kolejnych dniach, które jak kropla po kropli dopełniały się w dzień dzisiejszy. Zapytaj mnie jutro, kiedy będę mądrzejszy o dziś.

Z doświadczeń:

- W trakcie tego ćwiczenia ujawniają się różne nastawienia do własnej przeszłości. Rola prowadzącego sprowadza się tu do pozytywnego wzmacniania uczestników, szczególnie osób negatywnie myślących o przeszłości, podkreślania możliwości zmiany nastawień do własnej przeszłości.

Technika 3: Moje życie w fotografii – inwentaryzacja

CEL:

- Przywoływanie znaczących wspomnień – miejsc, twarzy, przeżyć.
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości.
- Budzenie refleksji nad znaczeniem przeszłości.

PRZEBIEG:

Prosimy uczestników o przyniesienie swoich zdjęć z różnych okresów życia. Celowo nie określamy liczby zdjęć, ich tematyki i emocjonalnego znaczenia, chcemy, aby uczestnicy dokonali wyboru samodzielnie. Uczestnicy w parach oglądają swoje zdjęcia i swobodnie rozmawiają na ich temat. Następnie prowadzący prosi ich, aby wybrali znaczące zdjęcia z okresu dzieciństwa, młodości oraz dojrzałości (liczba wybieranych zdjęć zależy od tego, ile ich przynieśli), pokazali je i porozmawiali o nich z kolejnymi osobami. Praca ze zdjęciami będzie kontynuowana w ćwiczeniu „Dziennik podróży".

MATERIAŁY:

Zdjęcia przyniesione przez uczestników warsztatu.

CZAS REALIZACJI:

30–60 minut – elastyczny (w zależności od grupy i możliwości czasowych).

WARIANTY:

Można poprzestać na rozmowach w parach w przypadku ograniczonego czasu.



Pytasz, jak można trzymać zdjęcia z całego życia w kartonie po butach? Gdybym trzymał tam do tej pory buty, to dziwiłabyś się jeszcze bardziej – powiedział STARSZY PAN. – Zresztą to i tak nie ma znaczenia. Tak jak pamiętam swoje pierwsze buty, które zdejmowałem, wracając w nocy do domu, żeby ich nie wybrudzić, tak każde zdjęcie przechowuję w sobie.

Z doświadczeń:

- Bywają duże dysproporcje w liczbie i rodzaju przynoszonych zdjęć, ale nie jest to przeszkodą w dalszej pracy w trakcie tego ćwiczenia.
- Osoby, które nie przyniosły zdjęć bądź ich nie mają, włączamy również do pracy; podczas oglądania zdjęć innych osób zachęcamy je do opowiadania o swoich zdjęciach w podobnych sytuacjach życiowych.
- W tym ćwiczeniu celowo nie określamy sztywnych ram czasowych, obserwujemy pracę grupy i w zależności od wyczerpania tematu rozmów inspirowanych zdjęciami dostosowujemy pracę.

Technika 4: Fotochwila

CEL:
- Podniesienie nastroju
- Aktywizacja grupy

PRZEBIEG:

Prowadzący występuje w roli fotografa i wykonuje zdjęcia na niby, prosząc uczestników o przybranie określonej miny lub pozy. Uczestnicy warsztatu przygotowują się do zdjęcia na niby; poprawiają fryzurę, rozluźniają mięśnie twarzy. Fotograf próbuje zrobić zdjęcie twarzom przedstawiającym zdziwienie, radość, smutek, podziw, strach, powagę, dumę... lub całym sylwetkom w różnych pozach – osoba przemarznięta, zmęczona, spiesząca się, nudząca się lub podczas wykonywania różnych czynności z przeszłości. Po zakończeniu ćwiczenia dzielimy się wrażeniami.

MATERIAŁY:

Aparat fotograficzny.

CZAS REALIZACJI:

10 minut.

WARIANTY:

Zdjęcia mogą wykonywać uczestnicy. Fotograf wybiera kolejną osobę, której zadaniem jest wymyślenie kolejnej miny (wariant na siedząco) lub pozy (wariant na stojąco).



Pamiętam, jak pierwszy raz zostałem zaciągnięty do fotografa – powiedział STARSZY PAN. – Było to nie lada wydarzenie. Mama ubrała nas wszystkich w odświętne stroje i uprzedziła, że mam nie gadać, jak to miałem w zwyczaju, i nie zadawać głupich pytań. Starałem się, jak mogłem. I wierzcie mi, nie powiedziałem ani słowa. Robiłem tylko głupie miny. I nikt tego nie zauważył. Do czasu.

Technika 5: Dawno, dawno temu...

CEL:

- Dystansowanie się wobec doświadczenia.
- Aktywizacja grupy.
- Rozwijanie kreatywności.

PRZEBIEG:

Grupa tworzy wspólne opowiadanie. Prowadzący rozpoczyna od słów: „Dawno, dawno temu...", a uczestnicy dopowiadają kolejne fragmenty historii. Nie ma potrzeby powtarzania za każdym razem opowieści od początku. Zaburza to bieg wspólnie tworzonej narracji, może też niepotrzebnie koncentrować uwagę na powtarzaniu, a nie na tworzeniu.

CZAS REALIZACJI:

W zależności od liczby opowiadanych historii 5–15 minut.

WARIANTY:

W kolejnych opowieściach można ukierunkować uwagę uczestników na konkretne etapy życia, wydarzenia, na przykład rozpoczynając opowieść od słów: „W latach sześćdziesiątych...".



Dawno, dawno temu... – zamyślił się STARSZY PAN – to przecież mnie jeszcze nie było, a może byłem, tylko co to ma za znaczenie... po tylu latach ważne, że jestem nadal.

Z doświadczeń:

- Technikę można powtarzać jako przerywnik podczas kolejnych ćwiczeń. Uczestnicy sami mogą wymyślać tematy tworzonych wspólnie opowieści. Zaskakująca zmiana akcji mobilizuje do kreatywności, wprowadza w dobry nastrój.
- Bywają też historie smutne, odzwierciedlające wydarzenia tragiczne, wspólne doświadczenia całego pokolenia. Warto wówczas zwrócić uwagę na to, że człowiek nie zawsze ma wpływ na swoje życie, że często zmiany zachodzą niezależnie od niego.

Technika 6: Zabawna historia z przeszłości

CEL:

Uaktywnianie pozytywnych emocji dotyczących przeszłości.
Podtrzymywanie dobrego nastroju.
Podniesienie poziomu energii.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników o przypomnienie sobie zabawnej historii, która przydarzyła im się w życiu. Następnie zachęca do opowiadania historii na forum grupy.

CZAS REALIZACJI:

15–20 minut.

WARIANTY:

Osoby opowiadają historie w 4-osobowych zespołach. Następnie każdy zespół wybiera najzabawniejszą i przedstawia ją pozostałym, odgrywając scenkę (dłuższy czas realizacji: 30–40 minut).



Pytasz o zabawną historię – zaśmiał się STARSZY PAN – i nie chodzi ci z pewnością o to, gdzie wczoraj znalazłem swoje okulary – ale wiesz – ja zawsze pozostawiałem je w przedziwnych miejscach – cha cha.

Z doświadczeń:

- Niektórzy bez problemu gotowi są opowiedzieć kilka zabawnych historii, inni mogą mieć problem z przypomnieniem ich sobie. Tu pomocne będą hasła naprowadzające: pierwszy dzień w szkole, pierwszy dzień w pracy, pomyłki, spotkania, podróże, dzieci...

Technika 7: Bukiet kwiatów

CEL:

- Podniesienie nastroju.
- Aktywizacja zmysłów.
- Relaksacja.

PRZEBIEG:

Uczestnicy siedzą wygodnie, słuchają słów prowadzącego, uruchamiają wyobraźnię.

Prowadzący czyta wolno, spokojnym głosem poniższy tekst:

Usiądź wygodnie. Sprawdź, czy nic cię nie uwiera, nie przeszkadza. Rozluźnij ramiona, ręce, poczuj swoją twarz, swoje oczy, usta, głowę. Oddychaj głęboko, jeszcze raz

weź głęboki oddech. Poczuj, jak powietrze dociera do twojego serca, brzucha. Poczuj się lekko. Oddychaj. Wyobraź sobie piękny bukiet kwiatów. Jest on tak ogromny, aż trudno utrzymać go w ręce. Mieniące się kolorami kwiaty rozkładają się na wszystkie strony – do góry, na bok, delikatnie opadając w dół. Dojrzyj wśród nich czerwoną różę, żółte żonkile, niebieskie irysy, białe gerbery, pomarańczowe margerytki, zielone trawy. Poszukaj innych czerwonych kwiatów. Oddychaj, poszukaj żółtych kwiatów, pomarańczowych, fioletowych, białych, niebieskich. Skoncentruj się tylko na kolorze: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, fioletowy. Oddychaj. Odczuwaj radość, patrząc na tak piękny kolorowy bukiet. Poczuj jego zapach. Słodki, delikatny. Oddychaj. Rozkoszuj się zapachem bukietu. Spróbuj poczuć, jak pachnie róża. Pochłaniaj ten zapach. Wpuść go w głąb siebie. Oddychaj. Odnajdź schowane wśród traw frezje. Poczuj ich zapach, o wiele delikatniejszy od zapachu róży, ale jakże piękny. Napełnij się tym zapachem. Poczuj w sobie lekkość, delikatność frezji. Oddychaj. Odszukaj kwiaty pachnące łąką – dorodną fioletową koniczynę i małą stokrotkę. Oddychaj. Przyglądaj się kwiatom ukrytym wśród zbóż – makom, chabrom, kąkolom. Poczuj ukryty w nich zapach słonecznego lipcowego dnia. Oddychaj. Odkrywaj w swoim bukiecie coraz piękniejsze kwiaty. Skoncentruj się tylko na zapachu. Podążaj za zapachem wybranym przez siebie. Nie odkładając kwiatów, napełnij wodą duży przezroczysty dzban. Przyglądaj się, jak napełnia się czystą, zimną wodą. Oddychaj. Włóż kwiaty do wody. Obserwuj, jak piją wodę, jak chłoną ją kropla po kropli. Spróbuj łyk wody. Poczuj, jak nawilża twoje usta, spływa przełykiem w dół, dodając ci sił, energii, wyciszając cię. Spójrz na kwiaty – zobacz, jak się wyprostowały. Wyprostuj się i ty. Poczuj ich piękno. Poczuj piękno w sobie. Odczuwaj, jak ich zapach otula ciebie całego, kołysze, przenika. Poczuj się jak piękny kwiat. Poczuj piękno płynące z ciebie. Oddychaj tym pięknem.

Po zakończeniu ćwiczenia dzielimy się odczuciami.

CZAS REALIZACJI:
20 minut.

Technika 8: Zapachy i smaki z przeszłości

CEL:
- Przywoływanie przyjaznych doznań z przeszłości.
- Aktywizowanie zmysłów.

PRZEBIEG:
Prowadzący prosi o przywołanie w pamięci ulubionych zapachów z różnych okresów życia (praca indywidualna). Pyta uczestników, czy pamiętają zapach rodzinnego domu, który odczuwa się szczególnie po powrocie po dłuższej nieobecności, zapach świeżej pościeli, zapach liści jesienią i wypalonej letnim słońcem trawy. Prosi kolejno uczestników o przywoływanie w pamięci zapachów z dawnych lat i podzielenie się tym wspomnieniem z innymi.

Następnie przechodzimy do niezapomnianych smaków, które bardzo mocno związane są również z zapachem (praca zespołowa). Prowadzący dzieli grupę na 3–4-osobowe zespoły i prosi, aby każdy zespół przygotował jednodniowy jadłospis budzący wspomnienia smaków dzieciństwa, dorastania, młodości, dojrzałości. Po zakończonej pracy zespoły przedstawiają swoje propozycje. Porównujemy jadłospisy, dyskutujemy, zastanawiamy się nad tym, które z tych smaków są do ponownego odtworzenia, a których nie da się już wiernie powtórzyć. Zastanawiamy się wspólnie, dlaczego.

MATERIAŁY:

Kartki, przybory do pisania.

CZAS REALIZACJI:

- cześć pierwsza – zapachy – około 10 minut,
- część druga – praca w zespołach – 20 minut,
- prezentacja i dyskusja – 20 minut.

WARIANTY:

Uczestnicy mogą opowiadać o zapachach z przeszłości w formie krótkich zagadek do odgadnięcia przez pozostałych. W części drugiej grupę możemy podzielić na cztery zespoły. Każdy z nich ma za zadanie opisać jedną z losowo wybranych pór roku, koncentrując się głównie na zapachach. Po zakończonej pracy zespoły przedstawiają swoje opisy.

Z warsztatów:

Podczas warsztatów w jednym z jadłospisów pojawiła się przystawka w postaci pieczonego skrzydełka kurczaka nadziewanego pieczarkami. Jeden z panów tak sugestywnie przedstawiał smak tej potrawy przygotowywanej jeszcze przez jego babcię, że pozostali uczestnicy zapragnęli jej spróbować. Kolejne zajęcia rozpoczęliśmy od degustacji skrzydełek przygotowanych na specjalne życzenie przez jednego z uczestników.



Zapachy i smaki? Jesteś jak małe dziecko z tymi swoimi pytaniami. Nawet nie pomyślisz, że narobisz mi apetytu. Ziemniaki z cebulą – surową lub lekko podsmażoną – to mogę sobie zrobić w każdej chwili, nawet bez pomocy babci. Ale skąd ja wezmę na zimno tłoczony olej lniany i to taki, po który jeździliśmy z dziadkiem do olejarni. A bez niego ziemniaki nie będą już takie same.

Z doświadczeń:

- Przywoływaniu smaków i zapachów z dawnych lat często towarzyszy wesoła atmosfera. Osoby najstarsze, wychowujące się w czasach wojny, z sentymentem wspominają proste potrawy, takie jak: ziemniaki okraszone cebulą, chleb moczony w mleku lub w oleju. Osoby trochę młodsze, urodzone już po wojnie, wspominają gorzką czekoladę. Wszyscy z sentymentem przywołują tradycyjne polskie potrawy, szczególnie te przygotowywane z okazji świąt.
- Ćwiczenie to może stanowić okazję do dalszego odkrywania smaków i wspólnego przygotowywania posiłków. Prowadzący może spróbować zachęcić uczestników do spotkań towarzyskich po zajęciach we własnych domach: spotkania u każdego w domu, każdy przygotowuje coś specjalnego.
- W domu pomocy społecznej można próbować przygotować wspólnie niektóre potrawy, szczególnie lubiane przez osoby starsze.

NIEOBOWIĄZKOWA PRACA DOMOWA:

- Prowadzący może zachęcić osoby starsze do własnoręcznego spisania rodzinnych przepisów potraw przygotowywanych na co dzień i na specjalne okazje. Taka własna książka kucharska może być wyjątkowym prezentem na przykład dla wnuczki na 18 urodziny, z okazji ślubu czy innej uroczystości rodzinnej.
- Książkę kucharską można również przygotować w ramach projektu integracji pokoleń. Młodzi dowiadują się od osób starszych, jak gotować, wykonują zdjęcia potraw, przygotowują opis. Całość można zakończyć promocją książki połączoną z degustacją wybranych potraw (do zastosowania w domach pomocy społecznej, Uniwersytetach Trzeciego Wieku).

Technika 9: Dziennik podróży – technika przewodnia



CEL:

- Rozwijanie umiejętności otwartego spojrzenia na przeszłość.
- Kształtowanie umiejętności doceniania przeszłości.
- Praca nad odkrywaniem znaczenia doświadczeń z przeszłości.

PRZEBIEG:

Uczestnicy zakładają dziennik podróży – album ze znaczącymi zdjęciami z własnego życia (przygotowaniem jest ćwiczenie „Moje życie w fotografii – inwentaryzacja"), który w kolejnych ćwiczeniach w trakcie całego warsztatu będzie uzupełniany uzyskiwanymi efektami pracy. Prowadzący prosi, aby każdy uczestnik warsztatów zastanowił się, jak zatytułować etapy własnego życia. Niczym tytuły rozdziałów książki, w której spisana jest przeszłość każdego z uczestników. Może to być tradycyjny podział na dzieciństwo, dorastanie, młodość, dojrzałość. Motywem przewodnim może być również miejsce zamieszkania, jeżeli tak się składa, że poszczególnym etapom życia towarzyszyły przeprowadzki. Mogą to być znaczące relacje z bliskimi, na przykład „pod skrzydłami mamusiu", „u boku ukochanego męża", „w rodzinnym gronie...", czy też etapy edukacji

i praca zawodowa: szkoła podstawowa, gimnazjum, liceum, studia, praca zawodowa. Uczestnicy zakładają swoje dzienniki podróży. Przygotowują stronę tytułową, strony informujące o kolejnych etapach życia, wklejają lub wpinają emocjonalnie znaczące zdjęcia, ozdabiają w zależności od inwencji twórczej: sentencjami, rysunkami, wyciętymi ilustracjami z gazet. W zależności od materiałów, którymi dysponujemy, mogą to być gotowe albumy lub pojedyncze kartki, które następnie można zbindować lub włożyć do segregatora.

MATERIAŁY:

Albumy – pamiętniki, nożyczki, klej, taśma klejąca, kredki, flamastry, białe i kolorowe kartki A4, kolorowe czasopisma.

CZAS REALIZACJI:

60–120 minut (elastyczny).

Z doświadczeń:

- Niektórzy początkowo mogą mieć problem w nazwaniu poszczególnych etapów własnego życia. Warto mieć przygotowane propozycje, które jednak nie powinny zdominować indywidualnych pomysłów. Prowadzący początkowo ogólnie naprowadza wszystkich, wskazując na różne możliwości, następnie może indywidualnie pomóc osobom, które nie wiedzą, według jakiego klucza uporządkować własną przeszłość.
- Niektórzy obawiają się, że ich zdjęcia zostaną zniszczone lub że ich nie odzyskają. Należy zapewnić, że tworzony album po zakończeniu warsztatów będzie własnością uczestników, a równocześnie cenną pamiątką. Zdjęcia można wklejać za zgodą uczestników, ale i wpinać, wkładając rogi zdjęć w nacięcia zrobione w papierze. W przypadku zastosowania segregatora można wykorzystać koszulki na zdjęcia.
- Należy zachować dużą elastyczność, zarówno jeżeli chodzi o czas wykonania zadania, jak i sposób. Jeżeli uczestnik ma już taki album z najważniejszymi zdjęciami i chce go zachować, to prowadzący może zachęcać go do wyjątkowego ozdobienia zdjęć, dobrania sentencji.
- Zdarza się, że uczestnicy warsztatów chcą zabrać swój album do domu i tam spokojnie go dokończyć. Należy do tego zachęcać, ale nie za wszelką cenę. Niektórzy wykazują się dużą inwencją, mobilizując najbliższych do pomocy. Nie wszyscy mają na to ochotę i nie wszystkim ma kto pomóc, dlatego należy każdego doceniać indywidualnie za pracę włożoną w album, a unikać ocen na forum.

Technika 10: Czarodziejski ogród – wizualizacja

CEL:

- Budzenie pozytywnych wspomnień z okresu dzieciństwa.
- Rozwijanie kreatywności.
- Uaktywnianie emocji.

PRZEBIEG:

Uczestnicy siedzą wygodnie, słuchają słów prowadzącego, uruchamiają wyobraźnię, przywołują wspomnienia z okresu dzieciństwa.

Prowadzący czyta wolno, spokojnym głosem poniższy tekst:

Jest piękny letni dzień. Piękne błękitne niebo. Słońce. Lekki wiatr kołysze konarami drzew. Idziesz ścieżką wśród drzew coraz dalej. Odczuwasz spokój. Oddychasz. Przyglądasz się zielonym liściom drzew, niebu, słońcu. Oddychasz. Dochodzisz do starego ogrodu. Idziesz wzdłuż drewnianego płotu, szukając furtki. Znajdujesz ją. Ale jest ona tak mała, że nie możesz dostać się do środka. No tak, przecież ostatnio byłeś tam jako dziecko. Bardzo pragniesz wejść do środka. Skoncentruj się na swoim wewnętrznym dziecku. Odnajdź je w sobie. Odczuwaj spokój. Oddychaj. Spróbuj przejść przez furtkę. Wyobraź sobie siebie sprzed lat. Ciekawe świata dziecko wchodzi do tajemniczego ogrodu. Jesteś w środku. Udało się. Odczuwasz radość i ciekawość. Rozglądasz się. Podążasz ścieżką prowadzącą do małej fontanny. Kwiaty uśmiechają się do ciebie, liście drzew delikatnie muskają twoją twarz. Przeglądasz się w tafli wody. Widzisz twarz uśmiechniętego dziecka – siebie sprzed lat. Poczuj, jak uśmiecha się do ciebie twoje wewnętrzne dziecko. Idź dalej. Znajdź huśtawkę zawieszoną wśród drzew. Znalazłeś. Usiądź na niej i mocno odepchnij się nogami. Poczuj, jak się wznosisz, lecisz wysoko w górę i opadasz, i znowu wznosisz, i opadasz. I znowu. Oddychaj i bujaj się w swoim rytmie. Góra – dół, góra – dół... Poczuj, że coś, czego nie ma tak naprawdę, istnieje. Poszukaj swoich przyjaciół z dzieciństwa. Pomachaj do nich. Zobacz, jak biegną do ciebie. Jak się cieszą. Uściskaj ich. Biegnij z nimi prosto przed siebie, biegnij. Odczuwaj radość ze spotkania.

Po zakończeniu ćwiczenia dzielimy się emocjami i odczuciami, analizujemy spostrzeżenia i myśli towarzyszące wspomnieniu dzieciństwa.

MATERIAŁY:

Wygodne krzesła, poduszki, materace.

CZAS REALIZACJI:

10 minut na samą wizualizację i około 20 minut na omówienie (podzielenie się przez uczestników własnymi odczuciami i podsumowanie prowadzącego).

Technika 11: Kołysanki z dzieciństwa

CEL:
- Budzenie pozytywnych wspomnień z okresu dzieciństwa.
- Aktywizacja grupy.
- Ćwiczenie pamięci.

PRZEBIEG:

Prowadzący przygotowuje fragmenty popularnych kołysanek. Grupa dzieli się na 3–4-osobowe zespoły. Każdy zespół losuje jedną kołysankę, którą próbuje zaśpiewać. Jeżeli nikt w zespole nie zna danej kołysanki, można wylosować następną. Po prezentacji wszystkich zespołów wracamy do kołysanek mniej znanych, odczytujemy teksty i szukamy osoby, która pamięta melodię. Na koniec pytamy uczestników o inne kołysanki, które znają, i prosimy o ich zaśpiewanie.

MATERIAŁY:

Kołysanki napisane dużą czcionką na oddzielnych kartkach. Propozycje kołysanek: „Z popielnika na Wojtusia iskiereczka mruga: chodź, opowiem Ci bajeczkę, bajka będzie długa...", „AAA kotki dwa szarobure, szarobure obydwa. Nic nie będą robiły, tylko ciebie bawiły", „Idzie Niebo ciemną nocą, ma w fartuszku pełno gwiazd. Gwiazdy błyszczą i migocą, aż wyjrzały ptaszki z gniazd...", „Już gwiazdy lśnią. Już dzieci śpią. Sen zmorzył mą laleczkę. Więc główkę złóż, oczęta zmruż. Opowiem ci bajeczkę. Był sobie król. Był sobie paź i była też królewna...", „Ach śpij, bo właśnie Księżyc ziewa i za chwilę zaśnie. A gdy rano przyjdzie świt, Księżycowi będzie wstyd, że on zasnął, a nie ty...", „Słoneczko już gasi złoty blask, za chwile niebo błyśnie czarem gwiazd. Dobranoc już".

CZAS REALIZACJI:

30–40 minut.

WARIANTY:

Dodatkowo można zorganizować plebiscyt na najbardziej popularną kołysankę. Tworzymy listę kołysanek nominowanych do zwycięstwa przez uczestników warsztatu. Przygotowujemy kartki do losowania i każdy typuje jedną kołysankę z listy. Zliczamy głosy i ogłaszamy zwycięzców (dodatkowe 20 minut).



Ulubioną kołysankę można zanotować w dzienniku podróży.



Koty dość długo kojarzyły mi się wyłącznie z zasypianiem – rzekł niespodziewanie STARSZY PAN, wodząc wzrokiem za swoim kotem, który biegał właśnie po wszystkim z wyjątkiem podłogi. Sen kłócił się z moją wrodzoną ciekawością świata – kontynuował. Dlatego moja babcia godzinami potrafiła nucić „aaa kotki dwa szare bure obydwa". Tak jak z kociaków wyrosły kocury, tak i mi zasypianie przestało sprawiać trudność. Ostatnio jednak śpię mniej, a i z zasypianiem miewam kłopoty. Może to dlatego, że nikt już nie zanuci „aaa". A może znowu świat staje się ciekawy i jak kiedyś szkoda czasu na spanie?

Technika 12: Czar bajek

CEL:
- Budzenie pozytywnych wspomnień z okresu dzieciństwa.
- Rozwijanie wyobraźni.

PRZEBIEG:
Prowadzący prosi uczestników, żeby zastanowili się nad swoimi ulubionymi bajkami z dzieciństwa, a później 1–3 tytuły bajek zapisali na kartkach. Następnie dzieli grupę na 3–4-osobowe zespoły. Każdy zespół porównuje zapisane bajki i wskazuje te, które są najbardziej lubiane przez wszystkich. Prowadzący zapisuje tytuły bajek najbardziej lubianych przez całą grupę.

MATERIAŁY:
Kartki, przybory do pisania, duża kartka papieru.

CZAS REALIZACJI:
15 minut.

WARIANTY:
Każdy zespół wybiera ulubioną bajkę z dzieciństwa i przedstawia ją pozostałym uczestnikom w postaci kalamburów do odgadnięcia.
Tytuł ulubionej bajki z dzieciństwa można odnotować w dzienniku podróży.

Technika 13: List do przyjaciela z dzieciństwa

CEL:
- Pogłębianie refleksji nad własną przeszłością.
- Przywoływanie znaczących wspomnień.
- Poszukiwanie nowych interpretacji dla minionych doświadczeń.

PRZEBIEG:
Prowadzący prosi uczestników, aby przypomnieli sobie swojego przyjaciela z dzieciństwa, z czasów beztroskich zabaw na podwórku, z ławki szkolnej... Po krótkiej rozmowie w grupie na temat dawnych przyjaciół uczestnicy otrzymują zadanie napisania listu do przyjaciela z dzieciństwa. Prowadzący ukierunkowuje pracę, mówiąc, że może być to refleksja nad tym, co się wspólnie przeżyło, przypomnienie wspólnych przygód, coś, za co chcielibyśmy podziękować lub przeprosić, powiedzieć z perspektywy minionych lat. Osoby mogą pisać list, cofając się w czasie, z perspektywy dziecka albo z perspektywy osoby dorosłej, wspominając okres dzieciństwa i osobę, do której adresowany jest list.

MATERIAŁY:
Kartki papieru, przybory do pisania.

CZAS REALIZACJI:
20–30 minut.

WARIANTY:
List może być również skierowany do innej, bliskiej osoby, na przykład siostry, brata.



List możemy wkleić do dziennika podróży.



Miałem kiedyś przyjaciela – powiedział STARSZY PAN – sporo żeśmy razem przeżyli. Mógłby czasem napisać parę słów, jakiś list, zwykłą kartkę chociażby. Lepiej list, z wyraźnie napisanym adresem zwrotnym. Wtedy i ja bym napisał.

Z doświadczeń:

- Niektóre osoby wymagają większego ukierunkowania ze strony prowadzącego, pomocne mogą być pytania o kolegów, koleżanki z podwórka, ze szkoły, jak również o rodzeństwo i wspólnie spędzany czas.
- Niektóre osoby mogą odczuwać smutek z powodu utraty przyjaciela (z powodu na przykład zmiany miejsca zamieszkania, niewyjaśnionych nieporozumień czy nawet śmierci). Taka sytuacja nie jest przeciwwskazaniem do napisania listu. Może to być list pożegnalny, który powala uporządkować emocje, docenić to, co było dobre w przyjaźni, pogodzić się z nieuchronnością ludzkiego losu.

Technika 14: Oczekiwanie

CEL:
- Rozwijanie umiejętności poznawania siebie.
- Kształtowanie umiejętności dystansowania się do sytuacji.
- Refleksja nad własnym postępowaniem.
- Rozwijanie indywidualnych cech pomocnych przy oczekiwaniu na coś ważnego.

PRZEBIEG:
Prowadzący prosi uczestników o przypomnienie sobie tych życiowych sytuacji, kiedy to musieli na coś czekać, kiedy nie mogli się doczekać, kiedy czekali długo i wreszcie się doczekali. Może to być oczekiwanie na coś materialnego (na przykład prezent, wymarzoną rzecz – pierwszy magnetofon, samochód, mieszkanie i inne) lub czekanie na coś, co miało się wydarzyć (na polepszenie sytuacji finansowej, zdrowotnej, na pełnoletność, ukończenie szkoły), na kogoś (na przykład na powrót narzeczonego,

urodzenie dziecka...). Uczestnicy rozmawiają na ten temat w parach, opowiadając o tym, na co warto było czekać w ich życiu. Następnie prowadzący zadaje grupie pytania: Jaka jest wartość czekania? Kiedy oczekiwanie budzi nasze pozytywne emocje, a kiedy negatywne? Czego uczy człowieka czekanie? Na co pozytywnego może człowiek czekać w okresie starości?

CZAS REALIZACJI:

30 minut.



Pod koniec zimy STARSZY PAN zaczął wpatrywać się w drzewo rosnące przez lata wraz z nim na jego podwórzu. Czekam – powtarzał codziennie aż do chwili, kiedy zobaczył pierwsze zielone listki. Uśmiechnął się wtedy i powiedział – Ileż to razy w życiu z przerażeniem odkrywałem, że świat się zazielenił, nie wiadomo kiedy. Czasami warto jest poczekać.

Z doświadczeń:

- Osoby starsze generalnie nie mają problemu z odnalezieniem w pamięci tych sytuacji, które wiązały się z oczekiwaniem, w większości są to pozytywne doznania.
- Zdarza się jednak, że niektórzy wspominają sytuacje trudne, połączone z odczuwanym niepokojem, wręcz lękiem, na przykład czekanie na wynik badań lekarskich. Nie zawsze też oczekiwanie kończy się sukcesem, na przykład ktoś czekał i się nie doczekał, miał nadzieję, że coś się potoczy po jego myśli, a tak się nie stało. Z uwagi na to prowadzący musi zachować dużą elastyczność, podkreślać, że w niektórych sytuacjach czekanie na coś dodaje temu, na co czekamy, wartości. Czekanie pozwala człowiekowi poznać siebie samego, uczy pokory, pozwala na nabranie dystansu, daje czas na refleksję. Niedoczekanie się też może czemuś służyć – może nas wzmocnić, wyzwolić w nas nowe siły, pozwolić uniknąć porażek w przyszłości, może sprawić, że docenimy to, co mamy, i bardziej będziemy się o to troszczyć.
- Ważne, aby prowadzący w podsumowaniu dyskusji zwrócił uwagę na to, że każdy w swoim życiu na coś czekał i czeka. Czekanie dodaje wartości temu, na co czekamy. Czekanie na coś, czego się obawiamy, daje nam czas na przygotowanie się na różne życiowe ewentualności. Przeszłości nie możemy zmienić, ale możemy zmienić własne nastawienie do niej. W przypadku oczekiwania odnosi się to szczególnie do tych osób, które odczuwają nadal, mimo minionych lat, że coś ich w życiu ominęło, że czegoś się nie doczekały. Warto się zastanowić, czemu to miało służyć, co w nas zmieniło, do czego przygotowało. Może też do niektórych rzeczy można powrócić teraz – po latach.

Technika 15: Kruszenie smutków – wizualizacja

CEL:

- Uświadomienie sobie posiadanej kontroli nad odczuwanymi przez siebie emocjami.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z przykrymi emocjami.
- Kształtowanie umiejętności dystansowania się do własnych emocji.

PRZEBIEG:

Uczestnicy siedzą wygodnie, słuchają słów prowadzącego, uruchamiają wyobraźnię. Prowadzący czyta wolno, spokojnym głosem poniższy tekst:

> Usiądź wygodnie. Sprawdź, czy nic cię nie uwiera, nie przeszkadza. Rozluźnij ramiona, ręce, poczuj swoją twarz, swoje oczy, usta, głowę. Oddychaj głęboko, jeszcze raz weź głęboki oddech. Poczuj, jak powietrze dociera do twojego serca, brzucha. Poczuj się lekko. Oddychaj.
> Wyobraź sobie dzień budzący się do życia, świeży poranek w promieniach wstającego słońca. Oddychaj. Napełnij się siłą nowego dnia. Oddychaj. Poczuj radość przepełniającą twoje ciało. Nie szukaj powodów do radości. Poczuj ją. Przecież wiesz, jak smakuje radość. Pozwól ciału ją odczuwać. Twoją głowę przepełnia radość, twoje oczy błyszczą radością, twoje serce miarowo, radośnie bije, twoja krew tętni twoją radością. Roznosi ją po całym ciele. Odczuwaj radość w sobie. Nie szukaj powodów, odczuwaj. Powoli zmierzaj ku zachodowi, pożegnaj odchodzący dzień. Poczuj smutek. Mały smutek w sobie. Odczuwaj go. Nie szukaj powodów do smutku, odczuwaj smutek. Przecież dobrze wiesz, jak smakuje smutek. Nie bój się go odczuwać. Pozwól ciału go odczuwać. Poczuj, jak duży jest twój smutek. Jaki ma kolor? Wyobraź sobie, że twój smutek jest ogromny. Spróbuj go rozkruszyć jak skałę na drobne kawałki. Krusz swój smutek, spróbuj jeszcze raz. To w końcu twój smutek i możesz go pokruszyć, jeśli zechcesz. Twój smutek rozkruszył się na drobne smutki. Weź głęboki wdech i wraz z wydechem pozbądź się drobnych, rozkruszonych smutków. Pomachaj im na pożegnanie. Wdech... wydech. Wydychaj swoje smutki. Wdech... wydech. Poczuj się lżejszy. Poczuj się uwolniony. Rozkruszyłeś swój smutek. Pozbyłeś się jego nadmiaru. Ukołysz teraz ten smutek, smuteczek, który pozostał. Każdy ma prawo do swoich smutków. Ukołysz je, utul. Oddychaj. Poczuj się lżejszy. Poczuj się uwolniony. Zacznij odczuwać radość. Nie szukaj powodów. Znasz to uczucie. Pokłoń się słońcu z nadzieją na nowy dzień. Napełnij serce radością.

W podsumowaniu szczególnie uważnie analizujemy swoje odczucia i pojawiające się myśli.

MATERIAŁY:

Wygodne krzesła, poduszki, materace.

CZAS REALIZACJI:

20 minut.



Czasami dopadają mnie smutki – wyznał któregoś dnia STARSZY PAN. – Trochę ich uzbierałem przez lata, ale dokładnie ukrywałem z nadzieją, że nie będą mnie nachodzić. To chyba rodzinne, bo z tego, co sobie przypominam, mojej babci też nie dawały spokoju. Ale ona miała na nie swój sposób. Ilekroć ją dopadały, na obiad były kotlety tak wytłuczone, że prawie przezroczyste. Mój sposób jest zupełnie inny i to nie dlatego, że sprawy kuchenne są mi obce, przynajmniej nie mniej niż innym panom w moim wieku. Ja swoje smutki tulę, usypiam, rzec by można – kołyszę je. Po tylu latach to nawet nie chcę się ich pozbywać. W końcu to moje smutki, które lubią być tulone od czasu do czasu. A i kolejnym smutkom mniej smutno, kiedy widzą, że nie są same.

Technika 16: Przeprosiny – wybaczenie

CEL:

- Kształtowanie umiejętności wybaczania i przepraszania.
- Uświadamianie sobie, że każdy ma prawo popełniać błędy.
- Uświadamianie sobie możliwości/sposobów zmiany nastawień do własnej przeszłości.
- Pogłębianie samowiedzy.

PRZEBIEG:

Prowadzący rozdaje uczestnikom kartkę A4 (ksero) przedzieloną dwiema kreskami na cztery części, w górnym lewym prostokącie jest napisane: „przepraszam siebie za...", w prawym górnym: „przepraszam innych za...", w prawym dolnym: „wybaczam sobie...", w lewym dolnym: „wybaczam innym...".

Prowadzący wprowadza krótko w temat. Zwraca uwagę na to, że każdy człowiek ma prawo popełniać błędy, że ważna dla naszego rozwoju jest zarówno umiejętność przepraszania innych ludzi, jak i samego siebie. Podobnie z wybaczaniem – dużo łatwiej żyje się człowiekowi, jeżeli potrafi wybaczyć innym wyrządzone mu krzywdy, ale i kiedy potrafi wybaczyć sobie samemu. Jeżeli każdy ma prawo popełniać błędy, to musimy nauczyć się żyć z popełnionymi błędami. Nie chodzi o to, żeby o nich zupełnie zapomnieć, bo one chronią nas przed podobnymi, kolejnymi błędami. Ważne, żeby się z nimi pogodzić, wybaczyć je sobie, innym i zacząć kolejny rozdział życia bez obciążenia, z nową energią, ale i z doświadczeniem błędów już popełnionych. Prowadzący prosi uczestników o zastanowienie się nad tym, czy zdarzyło się coś takiego w ich życiu, za co chcieliby przeprosić siebie samych i innych, i coś takiego, co chcieliby wybaczyć sobie i innym. Prosi, aby zapisać to na swoich kartkach albo wyrazić to symbolem zrozumiałym tylko dla siebie. Ważne jest zapewnienie, że nie będziemy odczytywać kartek na forum grupy, jak również to, że uświadomienie sobie tego, za co chcielibyśmy przeprosić i co wybaczyć, to dopiero pierwszy, ale bardzo ważny etap pracy nad przepraszaniem i wybaczaniem. Po zakończeniu pracy zastanawiamy się w grupie, dlaczego ludziom tak trudno przepraszać i dlaczego mówimy o sztuce wybaczania.

Prosimy uczestników, aby nosili swoją kartkę przez tydzień przy sobie (w kurtce, torebce) i za każdym razem, kiedy ją zauważą lub sobie o niej przypomną, żeby w myślach przepraszali i wybaczali. Jeżeli komuś przyjdzie na myśl inna kwestia wymagająca przeproszenia lub wybaczenia, można ją dopisać do kartki. Po tygodniu, jeżeli będzie taka możliwość, nawiązujemy do ćwiczenia, pytając uczestników, czy pamiętali o swojej kartce, czy udało im się podtrzymać swoją gotowość do przeprosin i do wybaczenia. Prosimy, aby narysowali symbol uśmiechniętego słońca tam, gdzie udało się przeprosić lub wybaczyć. Jeżeli osoba starsza zgłasza nam, że ma z tym problem, że nie potrafi, nie umie, doceniamy to, co już zrobiła, chwalimy ją za to, że próbuje, że widzi taką potrzebę, i zalecamy, żeby nosiła nadal kartkę przy sobie. Jeżeli wiemy, że osoba ta jest osobą wierzącą, możemy zasugerować jej, żeby schowała kartkę na przykład do Biblii czy też książeczki do nabożeństwa – jeżeli regularnie z nich korzysta. Warto też zaproponować jej indywidualną rozmowę.

MATERIAŁY:

Kartki papieru przedzielone na cztery z odpowiednimi napisami, przybory do pisania.

CZAS REALIZACJI:

30–40 minut, po tygodniu – 20 minut.



Od dzieciństwa uczono mnie dziękować i przepraszać – powiedział STARSZY PAN. – Jednak wybaczać musiałem nauczyć się sam, nie tylko innym, ale przede wszystkim sobie.

Z doświadczeń:

- Uwaga, ćwiczenie to należy wykonywać z dużą ostrożnością, ponieważ może ono wyzwalać wspomnienia trudne, bolesne, związane zarówno z poczuciem winy za krzywdy wyrządzone innym ludziom, jak i krzywdy doznane.
- W niektórych przypadkach można rozważyć indywidualną rozmowę, a nawet konsultacje psychologiczne.
- Dla wielu osób sukcesem jest już przyznanie się przed samym sobą do tego, że coś chcieliby wybaczyć sobie i innym, za coś przeprosić. Należy to indywidualnie bardzo doceniać.

Technika 17: Podziękowanie

CEL:

- Poszukiwanie w swoim życiu powodów do wdzięczności.
- Budzenie pozytywnego nastroju.
- Rozwijanie pozytywnego stosunku do własnych doświadczeń.
- Kształtowanie umiejętności reinterpretowania własnych doświadczeń.

PRZEBIEG:

Prowadzący wyjaśnia, jak ważne w naszym życiu jest okazywanie wdzięczności za wszystko, co dobre, piękne, bezinteresowne. Często łatwiej znaleźć nam powody do narzekania, dużo trudniej przychodzi nam w codziennym życiu docenianie siebie i innych, chwalenie, dziękowanie. Jeżeli narzekamy, że jest brzydka pogoda, to cieszmy się, kiedy jest piękna. Kiedy krytykujemy kogoś lub nawet samego siebie za to, że coś nie zostało zrobione w terminie, to i dziękujemy, kiedy wszystko jest zrobione na czas. Jeżeli narzekamy na choroby, które nas męczą, to i dziękujmy, kiedy jesteśmy zdrowi. Następnie prowadzący prosi uczestników, żeby zastanowili się, za co w swoim życiu powinni odczuwać wdzięczność. Począwszy od rzeczy drobnych, zwyczajnych, po kwestie szczególnie ważne w życiu. Każdy uczestnik otrzymuje nadmuchany kolorowy balon. Na balonie zapisuje swoje powody do wdzięczności. Balony związujemy i zawieszamy w widocznym miejscu. W podsumowaniu zwracamy uwagę na to, jak dużo mamy powodów do wdzięczności, jak wiele zależy od nas samych, od tego, czy potrafimy ukierunkować naszą uwagę na pozytywne aspekty tego, czego doświadczyliśmy w życiu.

MATERIAŁY:

Kolorowe balony, wstążka, pisaki.

CZAS REALIZACJI:

20 minut.

WARIANTY:

Balony napełniamy helem, następnie po wypisaniu powodów do wdzięczności na wspólnym spacerze symbolicznie wypuszczamy je w niebo. Prowadzący podkreśla, jak ważne jest dzielenie się swoją radością, otwarte dziękowanie za to, że wydarzyło się w naszym życiu tyle dobrych rzeczy, nawet jeżeli na co dzień sobie ich nie uświadamiany.



Niezależnie od ćwiczenia powody do wdzięczności możemy wpisać do dziennika podróży, rozpoczynając na przykład od słów „Dziękuję, że w moim życiu…"



Ludzie zbyt często narzekają na swoje życie – zauważył pewnego razu STARSZY PAN. – Jeżeli rzeczywiście ich życie jest aż tak beznadziejne, jak mówią, to ja nigdy nie przestanę być wdzięczny za to, że moje jest inne.

Z doświadczeń:

- Poszukiwanie powodów do wdzięczności może dotyczyć własnej przeszłości, ale i teraźniejszości. Dlatego można zachęcać uczestników do wykonywania codziennego ćwiczenia polegającego na poszukiwaniu rzeczy, za które mogą być wdzięczni (podczas odpoczynku, spaceru z psem, jazdy samochodem). Z cała pewnością wpłynie to korzystnie na samopoczucie osób starszych.

Technika 18: Pożegnanie

CEL:

- Rozwijanie umiejętności przyjmowania tego, co nieuchronne.
- Kształtowanie twórczego podejścia do tego, co minęło.
- Budowanie pozytywnego spojrzenia na to, co było.
- Rozwijanie umiejętności otwierania się na nowe doświadczenia.

PRZEBIEG:

Prowadzący rozpoczyna od krótkiego wprowadzenia. Zwraca uwagę na to, że każda faza życia człowieka niesie ze sobą określone ograniczenia i możliwości. Dotyczy to również okresu starości. Człowiek musi pogodzić się z tym, że coś przemija, zmienia się, że coś się traci. Nie oznacza to jednak, że to już koniec. Nowe możliwości istnieją. Żeby je jednak dostrzec, trzeba pożegnać się z tym, co było dla nas ważne, a w naturalny sposób minęło, skończyło się. Nie przeminęło z wiatrem, bo nadal w nas jest jako wspomnienie, na przykład wspomnienie dzieciństwa, młodości, bliskich osób, domu rodzinnego, pracy, którą człowiek wykonywał. Żeby otworzyć się na nowe możliwości, człowiek musi pożegnać się z tym, na co nie ma wpływu, z tym na przykład, że nie może cofnąć czasu. Niektórzy nie mają z tym problemu, inni jednak bardziej żyją przeszłością niż chwilą obecną, żałując, że coś się skończyło, przez co nie dają sobie nowej szansy. Następnie prowadzący prosi uczestników warsztatu o odnalezienie we własnej przeszłości tego, z czym chcieliby się pożegnać. Mogą to być osoby, z którymi nie zdążyliśmy się pożegnać, praca, którą wykonywaliśmy, dom, który mieliśmy, i wiele innych rzeczy. Następnie na białych papierowych serwetkach, którymi można też machać na pożegnanie, piszemy lub symbolicznie zaznaczamy, kogo lub co chcielibyśmy pożegnać. Nawlekamy wszystkie serwetki na żyłkę, przewlekając każdą serwetkę przez dwa leżące po przekątnej stronie rogi, ukrywając napis w środku. Wieszamy w widocznym miejscu przy oknie.

MATERIAŁY:

Białe papierowe serwetki, przybory do pisania, żyłka.

CZAS REALIZACJI:

20 minut.



Czas się pożegnać – ileż razy to słyszałem – powiedział STARSZY PAN. – Pierwszy rower, na którym nie dało się już jeździć, pierwszy samochód, którym zjeździłem pół świata, pokoik, w którym mieszkałem z rodziną. Wszystko to, podobnie jak nieskończenie wiele innych rzeczy, żegnałem z sentymentem, przesiadając się na nowy rower, lepszy samochód, wprowadzając do nowego mieszkania. Nauczyłem się żegnać odchodzący codziennie dzień z nadzieją na następny, podobnie jak co roku żegnam się z wiosną, latem, jesienią i zimą. Tyle już tego było. Kiedy żegnam się z ludźmi, zawsze towarzyszy mi nadzieja na ponowne spotkanie – jak nie tu, to tam.

NIEOBOWIĄZKOWA PRACA DOMOWA:

Możemy zachęcić uczestników warsztatu do zrobienia remanentu we własnym domu, przyjrzenia się swoim rzeczom, często nagromadzonym przez lata, z perspektywy pożegnania. Może już czas, żeby niektóre rzeczy czule pożegnać – rozstać się z nimi, może komuś przekazać, sprawiając innym radość. Może nie wszystko jest nam tak potrzebne, jak było kiedyś. Takie wietrzenie szaf może poprawić nastrój, obudzić miłe wspomnienia i co najważniejsze – pomóc otworzyć się na nowe rozwiązania.

Technika 19: Powody do dumy

CEL:

- Uświadamianie sobie powodów do dumy z własnego życia.
- Pogłębianie refleksji nad znaczeniem przeszłości we własnym życiu.
- Rozwijanie pozytywnego spojrzenia na własną przeszłość.

PRZEBIEG:

Prowadzący rozkłada na stole dużo małych i średnich kamieni. Pyta uczestników, co jest charakterystyczne dla kamieni. Wśród odpowiedzi może pojawić się trwałość, niezmienność, siła, twardość. Następnie pyta, czy jest coś takiego w życiu człowieka, co może przypominać kamienie. Padają różne odpowiedzi, wśród nich wartości, które wyznajemy, to, co sami stworzyliśmy, to, z czego możemy być dumni. Osoby dobierają się parami i rozmawiają o tym, z czego są dumne. Prowadzący prosi, aby osoby w parach podczas rozmowy pomogły sobie wzajemnie odnaleźć powody do dumy. Po pracy w parach uczestnicy wybierają kamienie, na których piszą swoje powody do dumy: na jednym kamieniu jeden powód do dumy. Mogą zabrać swoje kamienne ze sobą, zachęcamy do położenia ich w widocznym miejscu.

MATERIAŁY:

Dużo małych kamieni, farby, cienkie pędzelki, ewentualnie flamastry do reliefu.

CZAS REALIZACJI:

40 minut.



Niezależnie od pracy z kamieniami można zachęcić uczestników do wpisania swoich powodów do dumy do dziennika podróży.

Z doświadczeń:

- Osoby starsze mogą mieć początkowo problem z uświadomieniem sobie swoich powodów do dumy. Trudność może też sprawić otwarte mówienie o tym na forum grupy, dlatego zalecamy pracę w dwójkach. Osoby starsze często są dumne z własnych dzieci, rodziny, jaką stworzyły, pracy, wymiernych sukcesów.
- Prowadzący powinien pomóc tym osobom, które nie potrafią wskazać powodów do dumy, na przykład mają poczucie zmarnowanego życia, w którym nie udało się zrealizować własnych zamierzeń ani w sferze osobistej, ani zawodowej. Powodem do dumy mogą być również wartości, którym człowiek był wierny przez życie, na przykład uczciwość, prawdomówność, dobroć, wiara, ale i własne zdrowie, przyjaźń.

Technika 20: Rozmowa z sobą 40 lat młodszą/młodszym

CEL:

- Pogłębianie refleksji na temat związku pomiędzy tym, kim byłem i kim jestem.
- Ponowna interpretacja własnych doświadczeń.
- Analiza własnych zachowań z przeszłości z perspektywy upływającego czasu.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników warsztatu o wyobrażenie sobie siebie w wieku około 40 lat. Pomocne mogą być zdjęcia z tego okresu życia. Możemy rozpocząć od wyglądu – fryzura, ubiór, makijaż. Przypominamy sobie rodzaj wykonywanej aktywności – praca, dom, działalność towarzyska, społeczna, hobby, spędzanie czasu wolnego i inne. Co sprawiało nam radość? Prowadzący prosi uczestników, aby zastanowili się, czego nie widać na zdjęciach, co jest ukryte. Przecież nie fotografujemy naszych problemów, dylematów, pytań, na które szukamy odpowiedzi. Dzielimy grupę na 3–4-osobowe zespoły, oglądamy zdjęcia, opowiadamy o sobie w wieku 40 lat.

Następnie prowadzący prosi uczestników o zastanowienie się nad tym, co by chcieli powiedzieć sobie samemu/sobie samej sprzed lat. Jak oceniali siebie wówczas, a jak teraz to widzą? Czy widzą więcej pozytywnych czy negatywnych aspektów? Co przetrwało z tamtej osoby, a tak naprawdę ze mnie samego do dnia obecnego? Przecież jesteśmy tą samą osobą tylko o kilkadziesiąt lat starszą. Co chcielibyśmy jej powiedzieć, żeby ją wzmocnić, dodać siły. Po krótkiej refleksji uczestnicy kontynuują pracę w zespołach, próbując powiedzieć kilka zdań do siebie samego/siebie samej sprzed lat. Po zakończeniu pracy w zespołach dzielimy się wrażeniami.

MATERIAŁY:

Osobiste fotografie uczestników.

CZAS REALIZACJI:

40 minut.

Technika 21: Powróćmy jak za dawnych lat...

CEL:

- Przywoływanie znaczących wspomnień (miejsc, twarzy, przeżyć).
- Budzenie refleksji nad znaczeniem przeszłości.
- Rozwijanie wyobraźni.
- Aktywizowanie emocji związanych z przeszłością.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników warsztatu o wyobrażenie sobie tego, że mają możliwość przeniesienia się w czasie do jednego ze szczęśliwych dni w życiu. Może to być zapamiętany dzień z okresu dzieciństwa, młodości, dojrzałości. Uczestnicy zastanawiają się nad tym, jaki to mógłby być dzień. Prowadzący mówi uczestnikom, że za 5 minut zadzwoni budzik i wówczas każdy w swojej wyobraźni znajdzie się tam, gdzie pragnąłby się znaleźć najbardziej. Przypomina, że chodzi o dobry, szczęśliwy dzień. Prosi, żeby wszyscy usiedli wygodnie, zamknęli oczy i wsłuchali się w muzykę, która włączy się wraz z dzwonkiem budzika, pozostali przez 10 minut w wybranym przez siebie dniu – uczestniczyli w nim tak jak za dawnych lat. Kiedy ponownie zadzwoni budzik, jeszcze przez moment przed oczami pozostanie obraz tamtego dnia, do którego możemy się uśmiechnąć i czule pomachać na pożegnanie. Następnie otwieramy oczy i powracamy do rzeczywistości, zachowując dobre wspomnienie. Po zakończeniu ćwiczenia prosimy uczestników o podzielenie się swoimi odczuciami i emocjami; pytamy o myśli i spostrzeżenia pojawiające się w trakcie tej mentalnej podróży w czasie.

MATERIAŁY:

Budzik, magnetofon, relaksacyjna muzyka.

CZAS REALIZACJI:

20 minut.

Technika 22: Moja muzyka

CEL:

- Przywoływanie miłych wspomnień.
- Podnoszenie nastroju.
- Aktywizacja zmysłów.

PRZEBIEG:

Rozpoczynamy od burzy mózgów. Uczestnicy warsztatów przypominają sobie tytuły ulubionych utworów muzycznych. Prowadzący na wszelki wypadek ma przygotowaną listę propozycji i subtelnie, jeżeli jest taka potrzeba, podpowiada, na przykład przypominając wykonawcę. Na tym etapie nie oceniamy propozycji. Wszystkie zapisujemy. Następnie prowadzący przygotowuje listę utworów muzycznych do głosowania (przepisuje je na komputerze lub kseruje listę napisaną odręcznie). Zadanie uczestników polega na wytypowaniu 10 piosenek, przy czym piosenka najbardziej przez daną osobę lubiana otrzymuje 10 pkt, kolejne odpowiednio 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.
W tym czasie można zaplanować na przykład przerwę na poczęstunek, puszczając w tle muzykę z dawnych lat. Po zliczeniu oddanych głosów zostają odczytane wyniki. Lista najbardziej lubianych przez grupę piosenek zostaje wywieszona w widocznym miejscu. Prowadzący na kolejny dzień zajęć przygotowuje nagrania i puszcza ulubioną muzykę na przykład w trakcie przerw.

MATERIAŁY:

Kartka papieru dużego formatu, flamastry, magnetofon, płyta z nagranymi utworami, kartki z listą utworów, przybory do pisania.

CZAS REALIZACJI:

30 minut.

WARIANTY:

Można zorganizować teleturniej „Jaka to melodia?". Wymaga to jednak wcześniejszego przygotowania. Rozpoczynamy od „burzy mózgów" w celu zebrania propozycji ulubionych utworów. Następnie w innym dniu organizujemy teleturniej. Potrzebujemy do tego piosenek nagranych na płytę, najlepiej w wersji instrumentalnej. Grupę dzielimy na dwa zespoły. Puszczamy krótkie fragmenty muzyki. Punkt zdobywa zespół, który pierwszy udzieli poprawnej odpowiedzi. Można zaczynać od sekwencji 5-sekundowej, następnie 10- i 20-. Niektóre piosenki możemy próbować wspólnie zaśpiewać.



Moja muzyka – rozmarzył się STARSZY PAN – to coś więcej niż zapis dźwięków na pięciolinii, coś więcej niż ulubione melodie, długowłosi wokaliści lub jak wolisz, długonogie wokalistki (emocjonalnie ważne piosenki). Moja muzyka to coś, co mi w duszy gra, kiedy tylko znajdę się w górach. Zanim jeszcze zdążę się zmęczyć – słyszę ptaki budzące się do życia, potem potok pędzący wzdłuż szlaku, skrzypiące drzewa trzymające się z całych

sił podłoża, a wysoko, tam, gdzie ziemia zdaje się dotykać nieba, trawy i wiatr śpiewają w duecie. Nie sądziłaś, że jestem romantykiem? Nie jestem. Gdybym nim był, zabierałbym częściej żonę na tańce. Każdemu coś tam w duszy gra zupełnie realnie, ale od czasu do czasu jakaś nutka romantyzmu może się trafić.



Listę ulubionych utworów można wkleić do dziennika podróży.

Technika 23: Pamięć miejsc

CEL:

- Przywoływanie wspomnień znaczących miejsc.
- Aktywizowanie emocji.
- Rozwijanie umiejętności dystansowania się do własnych emocji.
- Kształtowanie zdolności do akceptowania własnych odczuć.

PRZEBIEG:

Prowadzący rozpoczyna od krótkiej, spokojnej wizualizacji. Proszę wyobrazić sobie siebie podążających uliczkami przeszłości do miejsc szczególnie każdemu bliskich. Jesteście w swoim rodzinnym domu – zobaczcie wnętrze waszego mieszkania, domu, niezapomniany widok z okna, wyjdźcie na zewnątrz – co widzicie? Może podwórze, może ulicę, a może ogród? Przenieście się do ulubionego parku, a może lasu, nad jezioro, a może nad morze. Może to być całkiem blisko lub bardzo daleko. Odwiedźcie we wspomnieniach swoją szkołę. Wielkie drzwi, szerokie korytarze i duże tablice na ścianach. Nie zapomnijcie o ulubionej kawiarni lub restauracji. Po zakończeniu pytamy uczestników o wrażenia – czy udało się chociaż na krótko przywołać w pamięci miejsca tak ważne w przeszłości.

Następnie puszczamy przygotowaną wcześniej piosenkę *Już nie ma dzikich plaż*. Pytamy uczestników o to, czego już nie ma, co się zmieniło, przybrało inną nazwę. Każdorazowo prowadzący pyta o wspomnienia związane z danym miejscem. Prosi o poszukanie wspomnień pozytywnych.

MATERIAŁY:

Magnetofon, nagrana piosenka *Już nie ma dzikich plaż*.

CZAS REALIZACJI:

40 minut.

WARIANTY:

Jeżeli uczestnicy warsztatów pochodzą z jednego miasta, przygotowujemy na kartkach nazwy popularnych w przeszłości miejsc spotkań towarzyskich (kawiarni, restauracji,

sklepów). Grupę dzielimy na 5-osobowe zespoły. Każdy zespół losuje kartkę z innym napisem. Zadanie polega na zaproszeniu pozostałych zespołów na spotkanie w wylosowanym miejscu bez ujawniania nazwy, tłumacząc, jak tam dojechać lub dojść na przykład z dworca kolejowego, dla utrudnienia, jeżeli to możliwe, posługując się starym nazewnictwem ulic. Można też opisać to miejsce lub odpowiadać „tak" lub „nie" na pytania zespołów. Zespoły pracują samodzielnie, ustalając drogę dojazdu lub opis miejsca, następnie prezentują ją pozostałym zespołom, które mają za zadanie odgadnąć, o jakie miejsce chodzi.



Kiedyś zbierałem pocztówki – powiedział STARSZY PAN, porządkując szufladę, która z nikomu nieznanych powodów przez kilka lat nie dawała się otworzyć. – Godzinami potrafiłem przyglądać się miejscom, które wówczas z racji ograniczonych finansów, jak i osiadłego trybu życia moich rodziców nie było mi dane zobaczyć, jak również z innych względów, o których nie czas się teraz rozgadywać. Z czasem udało mi się pojechać to tu, to tam. Z żadnej podróży nie udało mi się jednak wysłać do siebie pocztówki. Nie dlatego, że zapominałem, nie zdążyłem, nie mogłem zdecydować się na wybór. Nie wysyłałem ich, ponieważ nigdy nie znalazłem takiej, która obrazowałaby w pełni te miejsca, które wywarły na mnie szczególne wrażenie. Stara studnia schowana w zaułku podwórza, targ rybny nad ranem, drabina na szczycie dachu wypuszczona w niebo. Robiłem też zdjęcia, ale i one unieruchamiały rzeczywistość na przykład miejsc tętniących życiem, przepełnionych zapachami, dźwiękami. Tak więc zaprzestałem zbierania pocztówek, zdając się na własną pamięć miejsca, gdzie obraz splata się z dźwiękiem i zapachem, pozostawiając wspomnienie dotyku.

Z doświadczeń:

- Uczestnicy przeważnie wspominają miejsca, z którymi łączą pozytywne emocje. Może się jednak zdarzyć, że pamięć miejsca obudzi trudne wspomnienia, o których człowiek wolałby nie pamiętać. Wówczas warto znaleźć czas na indywidualną rozmowę.

Technika 24: Pamiątka z podróży

CEL:

- Pogłębianie refleksji na temat znaczenia przeszłości w życiu człowieka.
- Rozwijanie umiejętności dostrzegania tego, co ważne i wyjątkowe w życiu.
- Kształtowanie pozytywnego nastawienia do własnej przeszłości.

PRZEBIEG:

Prosi się uczestników o to, aby opowiedzieli o rzeczy szczególnie bliskiej, cennej, budzącej pozytywne wspomnienia. Może to być coś, co dostali w spadku, prezencie albo przywieźli sobie sami z podróży. Prosimy, aby od razu nie zdradzali, o czym będą

opowiadać. Zaczynamy od tego, jak ta rzecz wygląda – jaki ma kształt, kolor, jakiej jest wielkości, jaką ma fakturę, temperaturę, jak pachnie, jakie dźwięki możemy usłyszeć podczas poruszania nią. W tym czasie pozostałe osoby mogą próbować odgadnąć, o jaką rzecz chodzi. W dalszej części opowieści wyjaśniamy, do czego ta rzecz służy, ile ma lat, skąd pochodzi i dlaczego jest taka cenna dla osoby, która ją prezentuje.

CZAS REALIZACJI:
Około 30 minut.

Technika 25: Medalion

CEL:
- Kształtowanie umiejętności wybierania i zachowywania ważnych wspomnień z przeszłości.
- Analiza więzi ze znaczącymi bliskimi ludźmi.
- Poznanie siebie.

PRZEBIEG:
Prosimy uczestników o zastanowienie się, jakie osoby odegrały znaczącą rolę w ich życiu, których nigdy nie zapomną. Mogą to być osoby najbliższe (członkowie rodziny, przyjaciele), ale i osoby obce, spotkane na drodze własnego życia (nauczyciele, instruktorzy, koledzy ze szkoły, z pracy, przełożeni, sąsiedzi), osoby poznane w różnych życiowych okolicznościach (w podróży, szpitalu, innych miejscach). Następnie rozdajemy kartki formatu A4 z narysowaną na całą stroną elipsą symbolizującą kształt medalionu. Prosimy o zaprojektowanie środka medalionu, w którym chcielibyśmy zachować wspomnienie ważnych dla nas osób. Można posłużyć się imionami, można ukazać więzi, jakie łączyły nas z tymi osobami, wzajemne relacje. Po zakończeniu pracy w parach opowiadamy o wybranych osobach ważnych w naszym życiu.

MATERIAŁY:
Kartki z narysowaną pionowo elipsą przygotowane dla każdego uczestnika.

CZAS REALIZACJI:
30 minut.

WARIANTY:
Możemy ozdobić wykonane medaliony. Do tego celu użyjemy arkuszy celofanu. Wycinamy elipsę o takim samym kształcie, ale trochę większą; celofan trochę zgniatamy, nie za dużo, żeby można było dojrzeć, co kryje się pod spodem. Mocujemy do wyciętego z kartonu medalionu za pomocą zszywacza (dłuższy czas realizacji).



Medalion można wpiąć do dziennika podróży.

Technika 26: Talizman mocy

CEL:

- Pogłębianie refleksji nad znaczeniem przeszłości w życiu człowieka.
- Rozwijanie kreatywności.
- Podnoszenie nastroju.

PRZEBIEG:

Prowadzący wprowadza uczestników w tematykę ćwiczenia, zwracając uwagę na siłę, jaka tkwi w naszej przeszłości. Przeszłość człowieka kryje w sobie wiele dobrego, znaczących ludzi, ważne miejsca, mile spędzone chwile. Zawiera taki wielki zbiornik energii, z którego warto nauczyć się czerpać. Nawet jeżeli nie wszystko szło po naszej myśli, a los płatał nam figle, można tam znaleźć wiele dobrego. Przeszłości nie możemy zmienić, ale możemy zmieniać nasze do niej nastawienie. To, co niewątpliwie jest pewne i niezmienne, to to, że przeszłość jest już za nami, że ją znamy, że możemy czerpać z niej to, co ważne dla naszego życia. Oczywiście, trzeba chcieć. Niektórzy bowiem stają się niewolnikami własnej przeszłości. Zamykają się w niej, rozpamiętują nieustannie to, co było, nie dając sobie szansy na życie tu i teraz. Czasami może to pomagać człowiekowi w radzeniu sobie z trudną rzeczywistością, ale tylko wtedy, kiedy przeszłość jest dobra i bezpieczna, kiedy pozwala ukoić codzienne smutki.

Dobrze zatem doceniać moc, jaka drzemie w naszej przeszłości. Nie rozpamiętywać nieustannie złych chwil, a przywoływać te dobre, szczęśliwe. W tym celu wykonamy talizman mocy, który będzie symbolizować to wszystko w naszej przeszłości, co stanowi dla nas wartość, dzięki czemu jesteśmy sobą. Prowadzący podaje przygotowaną wcześniej masę solną. Uczestnicy tworzą swoje własne talizmany, nadają im niepowtarzalny kształt, odciskają sobie znane symbole. Podczas pracy możemy swobodnie rozmawiać na temat towarzyszących pracy odczuć i emocji, dzielić się własnymi myślami i spostrzeżeniami. Za kilka dni można talizmany pomalować farbami.

MATERIAŁY:

Masa solna, farby.

CZAS REALIZACJI:

60 minut.

Technika 27: Moja droga

CEL:

- Analiza własnego zachowania z przeszłości.
- Pogłębienie refleksji nad tym, jaki byłem.
- Poznanie siebie.
- Odnajdywanie sensu i znaczenia we własnych doświadczeniach z przeszłości.

PRZEBIEG:

Przygotowujemy karteczki z określeniami odnoszącymi się do podróży. Każdy uczestnik w kopercie dostaje ten sam zestaw karteczek oraz 3 kartki formatu A4, na których napisane jest: 1) dorastanie, 2) młodość, 3) wiek średni. Zadanie polega na wyborze określeń, które pasują do kolejnych etapów drogi życia, i odpowiednim ich ułożeniu na dużych kartkach. Następnie dzielimy grupę na 3–4-osobowe zespoły, w których każdy opowiada o swojej drodze życia, posługując się wybranymi metaforami. Na koniec dzielimy się odczuciami i emocjami, jak również spostrzeżeniami i myślami dotyczącymi drogi własnego życia.

Określenia, które można zaproponować do refleksji: „życie przeciekło mi przez palce", „straciłem dużo czasu", „udało mi się wycisnąć z życia jak najwięcej", „nie wylewałem łez za utraconym czasem", „czas traktowałem jako dar", „wlokłem się", „pędziłem", moje życie nie przestawało mnie zachwycać", „torowałem sobie drogę w życiu", „do niczego nie doszedłem", „nie wiedziałem, dokąd podążam", „kręciłem się w kółko", „wiedziałem, dokąd zmierzam w życiu", „wiedziałem, jaką drogę wybrać", „miałem pod górkę", „leciałem w dół", „znalazłem się w ślepym zaułku", „tonąłem", „osiadłem na mieliźnie", „wypadłem z szyn", „znalazłem się na właściwym torze", „przeżyłem twarde lądowanie", „miękko wylądowałem", „czekała mnie długa, wyboista droga", „byłem na zakręcie", „zacząłem wychodzić na prostą", „zgubiłem swój szlak", „odnalazłem swój szlak", „zboczyłem ze szlaku", „wróciłem na szlak", „podążałem odważnie naprzód", „nikt nie zdołał mnie zatrzymać", „zmieniłem kurs", „płynąłem bez celu z portu do portu", „taplałem się w błocie", „prowadziła mnie moja gwiazda", „miałem dobrego przewodnika", „wiatr wiał mi w oczy", „ze mną podążali inni", „spóźniłem się", „nie zdążyłem", „szedłem zupełnie sam", „wspiąłem się na szczyt", „moi bliscy mówili mi, jak mam żyć".

MATERIAŁY:

Zestawy z kartkami dla każdego uczestnika.

CZAS REALIZACJI:

60 minut.

WARIANTY:

Możemy przeprowadzić wizualizację własnej drogi życiowej, rysować symbolicznie drogę własnego życia, korzystając z zaproponowanych określeń.



Moja droga? Co masz na myśli? – zapytał STARSZY PAN. – Tego nie da się powiedzieć w jednym zdaniu, namalować jedną kreską. Początek – koniec. Wiele dróg prowadziło mnie do tej, którą podążam. Jeżeli sądzisz, że zawsze wiedziałem, dokąd zmierzam, to znaczy, że nie patrzysz na mnie jak na człowieka, tylko na jakiś pomnik z przeszłości. Oczywiście, wybierałem, decydowałem przepełniony dylematami mojej epoki, wierzyłem, że zmierzam do mojego powołania. Bywało jednak, że moim życiem rządził przypadek, i wtedy albo świat mój się walił, albo czułem się jak w raju. Zdarzało mi się też nie do końca wiedzieć, gdzie jestem, i nie chodzi tu o odmienny stan

świadomości, ale o egzystencjalnie dokuczliwe poczucie bycia nigdzie, bycia pomiędzy, bycia dużo za wcześnie lub zdecydowanie za późno. Po drodze gubiłem się i odnajdywałem, rodziłem się i umierałem, pozostawiając siebie w różnych miejscach, stawałem się sobą coraz bardziej. A gdyby tak jednak spróbować jednym zdaniem – moja droga, dzięki niej jestem tym, kim jestem.

Technika 28: Kartka z podróży

CEL:

- Refleksja nad przeszłością.
- Rozwijanie umiejętności symbolicznego ujmowania własnego doświadczenia.
- Reinterpretacja wcześniejszych doświadczeń.

PRZEBIEG:

Prosimy uczestników o wykonanie kartki z podróży. Nie chodzi w tym przypadku o wycieczkę turystyczną, lecz o podróż, którą człowiek rozpoczyna z chwilą narodzin i kontynuuje dzień po dniu, idąc przez życie. Podróżą jest życie człowieka – niepowtarzalne, jedyne w swoim rodzaju. Dlatego i kartki powinny być wyjątkowe, odzwierciedlające to, jacy jesteśmy, czego doświadczyliśmy, przez co przeszliśmy. Rozdajemy kartki i kolorowe czasopisma, zachęcamy do poszukania inspiracji w kolorowych czasopismach, wycinania, wklejania, dorysowywania fragmentów kartki. Po zakończeniu ma miejsce prezentacja i omówienie pracy.

MATERIAŁY:

Kartki techniczne formatu A4, kolorowe czasopisma, nożyczki, klej, taśma klejąca, kredki, flamastry.

CZAS REALIZACJI:

60 minut.

Z doświadczeń:

- Niektóre osoby mogą mieć problem z posługiwaniem się nożyczkami, dlatego warto zawsze mieć przygotowane wycięte motywy z kolorowych gazet, z których wszyscy mogą korzystać. Musi ich być jednak odpowiednio dużo. Może stanowić to problem, jeżeli planujemy ćwiczenie z dnia na dzień. Zachęcamy do systematycznego wycinania obrazków z już przeczytanych gazet i ich zbierania z myślą o zastosowaniu w pracy z seniorami.

Technika 29: Moja historia

CEL:

- Reinterpretowanie własnych przeżyć.
- Rozwijanie umiejętności integrowania doświadczeń z przeszłości.
- Praca nad pogłębianiem satysfakcji z własnego życia.

PRZEBIEG:

Rozpoczynamy od przeczytania fragmentu wspomnień osób starszych z okresu wojny lub życia w powojennej Polsce. Znalezienie publikacji zawierających wspomnienia najstarszego pokolenia nie powinno stanowić problemu. Polecamy książkę *Nic nie jest milczeniem. Wspomnienia słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Szczecinie* (Bugajska, Kondraciuk-Gabryś, Homa 2010). Następnie rozmawiamy o odczuciach i emocjach pojawiających się wraz ze słuchaniem historii obcej osoby, zastanawiamy się, na ile opowiedziana historia pokrywa się z naszymi doświadczeniami. Prosimy uczestników o zastanowienie się nad własną historią – czego by dotyczyła, jaki nadalibyśmy jej tytuł, jak zatytułowalibyśmy rozdziały. W parach opowiadamy sobie swoje historie.

MATERIAŁY:

Fragment wspomnień osób starszych z okresu wojny lub życia w powojennej Polsce.

CZAS REALIZACJI:

60 minut.

WARIANTY:

Jeżeli mamy możliwość włączenia do zajęć młodzieży, to dobrym pomysłem integracji pokoleń jest opowiadanie własnej historii osobie młodej – osoby starsze udzielają wywiadu, który następnie osoby młode odtwarzają, zapisują, przedstawiają w formie relacji.



Pytasz o moją historię? – STARSZY PAN zadumał się. Odpowiem ci najprościej, jak potrafię – odrzekł po chwili dłuższej niż zwykle – i zrobię to „historycznie", zachowując chronologię wydarzeń: byłem – jestem – będę – dopóki o mnie nie zapomnisz. Oto moja historia.

NIEOBOWIĄZKOWA PRACA DOMOWA:

- Zachęcamy uczestników do spisania własnej historii, nagrania lub przedstawienia jej w formie fotorelacji. Może to być historia dotycząca ważnego wydarzenia. Uświadamiamy, że jest to trudna praca, ale przynosi wiele satysfakcji, równocześnie stanowi niezmiernie cenną pamiątkę rodzinną.

Technika 30:
Mandala życia – przeszłość – technika przewodnia



CEL:

- Pogłębianie refleksji na temat biegu własnego życia.
- Integracja wiedzy o tym, jaki byłem, co przeżyłem, co stanowiło dla mnie wartość, co sprawiało mi radość, za co powinienem czuć wdzięczność i powody do dumy.
- Pogłębianie świadomości znaczenia przeszłości w życiu człowieka.

PRZEBIEG:

Początek tego ćwiczenia ma formę wizualizacji. Prosimy uczestników, aby usiedli jak najwygodniej, zamknęli oczy, skupili się przez chwilę na swoim oddechu i ciele. Warto spróbować wprowadzić członków grupy w stan relaksu. Następnie prosimy uczestników, aby przypomnieli sobie wszystkie ćwiczenia, które miały na celu ukierunkować naszą uwagę na przeszłość, zaczynając od szukania cytatów na temat przeszłości, określenia, czym jest przeszłość, poprzez przywoływanie pozytywnych wspomnień, zapachów, smaków, inwentaryzację fotografii i zakładanie dziennika podróży, wykonywanie medalionu i talizmanu mocy, szukanie powodów do wdzięczności, dumy, wybaczanie i przepraszanie. Instrukcję podajemy wolno i spokojnie, skupiając się na poszczególnych częściach przebytego warsztatu, tak aby osoby starsze miały szansę nie tylko na przypomnienie sobie, ale i refleksję nad tym, co wydarzyło się podczas zajęć. Sugerujemy uczestnikom, aby spróbowali dokonać podsumowania tego, jacy byli w dzieciństwie, młodości, wieku dojrzałym, co przeżyli, co stanowiło dla nich wartość, co sprawiało im radość, za co mogą czuć wdzięczność, co minęło bezpowrotnie, z czym trzeba się pożegnać, co wybaczyć, za co przeprosić. Ukierunkowujemy myślenie członków grupy na symbole, które mogą zostać umieszczone w mandali i odzwierciedlać przeszłość. Po takim przygotowaniu prosimy o otwarcie oczu i rozpoczęcie rysowania mandali, która będzie obrazowała przeszłość, czyli okres od urodzenia do momentu, kiedy zdaniem uczestników kończy się przeszłość, a zaczyna teraźniejszość.

MATERIAŁY:

Kartki formatu A3 z narysowanymi na środku dużymi kółkami, kredki, flamastry, ołówki, kolorowe gazety, nożyczki i klej.

CZAS REALIZACJI:

Około 30–40 minut.

WARIANTY:

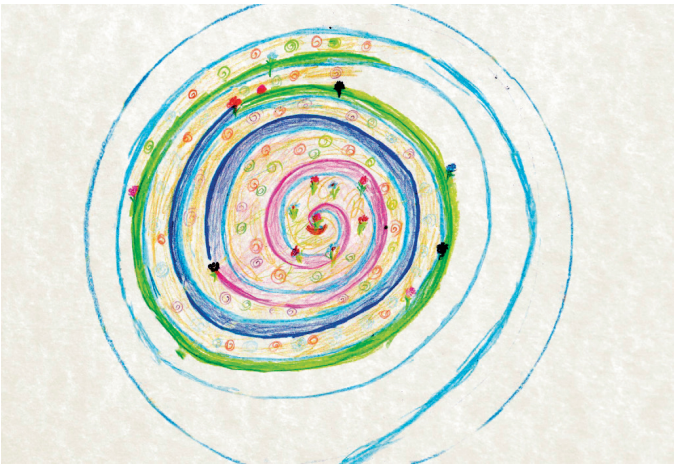
Jeśli mamy możliwości techniczne (odpowiedni sprzęt, czyli aparat cyfrowy, komputer i rzutnik multimedialny), możemy robić zdjęcia z całego warsztatu i zamiast wizualizacji zrobić pokaz zdjęć. Celem jest przypomnienie tego, co działo się podczas zajęć, i refleksja nad przeszłością, tak aby można było rozpocząć pracę nad mandalą. W trakcie rysowania można włączyć spokojną muzykę.

Pytasz, czy dałbym radę namalować swoje życie – STARSZY PAN nie ukrywał zdziwienia. – A co ja robię od kilkudziesięciu lat? Specjalizuję się przecież w tej dziedzinie. Sztuka to jednak niełatwa, o mistrzów trudno, więc tak terminuję nieustannie na własną rękę, podpatrując to tu, to tam. Mimo to bez pychy śmiem twierdzić, że nikt lepiej ode mnie nie namalowałby mojego życia. Moje życie beze mnie nie miałoby się dobrze. Ktoś mógłby użyć zbyt dużo brązu lub czerwieni, a ono przecież zawsze wolało zieleń. Jeszcze w zielone gramy... – zanucił STARSZY PAN, kończąc rozmowę. Jego życie znowu go pochłonęło.

Z doświadczeń:

- Warto wcześniej poświęcić dużo czasu na wspomnienia, uruchamianie doznań z różnych okresów życia (dzieciństwa, młodości, dojrzałości), stymulując różne zmysły, aktywizując doświadczenia. Im więcej technik retrospektywnych, tym łatwiej osobom starszym narysować swoją mandalę.
- Przydatna jest elastyczność przy wyborze i realizacji ćwiczeń poprzedzających pracę nad mandalą.
- Należy kilka razy zwracać uwagę uczestników na to, że nie zapełniają całego koła, gdyż symbolizuje ono całe życie, czyli przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Rysują tylko czas od urodzenia do tego momentu, kiedy ich zdaniem kończy się przeszłość, a zaczyna teraźniejszość.

Z warsztatów:



Mandala – przeszłość narysowana przez kobietę (65 lat)

Technika 31: Spacer po Mandali życia – przeszłość



CEL:

- Pogłębianie refleksji nad własną przeszłością.
- Reinterpretacja minionych wydarzeń.
- Pogłębianie samopoznania.

PRZEBIEG:

Technika stosowana bezpośrednio po zakończeniu rysowania mandali. Uczestnicy dobierają się w pary i następnie opowiadają sobie o tym, co chwilę wcześniej narysowali. Prowadzący zaznacza, że rozmowy w parach będą dotyczyć bardzo osobistych spraw, dlatego należy zachować je dla siebie, nie oceniać, nie krytykować. W rozmowie pomocne mogą być pytania o zastosowaną kolorystykę, użyte symbole, kształty, liczby,

MATERIAŁY:

Wykonane przez uczestników mandale obrazujące przeszłość.

CZAS REALIZACJI:

30 minut.



Nawet nie wyobrażasz sobie, jaka to radość mieć kogoś, komu można opowiedzieć o tym, co człowiek przeżył dzień po dniu, rok po roku – powiedział STARSZY PAN. – Czasami nawet odnoszę wrażenie, że nie chodzi o to, o czym się mówi – raz się przypomni to, raz tamto, mniej lub bardziej prawdziwie, co to za różnica. Byle tylko nie mówić do siebie. Już lepiej do kota, chociaż związane jest z tym pewne ryzyko ignorancji. Ignorancja w wykonaniu kota jest jednak mniej bolesna niż ta, w której specjalizują się ludzie. Dlatego powtarzam ci, ciesz się, jeżeli jest ktoś, kto słucha twoich opowieści. Jeżeli jednak kiedykolwiek twoje myśli nie będą mogły znaleźć ujścia w słowach, to szukaj bez względu na to, w jakim będziesz wieku, kogoś, z kim mógłbyś porozmawiać. Nie ma nic bardziej cennego niż drugi człowiek pozbawiony ignorancji.

Z doświadczeń:

- Mandala może stanowić przyczynek do rozpoczęcia indywidualnej pracy z osobą starszą. Oznacza to, że warto dyskretnie przysłuchiwać się opowieściom w parach, gdyż mogą się wtedy pojawić osobiste problemy wymagające pomocy terapeutycznej.
- Niektóre opowieści są tak interesujące, refleksyjne, że z myślą o pogłębianiu wiedzy o osobach starszych, z którymi pracujemy, proponujemy w miarę możliwości ich nagrywanie.
- Można zachęcać osoby do pogłębionej pracy nad mandalą – refleksji nad barwami, symbolami, kształtami, liczbami, indywidualnymi skojarzeniami, które przychodzą na myśl podczas przyglądania się własnej mandali (por. Żłobicki 2009).

Technika 32:
Lot balonem – przeszłość – technika przewodnia



CEL:

- Refleksja nad tym, co chcę zabrać czy też zapamiętać z przeszłości, a czego chcę się pozbyć.
- Pogłębienie świadomości w kwestii obciążeń (balastu), które mi przeszkadzają, i tych elementów przeszłości, które stanowią moją „siłę napędową".
- Metaforyczne ujmowanie własnych doświadczeń.

PRZEBIEG:

Pokazujemy uczestnikom przygotowany balon. Podwieszamy pod sufitem lub przyklejamy do ściany – w zależności od zastosowanego wariantu opisanego w rozdziale 2.2. Ukazujemy analogię pomiędzy lotem balonem a życiem człowieka, zwracając uwagę na to, że w trakcie podróży przez życie ważne jest dla nas wiele rzeczy, z którymi nie potrafimy się rozstać, które są dla nas tak cenne, że chcemy je zabrać w dalszą podróż. Może tu chodzić o rzeczy materialne, ale bardziej o duchowe, te, które nadają sens życiu ludzkiemu. Gdybyśmy lecieli balonem, wszystkie te rzeczy chcielibyśmy włożyć do kosza. W biegu życia nie jesteśmy wolni od złych decyzji, własnych ograniczeń, słabości. Uświadamiając sobie własne ograniczenia, chcielibyśmy się ich pozbyć, tak jak balastu przy starcie balonu.

Prosimy uczestników o skupienie się na balonie. Przypominamy o tym, co to jest bagaż, który chcemy ze sobą zabrać, i balast, którego chcielibyśmy się pozbyć. Następnie prosimy, aby członkowie grupy na przygotowanych karteczkach zapisali wszystko to, czego chcą się pozbyć, a na oddzielnych wszystko to, co chcą zachować, zastanawiając się raz jeszcze, czego się dowiedzieli o sobie, co odkryli we własnej przeszłości, co było szczególnie cenne, co ponownie zinterpretowali, a czego chcieliby się pozbyć, co ich krępuje, ogranicza.

Gdy to zrobią, wkładają karteczki do woreczków przeznaczonych na balast i torebek przygotowanych do zabrania ze sobą w dalszą podróż.

MATERIAŁY:

Kolorowe karteczki, długopisy, flamastry, balon wykonany według opisu przedstawionego w rozdziale 2.2, „torebki z bagażem" i „woreczki z balastem".

CZAS REALIZACJI:

Około 20 minut.

5. PODRÓŻOWANIE W TERAŹNIEJSZOŚCI

Wieczność za nami, wieczność przed nami,
a dla nas chwila między wiecznościami.
J. Sztaudynger

5.1. Znaczenie teraźniejszości w życiu starszego człowieka

„My zawsze chcemy żyć, ale nigdy nie udaje nam się żyć naprawdę" – słowa R.W. Emmersona przytacza M. Csíkszentmihályi (2005, s. 40). Oddają one istotę jednego z podejść do teraźniejszości, związanego z brakiem koncentracji na tym, co tu i teraz, przy jednoczesnym „przeżywaniu" tego, co było, lub „gonitwie" za tym, co ma się wydarzyć. Chcemy żyć i nie doceniamy tego, czego aktualnie doświadczamy, traktujemy to z pobłażaniem, pospiesznie, bez uwagi i bez świadomości. Jakby ta nasza teraźniejszość miała nam się przydarzać bez ograniczenia, jakby dana była nam na zawsze i na własność.

Jednak życie człowieka dzieje się właśnie tu i teraz. Poprzez teraźniejszość postrzegamy to, co było, i to, co będzie. Pamiętamy przeszłość, antycypujemy przyszłość i dokonujemy integracji tego w psychologicznej przestrzeni teraźniejszego życia. Przeszłość i przyszłość są więc zintegrowane w teraźniejszości, która z kolei wyewoluowała z przeszłości (mogącej mieć negatywny lub pozytywny charakter) i prowadzi do przyszłości (Lens, Moreas 1994; Lens 2006). Inaczej mówiąc, żyjemy w teraźniejszości, ale obszar naszego psychologicznego funkcjonowania zawiera przeszłość, teraźniejszość i przyszłość (Lens 2006). Z teraźniejszości wychodzą dwa wektory czasu – przeszłość i przyszłość, które są w niej zakotwiczone (Nosal 2010). To z teraźniejszości odbywamy mentalną podróż w czasie, sięgając do tego, co było, i antycypując to, co będzie (Suddendorf, Corballis 1997). C.S. Nosal (2010) takie przemieszczanie się w czasie w różnych kierunkach i z różną częstotliwością określa mianem „operatora temporalnego". Operator ten działa w teraźniejszości. Reprezentacje przeszłych wydarzeń i wyobrażenia przyszłych mogą się znacząco różnić w zależności od aktualnie przeżywanego momentu. Również doświadczane w danej chwili emocje, na przykład nadzieja, nostalgia czy obawa, mogą wpływać na spostrzeganie przeszłości i przyszłości (Epstude, Peetz 2012). Wspomnienia wydarzeń

z przeszłości mogą być również aktywizowane przez doznania zmysłowe, na przykład zapachy i smaki (Miles, Berntsen 2011). Na odbiór czasu ma więc wpływ stan emocjonalny człowieka, osobista perspektywa czasu, tempo życia społeczności, której jesteśmy członkami (Zimbardo, Boyd 2009). Nie istnieją identyczne nastawienia do czasu, a w tym i do teraźniejszości (Keough, Zimbardo, Boyd 1999; Zimbardo, Boyd 2009).

Życie w czasie teraźniejszym może dać nam wiele satysfakcji i możliwości rozwoju. To, co stanowi teraźniejszość, jest trudne do uchwycenia. Chwila, która właśnie mija, przechodzi do przeszłości, a ta, która się zbliża, nadal jest w przyszłości. To, co jest aktualne, może mieć różną rozpiętość „od wąskiej szczeliny między przeszłością i przyszłością (…), po rozległy i względnie stabilny okres" (Sobol, Oleś 2002, s. 332). Jak zauważa M. Heller (2000, s. 7), „chwila teraźniejsza jest punktem, nicością odgradzającą przeszłość od przyszłości, ale równocześnie jest ona czymś najbardziej rzeczywistym, bo jedynym, co naprawdę istnieje. Przeszłości już nie ma, przyszłości jeszcze nie ma, jedynie teraźniejszość JEST". Systematycznego przeglądu różnych podejść do teraźniejszości dokonała M. Sobol-Kwapińska (2007), akcentując za C.S. Nosalem i B. Bajcar (2004) percepcję czasu na poziomie psychofizycznym i egzystencjalnym. Przy czym teraźniejszość na poziomie psychofizycznym odnosi się do bieżących ocen „trwania" i „upływu" stosunkowo krótkich odcinków czasu. Te odcinki to przedział czasu w granicach trzech sekund, który odpowiada poczuciu „teraz" i determinuje stan „bycia świadomym" (Nosal 2010). Percepcja egzystencjalna odnosi się do subiektywnego ujmowania aktualnej chwili, a więc może obejmować krótsze bądź dłuższe obszary temporalne.

Znaczenie teraźniejszości prawdopodobnie ulega zmianom w ciągu życia. To, co w młodości wychodzi na pierwszy plan, w dorosłości bywa planem drugim, a w starości staje się innym wymiarem nabierającym nowego sensu. Potwierdzenia tej myśli można szukać w badaniach empirycznych C.S. Nosala i B. Bajcar (2004). Analiza profilów temporalności ze względu na wiek pokazuje, że u ludzi poniżej 20 roku życia pojawia się koncentracja na wszystkich obszarach czasu – przeszłości, teraźniejszości, przyszłości, co interpretowane jest jako efekt niezakończonego jeszcze procesu kształtowania się orientacji wobec czasu. Ludzie młodzi w wieku między 20 a 35 lat to osoby najbardziej skoncentrowane na przyszłości w porównaniu do pozostałych grup i snujące scenariusze tego, co ma nastąpić. Osoby w wieku 36–40 lat to grupa w porównaniu do pozostałych

najsłabiej skoncentrowana na teraźniejszości, natomiast silnie odczuwająca presję czasu. Najstarsi, czyli grupa między 51 a 80 rokiem życia, najbardziej koncentrują się na teraźniejszości, natomiast najsłabiej na przeszłości i przyszłości.

To, co „tu i teraz w starości", to jednocześnie aktywizacja problemów wiążących się ze zmianami biologicznymi, społecznymi i psychologicznymi, ale również nowe spostrzeganie rzeczywistości, nowe możliwości, często mniej zobowiązań i presji zewnętrznych. Najpoważniejsze problemy starości aktualizują się w wymiarze czasu teraźniejszego, nawet jeżeli stanowią one konsekwencję negatywnych doświadczeń z przeszłości. Jednocześnie możliwość uzyskania metaperspektywy i większego dystansu pozwala na doświadczanie chwili obecnej w bardziej pełny sposób. Przeżywanie teraźniejszości stanowi zapowiedź kształtujących się u człowieka starszego nastawień do przyszłości. Dobre funkcjonowanie w teraźniejszości dodatnio usposabia do radzenia sobie z nadchodzącą przyszłością, mimo iż 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 (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012).

Ludzie mogą różnie ukierunkowywać się na teraźniejszość. P.G. Zimbardo i J.N. Boyd (2009) wymieniają hedonistyczne, fatalistyczne i holistyczne ukierunkowanie do tego obszaru czasowego. Hedonizm wiąże się z czerpaniem radości ze wszystkiego, co daje przyjemność, i unikaniem tego, co wywołuje odczucie przykrości. Ludzie o hedonistycznym nastawieniu do teraźniejszości nie tylko cieszą się tym, co przynosi im życie, ale również aktywnie poszukują przyjemności. Ich życie często kręci się wokół wszystkiego, co pobudzające, ekscytujące, stymulujące i nowe. Osoby te nie są nastawione na odraczanie gratyfikacji, wysiłek, zmęczenie czy nudę (Zimbardo, Boyd 2009). Podobnie hedonistyczną koncentrację na teraźniejszości określa M. Sobol-Kwapińska (2007). Koncentracja ta jest skupieniem na chwili obecnej wówczas, gdy jest obecne źródło przyjemności; jest to koncentracja na przyjemności. Teraźniejszość jest ważna tylko wtedy, kiedy jest źródłem przyjemności. Charakterystyczny w tego typu koncentracji na teraźniejszości jest brak odnoszenia się do doświadczeń

z przeszłości i swoista ślepota konsekwencji własnego postępowania. Teraźniejszość jest przypuszczalnie oceniana pozytywnie tylko wówczas, kiedy jest źródłem przyjemności życiowych. M. Csíkszentmihályi (2005) zaznacza, że z jednej strony poszukiwanie przyjemności jest reakcją odruchową, zapisaną w naszych genach w celu przedłużenia istnienia gatunku, a nie naszej osobistej korzyści. Dzięki temu zaspokajamy własne potrzeby i istniejemy zarówno jednostkowo, jak i gatunkowo. Z drugiej jednak strony przyjęcie założenia, że zawsze nasze wewnętrzne odczucia są prawdziwym głosem natury, a co za tym idzie – to, co sprawia nam przyjemność, jest właściwe, może prowadzić do utraty kontroli nad świadomością i wolną wolą. W efekcie to, co wyrasta z hedonizmu, może prowadzić do fatalizmu i czynić człowieka bezradnym wobec sił natury. Wydaje się więc, że pewna doza hedonizmu jest niezbędna do czerpania przyjemności z życia. Jednak nadmierne przywiązanie do przyjemnych doznań może uczynić nas niewolnikami zaspokajania najbardziej podstawowych potrzeb bez możliwości korzystania z potencjału naszego umysłu i świadomego kierowania naszym życiem.

Fatalistyczne ukierunkowanie na teraźniejszość wiąże się z rezygnacją i cynizmem. Pesymizm, brak nadziei, przekonanie, że nic się nie uda, poczucie podlegania zewnętrznym niesprzyjającym siłom, bezradność i obawa charakteryzują osoby z takim nastawieniem (Zimbardo, Boyd 2009). Przyjęcie tego typu perspektywy wiąże się z rzadkim myśleniem o przyszłości wynikającym z przekonania, że nie ma się wpływu na to, co się wydarzy, a także wiąże się z zewnętrzną zmienną atrybucją (Zimbardo, Boyd 1999). Ludzie doświadczający niepowodzeń, żyjący w ubóstwie wyrabiają sobie taką fatalistyczną koncentrację na teraźniejszości (Zimbardo, Boyd 1999, 2009). Psychologiczne ujmowanie fatalizmu ma swoje korzenie filozoficzne. Fatalizm jako pogląd filozoficzny oznacza, że wszystkie zdarzenia są zależne od losu, bóstw, gwiazd itp. i dlatego są z góry określone. Przyjmuje się, że wolna wola lub akt wolicjonalny jest daremny (Reber 2000). Podsumowania psychologicznych ujęć fatalizmu dokonała M. Sobol-Kwapińska (2007), podkreślając, że w tej postawie do teraźniejszości koncentracja myśli i uczuć na tu i teraz jest większa niż przekonanie o znaczeniu teraźniejszości. Fatalistyczna postawa wobec bieżącej chwili ma głównie postać biernego trwania i oczekiwania na to, co ześle los. Wiąże się to z negatywną oceną teraźniejszości i czasu, co wynika z przekonania o braku wpływu na zdarzenia. Nie ma więc łącznika między teraźniejszością a przyszłością. Niezależnie od

tego, co dzieje się teraz, przyszłość toczy się własnym torem. Niewątpliwie fatalistyczna koncentracja na teraźniejszości nie jest korzystna dla jednostki. Pozostawia ją bierną i pełną lęku, niezdolną do tworzenia własnej przyszłości i często do działania.

Teraźniejsza hedonistyczna i fatalistyczna perspektywa czasu w funkcjonowaniu jednostki może objawiać się podobnie. To znaczy, może wiązać się z brakiem przewidywania i myślenia o konsekwencjach aktualnych działań w przyszłości. Jednak podłoże takiego spostrzegania czasu jest w każdej z tych perspektyw odmienne. W hedonistycznej u źródeł leży potrzeba przyjemności i czerpania z życia, realizacji własnej energii, natomiast w fatalistycznej podstawą jest brak poczucia sprawstwa osobistego – „i tak nic ode mnie nie zależy" (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012).

Trzeci rodzaj ukierunkowania na teraźniejszość ma zupełnie inne korzenie sięgające filozofii Wschodu. Holizm to absolutna teraźniejszość, jedno z centralnych pojęć buddyzmu i medytacji. Jest to inny sposób podejścia do czasu. W kulturze zachodniej dominuje raczej linearne bądź symultaniczne spostrzeganie czasu (Boski 2009), we wschodniej właśnie całościowe. Absolutna teraźniejszość zawiera w sobie przeszłość i przyszłość (Zimbardo, Boyd 2009). Otwarcie umysłu na bieżącą chwilę daje możliwość rezygnacji zarówno z tego, co niosła ze sobą przeszłość, jak i z tego, co może dać przyszłość. Jest to forma bieżącej uwagi lub skupienia umysłu, która może wypełnić całe jestestwo, zastępując poczucie przeszłości i przyszłości poczuciem, że wszystko jest jednością. Tego rodzaju nastawienie daje możliwość dostrzeżenia, że przeszłe, teraźniejsze i przyszłe, a także fizyczne, psychiczne i duchowe elementy naszego życia nie są odrębne, ale ściśle ze sobą powiązane. Takie holistyczne ukierunkowanie na teraźniejszość nie odzwierciedla ani poszukiwania przyjemności typowego dla hedonizmu, ani rezygnacji i cynizmu charakterystycznego dla fatalizmu (Zimbardo, Boyd 2009).

Opisywane prze P.G. Zimbardo i J.N. Boyda holistyczne ukierunkowanie na teraźniejszość jest związane z *mindfulness* – uważnością wykorzystywaną coraz części w psychologii oraz psychoterapii poznawczo-behawioralnej w celu redukcji stresu, przewlekłego bólu, a także lęku, depresji (Bear, Carmody, Hunsinger 2012). Uważność obejmuje obecność umysłu, akceptację i nieosądzanie tego, co się w nim pojawia. Jest to proces utrzymywania swojego umysłu w teraźniejszości. Termin pochodzi z tradycji buddyjskiej, gdzie jest formą medytacji, która pozwala zwrócić uwagę na doznania z ciała, uczucia i działanie

umysłu. Ta forma medytacji pozwala oderwać się od doświadczenia zmysłowego i doznać oświecenia lub doświadczyć nirwany. W buddyzmie pojęcie „jaźni jako iluzji" jest rdzeniem systemu filozoficznego (Symington, Symington 2012). W ciągu ostatnich trzech dekad nastąpiła owocna i udana integracja buddyjskiej myśli i praktyki w psychoterapii poznawczo-behawioralnej poprzez koncepcję uważności. Uważność jest w zasadzie tylko jedną z ośmiu wskazówek praktyki kontemplacyjnej „pośredniej drogi", która jest pan-buddyjską zasadą pokonywania cierpienia i generowania szczęścia (Phang, Oei 2010). W psychologicznej praktyce uważności podkreśla się jej niezaangażowanie religijne, jest to „umysł mądry". J. Kabat-Zinn uważność rozumie jako „szczególny rodzaj uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej" (2007, s. 20). W psychologii uważnością określa się podejście kładące nacisk na medytację wglądu. „W praktyce uważności uwaga osoby medytującej jest otwarta na wszystko, co pojawia się w jej doświadczeniu, a jednocześnie dzięki postawie życzliwej ciekawości osoba ta może to badać, nie dając się ponieść autentycznym osądom lub reakcjom" (Segal, Williams, Teasdale 2009, s. 295). Praktyka uważności może mieć formalny i nieformalny charakter. Ten pierwszy to różne rodzaje medytacji oddechowej czy też skanowanie ciała, natomiast praktyki nieformalne są wykorzystywaniem uważności w codziennych czynnościach takich jak mycie, jedzenie, jazda autobusem itp. (Siegel 2011). Regularna praktyka uważności pomaga kształtować zdolność skupienia na doświadczeniach codziennego życia, co poprawia psychiczne funkcjonowanie jednostki (Bear, Carmody, Hunsinger 2012). Wiążąc uważność z holistycznym nastawieniem do teraźniejszości, możemy przypuszczać, że osoby o takim ukierunkowaniu koncentrują się na tym, co tu i teraz, nie tracąc jednak nic z tego, co było i co będzie. To umiejętność skupienia na aktualnym doświadczaniu z całą jego złożonością i indywidualnością. Wydaje się, że w starości właśnie takie podejście może mieć duże znaczenie, daje bowiem możliwość integracji byłych doświadczeń z tym, co aktualne, i tym, co przyszłe. Pozwala poszerzyć i zintensyfikować to, co teraźniejsze, dając tym samym możliwość budowania większej satysfakcji z życia. Starość jest dobrym momentem na „pielęgnowanie codzienności" z całym jej bagażem pozytywnych i negatywnych aspektów. Doświadczanie teraźniejszości można „wziąć pod lupę" bez obawy utraty tego, co za i przed, a zyskując pełniejszy odbiór siebie w rzeczywistości.

Zbliżona do holistycznej koncentracji na teraźniejszości P.G. Zimbardo i J.N. Boyda (2009) jest opisana przez M. Sobol-Kwapińską (2007, s. 66–67) aktywna koncentracja na teraźniejszości. Polega ona na skupieniu się na „tu i teraz" niezależnie od tego, czy chwila ta jest sama w sobie przyjemna, czy też nie. Jest to aktywna postawa, która wymaga umiejętności koncentracji uwagi na aktualnej chwili, wypływająca z refleksji nad jej wartością. Aktywna koncentracja na teraźniejszości wiąże się z pozytywnym wartościowaniem tego obszaru temporalnego, jednostka jest bowiem świadoma niepowtarzalności tego, co „tu i teraz". Jednostka jest także świadoma tego, że tylko w teraźniejszości można kształtować przyszłość i doświadczać różnych stanów emocjonalnych, w tym poczucia szczęścia. W tej postawie wyraźny jest związek między teraźniejszością i przyszłością. Wypływa on często z uświadamiania sobie własnej śmiertelności.

Pełne korzystanie z teraźniejszości w sposób całościowy i świadomy można połączyć z doświadczeniami szczytowymi opisywanymi przez A.H. Maslowa (2004) czy też doświadczeniem przepływu (*flow*) M. Csíkszentmihályi (2005). „W doświadczeniach szczytowych dany osobnik jest najbardziej obecny teraz i tutaj, w różnym sensie wolny od przeszłości i przyszłości, najbardziej «cały tutaj» w doświadczeniu" (Maslow 2004, s. 146). To, czego człowiek w danym momencie doświadcza, nie jest obciążone żadnym oczekiwaniem ani oczekiwaniami wynikającymi z poprzednich sytuacji. Nie jest też obciążone nadziejami czy obawami wynikającymi z planowania przyszłości. Człowiek może w pełni oddać się danemu doświadczeniu, które jest jakby poza czasem i poza przestrzenią, w której żyje (Maslow 2004). „Doświadczenie przepływu jest stanem głębokiej koncentracji świadomości. Myśli, zamiary, uczucia i wszystkie zmysły skupione są na tym samym celu. Doświadczamy harmonii" (Csíkszentmihályi 2005, s. 82). Tego typu doświadczenia sprzyjają integracji i większej złożoności jaźni, sprawiają, że nasze życie staje się bardziej harmonijne i satysfakcjonujące. Jesteśmy także bardziej aktywni i twórczy.

Szczególna koncentracja na teraźniejszości określana jest mianem prezentyzmu (Zaleski 1988). Orientacja ta według wielu autorów ma zasadnicze znaczenie dla regulacji zachowania (Nosal, Bajcar 1999). W ujęciu poznawczym wiązana jest ona z hedonizmem bądź fatalizmem, natomiast w psychologii Gestalt bardziej z koncentracją na „tu i teraz" w sensie całościowym (Sobol-Kwapińska, Oleś 2002). Jeśli ma ona charakter hedonistyczny bądź fatalistyczny, odrywa

jednostkę od przyszłości. Nie daje jej możliwości kształtowania własnej przyszłości. Hedonistyczna koncentracja na przyszłości, choć wiąże się ze zdolnościami adaptacyjnymi i umiejętnościami wykorzystywania zmian zachodzących w otoczeniu do maksymalizowania przyjemności, to jednak nie służy planowaniu życia ani czerpaniu z przeszłych doświadczeń (Łukaszewski 1984). Zawęża nasze funkcjonowanie do tego, co przyjemne. Fatalistyczna natomiast może prowadzić do fiksacji na teraźniejszości i tym samym do zahamowania rozwoju jednostki (Łukaszewski 1984; Obuchowski 1987). Jeśli jednak orientacja na teraźniejszość wiąże się z holistyczną czy aktywną koncentracją, daje szansę na budowanie przyszłych scenariuszy życia i efektywne czerpanie z przeszłych doświadczeń. Stanowi figurę na tle przeszłości i przyszłości (Zaleski 1988). Tak więc stosunek i rodzaj koncentracji na teraźniejszości mogą ważyć na jakości życia człowieka.

Nasze doświadczenie to rzeczywistość. Z tym, co tu i teraz, stykamy się bezpośrednio i w zasadzie tylko to jest przez nas realnie odbierane. Wydaje się więc, że nie możemy tego zmienić i na to wpłynąć. A jednak zmiana taka jest możliwa w tym sensie, że uzyskamy wpływ na to, co zachodzi w naszej świadomości, i w ten sposób uwolnimy się od zagrożeń świata zewnętrznego (Csíkszentmihályi 2005). To nasze spostrzeganie rzeczy, a nie one same są źródłem naszych niepokojów. Ta parafraza myśli Epikteta ma swoją historię w filozofii, socjologii, psychologii i wielu innych dziedzinach. Jest także podstawą psychoterapii poznawczo-behawioralnej (Popiel, Pragłowska 2008). I daje możliwość konstruktywnej reinterpretacji sytuacji, których doświadczamy. Wiąże się to z uzyskiwaniem pełnej świadomości i umiejętnością kierowania nią. Jednak proces ten nie jest tak prosty, jakby się wydawało. Wymaga ćwiczeń i praktyki, a także dostosowania do aktualnego kontekstu kulturowego (Csíkszentmihályi 2005). Daje jednak możliwość łączenia tego, kim byłem i jaki byłem, z tym, kim jestem i jaki będę, bez utraty możliwości doświadczania w pełni aktualnej chwili, z całym jej bogactwem.

Koncentracja na teraźniejszości, podobnie jak na przyszłości, może mieć w zależności od swojego charakteru różne konsekwencje. Hedoniści żyją aktywnie i intensywnie. Czerpią z życia, ile można, wykorzystują chwile dla przyjemności. Otaczają się ludźmi, którzy wzmacniają takie możliwości i często doświadczają radości życia. W centrum ich psychologicznej charakterystyki znajduje się wrażliwość zmysłowa (Zimbardo, Boyd 2009). Plany na przyszłość nie absorbują ich uwagi. Ten rodzaj skupienia na teraźniejszości z jednej strony

może intensyfikować pozytywne odczucia, z drugiej zaś zagrażać jednostce, zwiększając jej skłonność do zachowań ryzykownych i substancji psychoaktywnych (Keough, Zimbardo, Boyd 1999; Zimbardo, Boyd 2009). W starości trudno wyobrazić sobie taką skrajną hedonistyczną koncentrację na teraźniejszości z racji wzrastających ograniczeń fizycznych, poznawczych czy społecznych. Jednak i wtedy jest możliwa, choć wydaje się szczególnie niebezpieczna, bo może wiązać się z ignorowaniem dbałości o zdrowie, wystarczającego wypoczynku czy ważnych bliskich relacji. Ale jednocześnie czerpanie radości i przyjemności z dnia codziennego jest ważne. Ważna jest również koncentracja na doznaniach zmysłowych, szczególnie jeśli zmysłowe przyjemności mogą nam pomóc pełniej doświadczyć danej chwili i docenić jej wyjątkowość. Stąd ćwiczenie umiejętności koncentrowania uwagi na doznaniach zmysłowych, a także na własnych emocjach i myślach może być ważnym elementem budowania nie tyle hedonistycznej, co właśnie w pełni świadomej i aktywnej koncentracji na teraźniejszości, dając tym samym osobom starszym szansę większego wykorzystania tego, co się aktualnie dzieje, ze świadomością własnej śmiertelności.

Dążenie do budowania w starości w pełni świadomego przeżywania teraźniejszości chroni również osoby starsze przed fatalizmem wyrastającym często z traumatycznych przeszłych doświadczeń i z lęku przed tym, co nadejdzie. W starości lęk przed przyszłością może być zwielokrotniony przez wizję zbliżającej się śmierci. Dlatego tym bardziej praca nad uwolnieniem się od nadmiernego przywiązania do własnych utartych sposobów widzenia rzeczywistości, a także biologicznych i społecznych determinantów, może dawać wyjątkowo dobre rezultaty.

Hedonistyczna i fatalistyczna koncentracja na teraźniejszości wiążą się z oderwaniem jednostki od przyszłości, co odpowiada strategiom budowania własnej przyszłości, a w zasadzie można byłoby powiedzieć – antystrategiom. Hedonizm bliski jest strategii *carpe diem*, która obejmuje zbiór taktyk koncentrujących się na osiąganiu przyjemności oraz korzystaniu z uroków dnia codziennego zarówno teraz, jak i każdego następnego dnia, natomiast fatalizm łączy się ze stosowaniem strategii oczekiwania, która polega na biernym czekaniu na to, co się wydarzy, ze względu na przekonanie, że trudno cokolwiek planować, jeśli podlega to siłom wyższym albo losowi (Timoszyk-Tomczak 2003).

Istotne jest odniesienie rodzaju koncentracji na teraźniejszości do specyfiki zmian zachodzących w emocjonalności ludzi starych. Badania pokazują,

że samopoczucie człowieka poprawia się od wczesnej dorosłości do starości. Łączy się to z tym, że starzenie się jest związane z ogólnie bardziej pozytywnym nastrojem, większą stabilnością emocjonalną i większą złożonością doświadczeń emocjonalnych, inaczej częstszym współwystępowaniem emocji pozytywnych i negatywnych (Carstensen i in. 2011). Badania pokazują również, że częstotliwość negatywnego afektu zmniejsza się, a pozytywny afekt jest bardziej stabilny (Charles, Reynolds, Gaz 2001). Nie wszystkie badania dotyczące późnej dorosłości wskazują na wzrost doświadczania emocji pozytywnych. Niektóre wyniki akcentują spadek emocji pozytywnych i wzrost negatywnych w czwartym kwartale życia (Pinquart 2001). Najprawdopodobniej wiąże się to kontekstem życia jednostki i to w szerokim, kulturowym znaczeniu. Mogą o tym świadczyć badania, z których wynika, że starsi dorośli z krajów postkomunistycznych Europy Wschodniej wykazują najsilniejszy związany z wiekiem spadek afektu pozytywnego i wzrost afektu negatywnego. W polskich badaniach potwierdziły to A. Jasielska i D. Szczygieł (2007), pokazując, że najstarsze osoby częściej niż młodsze preferują pozahedonistyczną tendencję w regulacji emocji. Tendencja ta oznacza, że osoby starsze częściej angażują się w zwiększanie czy też wywoływanie negatywnych emocji i zmniejszanie czy też tłumienie emocji pozytywnych. Badania A. Jasielskiej (2011) pokazują także, że u osób w wieku 60–85 lat dominuje afekt negatywny będący konsekwencją rosnącej wraz z wiekiem gotowości do obniżania nastroju i niezależnej od wieku negatywnej antycypacyjnej regulacji, przy czym zjawisko to jest nasilone u mężczyzn. Wyniki przytoczonych tu badań mogą świadczyć o tym, że przy dominującej w naszej kulturze tendencji pozahedonistycznej bardziej zagrażająca jest fatalistyczna koncentracja na teraźniejszości. Może stanowić to wytyczną do ukierunkowania pracy z ludźmi starszymi. Cele wówczas obejmowałyby pozytywne przepracowanie przeszłych doświadczeń, osłabienie lęku przed przyszłością i rozwijanie świadomej i aktywnej teraźniejszości.

To, w czym uczestniczymy, determinuje sposób spostrzegania przeszłości i kształtuje naszą przyszłość, jednocześnie przeszłość i przyszłość wpływa na teraźniejszość. Zależności te są wielokierunkowe, ale niewątpliwie teraźniejszość jest tym, czego doświadczamy bezpośrednio. Przeżywanie teraźniejszości stanowi zapowiedź kształtujących się u człowieka starszego nastawień do przyszłości. Pełne i aktywne funkcjonowanie w teraźniejszości daje szansę wykorzystania obecnej chwili i dodatnio usposabia do radzenia sobie z nadchodzącą

przyszłością, mimo iż 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 zasady proponowanej przez E. Eriksona: „Jestem tym, co przetrwa ze mnie" (por. Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012).

Główne cele pracy nad teraźniejszością w proponowanym przez nas warsztacie koncentrują się na uczeniu się jej pełnego i świadomego doświadczania. Osoby starsze mogą mieć okazję do trenowania koncentracji uwagi na tym, co tu i teraz, oraz na czerpaniu przyjemności z aktualnej chwili. Ze względu na specyfikę odczuć osób starszych, które często wykorzystują pozahedonistyczną tendencję, dążymy również do budowania zrównoważonej hedonistycznej koncentracji na teraźniejszości, która może być źródłem wielu pozytywnych odczuć. Jednocześnie dajemy możliwość integrowania teraźniejszości z przeszłością i przyszłością. Opierając się na tym, co tu i teraz, tworzymy okazję do wybiegania myślą w przyszłość.

5.2. Techniki pracy z teraźniejszością

Celem kolejnego etapu warsztatu – podróży po teraźniejszości – jest budzenie świadomości czasu własnego życia, dostrzegania uroków życia, własnych możliwości pomimo istniejących ograniczeń. Proponujemy 20 technik, które ukierunkują uwagę osób starszych na to, co tu i teraz, pozwolą dostrzec dobre strony codziennego życia, nauczą osoby starsze tego, jak z myślą o własnym rozwoju czerpać radość z czasu teraźniejszego.

Techniki pracy z teraźniejszością

1. Aforyzmy o teraźniejszości 129
2. Teraźniejszość to... 130
3. Zauważ teraźniejszą chwilę 132
4. Uruchamianie zmysłów 133
5. Przedstawię ci kogoś ważnego 135
6. „Ja dziś" – jaki jestem 136
7. Obieranie grejpfruta 137
8. Reklama siebie jako osoby do towarzystwa – przyjaciela 138
9. Wędrująca kartka 139
10. Zapiski na dobry dzień 140
11. Sesja zdjęciowa – jaki dziś jestem 141
12. Co mi w duszy gra? 143
13. Czas nocy 144
14. Alfabet przyjemności 144
15. Czapka niewidka 146
16. Spotkanie z ekspertem 146
17. 100 pomysłów na spędzenie dnia 147
18. Dziennik podróży – technika przewodnia 148
19. Mandala życia – teraźniejszość – technika przewodnia 148
20. Lot balonem – teraźniejszość – technika przewodnia 150

Technika 1: Aforyzmy o teraźniejszości

CEL:

- Wprowadzenie do zagadnień związanych z teraźniejszością.
- Ukazanie złożoności rozumienia teraźniejszości.
- Rozwijanie rozumienia pojęcia „teraźniejszość".

PRZEBIEG:

Prowadzący przygotowuje kartki z sentencjami dotyczącymi teraźniejszości (cytaty z literatury, anegdoty, przysłowia, motta). Rozkłada je w przygotowanym miejscu, na przykład na stole, i prosi uczestników o ich przeczytanie i wybranie jednej lub dwóch. Następnie prowadzący prosi uczestników o odczytanie wybranych sentencji oraz krótkie skomentowanie.

MATERIAŁY:

Kartki z aforyzmami, sentencjami dotyczącymi teraźniejszości napisane dużą czcionką.

Przykładowe sentencje:
„Woda, której dotykasz w rzece, jest ostatkiem tej, która przeszła, i początkiem tej, która przyjdzie; tak samo teraźniejszość" (Leonardo da Vinci), „Jak lustro jest tym, co odbija kształty, tak przeszłość jest środkiem do poznania teraźniejszości" (S. Qian), „Nie sztuka przepowiadać przyszłość, trzeba zgadywać teraźniejszość" (H.D. Steinhaus), „Teraźniejszość jest jak rana – chyba żeby zapełnić ją rozkoszą" (S.I. Witkiewicz), „Teraźniejszość jest to etap, o którym parę lat temu mówiliśmy *«świetlana przyszłość»*, a za parę lat powiemy *«błędy minionego okresu»*" (Z. Ziomecki), „Każda pora przynosi swoją radość" (przysłowie hiszpańskie), „Żyj, pamiętając, jak krótkowieczny jesteś" (przysłowie łacińskie), „Czas płynie i starzejemy się niepostrzeżenie" (przysłowie łacińskie), „Lata idą niby płynąca woda" (przysłowie łacińskie), „Czy jest coś bardziej przyjemnego niż starość otoczona młodością, która chce się czegoś nauczyć" (Cyceron), „Nikt nie jest tak stary, aby nie mógł się jeszcze czegoś nowego nauczyć" (Ajschylos), „Co stary widzi, siedząc, tego młody nie dostrzeże, nawet stojąc" (przysłowie afrykańskie), „Podobnie jak jesień może być najpiękniejszą porą roku, tak i starość może być najlepszym okresem życia, w którym osiąga się życiową mądrość i czuje prawdziwy smak życia, a to co się w ciągu życia przeżyło, daje poczucie rzetelnego dzieła. Bywają jednak jesienie słotne i bezowocne, i starość też jałowa, bolesna, a nawet tragiczna być może" (A. Kępiński), „Ten, kto ma spokojne i pogodne usposobienie, łatwiej przyjmuje starość" (Platon), „Czasy się zmieniają i my zmieniamy się wraz z nimi" (przysłowie łacińskie), „Choć liście drzewa żółkną, nie żółkną jego korzenie; choć człowiek się starzeje, nie starzeją się jego dążenia" (przysłowie mongolskie), „Uroda starzenia się coraz bardziej pozwala duszy przeświecać przez ciało" (S. Szuman), „Żadna część życia nie jest wolna od obowiązku" (przysłowie łacińskie), „Każda pora przynosi swoją radość" (przysłowie hiszpańskie), „Starość, gdy przyjdzie, niech będzie łagodna i pełna pieśni" (Horacy), „Jestem tym, co przetrwa ze mnie" (E. Erikson).

CZAS REALIZACJI:
Około 20 minut.

WARIANTY:
I – uczestnicy wybierają kartki z interesującymi ich sentencjami (20 minut).
II – uczestnicy losują kartki z sentencjami, odczytują je i krótko komentują (15 minut).



Nigdy nie zapomnę miny STARZEGO PANA, który przebudził się w fotelu, nie ukrywając zdziwienia, że przydarzyło mu się zasnąć. Zamyślił się. Uśmiechnął się chyba do tego zamyślenia. Skrzywił się prostując nogi. Zamyślił się znowu i znowu uśmiechnął. I to wszystko zanim zdążył ucieszyć się na mój widok.

Z doświadczeń:

- Kartek z sentencjami powinno być na tyle dużo, aby uczestnicy mogli swobodnie wybrać te, które wydają im się interesujące lub są im w danym momencie szczególnie bliskie.
- Lepiej sprawdzają się względnie krótkie cytaty, które nie wymagają głębokiej analizy i skupienia, które nie zniechęcają uczestników.
- Technika stosowana na rozpoczęcie zajęć dotyczących III etapu podróży ukierunkowuje uwagę grupy na pracę z teraźniejszością, może zająć uwagę osób, które przyszły wcześniej, jak również pozwala na swobodne włączanie się w pracę osobom dochodzącym, lekko spóźnionym.

Technika 2: Teraźniejszość to...

CEL:
- Budzenie refleksji na temat teraźniejszości.
- Ukazanie złożoności rozumienia teraźniejszości.
- Rozwijanie umiejętności definiowania teraźniejszości.

PRZEBIEG:
Rozpoczynamy od pracy indywidualnej. Prowadzący rozdaje uczestnikom warsztatu kartki z niedokończonym zdaniem rozpoczynającym się od słów „Teraźniejszość to...". Prosi o uzupełnienie zdania, wpisanie pierwszego skojarzenia, jakie przychodzi im na myśl. Uczestnicy warsztatu zapisują pierwsze skojarzenia dotyczące teraźniejszości, uzupełniając zdanie „Teraźniejszość to...". Następnie każdy po kolei wymienia swoje skojarzenia, które jedna osoba zapisuje na dużym arkuszu papieru.
W przypadku pracy z mniejszą grupą (kilkuosobową) prowadzący dla każdego uczestnika przygotowuje trzy kartki i zachęcając do poszukiwania kolejnych skojarzeń, prosi o uzupełnienie trzech zdań.

Dysponując zbiorem zapisanych na dużym papierze propozycji określających teraźniejszość prosimy o wybranie tych, które najtrafniej, najpełniej ją opisują, i wspólnie formułujemy definicję teraźniejszości. Kartkę z definicją stworzoną przez grupę eksponujemy w widocznym miejscu, tak aby towarzyszyła dalszej pracy.

MATERIAŁY:
Kartki z niedokończonymi zdaniami, flamastry, duży arkusz papieru.

CZAS REALIZACJI:
20 minut.

WARIANTY:
Zadanie to można wykonać w podgrupach. Grupę dzielimy na zespoły 3–4-osobowe, rozdajemy kartki i flamastry, następnie prosimy o sformułowanie definicji teraźniejszości stanowiącej odzwierciedlenie indywidualnych skojarzeń uczestników danego zespołu, ale i wypadkową wspólnych uzgodnień i odczuć. Prowadzący zaznacza, że nie ma to być definicja naukowa teraźniejszości, może ona odzwierciedlać odczucia i zawierać elementy humorystyczne. Określamy czas na wykonanie zadania – około 20 minut, a po zakończeniu każdy zespół prosimy o odczytanie swojej definicji. Prowadzący zachęca do dyskusji, może również zaproponować stworzenie jednej wspólnej definicji, która byłaby wypadkową tych, które powstały w grupach. Ostateczną definicję przyklejamy w widocznym miejscu.

MATERIAŁY:
Kartki z niedokończonymi zdaniami, duże kartki papieru, flamastry.

CZAS REALIZACJI:
30–40 minut.

Z warsztatów:

„Teraźniejszość to stan istnienia w czasie pomiędzy przeszłością a przyszłością, kiedy pijesz kawę i czujesz, że żyjesz".



Wchodząc do pokoju, zastałem STARSZEGO PANA wesoło podśpiewującego „Trwaj chwilo, trwaj, jesteś taka piękna, dziś tylko głupcy śpią ... porwij mnie, porwij...". A! Jesteś – powiedział. – Rozlej proszę do filiżanek zieloną herbatę – już pewnie się zaparzyła.

Technika 3: Zauważ teraźniejszą chwilę

CEL:

- Kształtowanie umiejętności bycia skupionym na tym, co dzieje się tu i teraz.
- Ćwiczenie własnej uważności.
- Trenowanie umysłu.

(por. Segal, Williams, Teasdale 2009)

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników, aby usiedli wygodnie na krzesłach. Stopy oparte na podłożu, nogi nieskrzyżowane, plecy wyprostowane, ale nie usztywnione, ręce swobodnie oparte o uda. W trakcie ćwiczenia można zamknąć oczy bądź spuścić wzrok i zatrzymać go na wybranym punkcie podłoża. Następnie prowadzący prosi uczestników, aby spróbowali zauważyć, że oddychają. Uczestnicy mają skupić się na doznaniach płynących z oddechu, może to być unoszenie się i opadanie brzucha bądź klatki piersiowej, drżenie płatków nosa bądź odczucia pochodzące z górnej wargi. Dalej prosi się uczestników o prześledzenie faz oddechu i jego przebiegu: od wdechu, poprzez napełnienie płuc powietrzem, aż po wydech. Zaznacza się, że nie ma potrzeby kontrolowania oddechu, przyspieszania go lub pogłębiania, chodzi o jego obserwację i zauważenie płynących z niego doznań. Prowadzący wyjaśnia uczestnikom, że w trakcie koncentrowania uwagi na oddechu często szybko okazuje się, że nasz umysł zaczyna „wędrować". Pojawiają się myśli związane z tym, co było, lub tym, co będzie. Dobrze jest podkreślić, że to jest naturalne i kiedy osoby to zauważą, mogą na nowo spróbować skupić swoją uwagę na doznaniach w ciele płynących z oddechu.

Po zakończeniu ćwiczenia prosi się uczestników o podzielenie się swoimi odczuciami i spostrzeżeniami z tego ćwiczenia.

Ważne jest podkreślenie, że nie ma tu lepszego lub gorszego wykonania zadania, a chodzi o ćwiczenie umysłu i zauważenie, że prowadzi on nas w różne strony, często odwracając naszą uwagę od tego, co się dzieje tu i teraz.

MATERIAŁY:

Wygodne krzesła, poduszki medytacyjne lub materace.

CZAS REALIZACJI:

10 minut na samo ćwiczenie oddechowe i około 20 minut na omówienie (podzielenie się przez uczestników własnymi doświadczeniami i podsumowanie prowadzącego).

WARIANTY:

inne warianty tego ćwiczenia warto wykonywać pomiędzy innymi zadaniami i raczej po pierwszym zorientowanym na oddech.

I wariant to skupienie na dochodzących do nas dźwiękach. Można zacząć od koncentrowania uwagi na dźwiękach pochodzących z sali, a następnie tych dochodzących

z zewnątrz. Dobrze jest podpowiadać uczestnikom, że dźwięki te mogą być ciche, głośne, delikatne, zdecydowane, ostre, łagodne. Mogą mieć różne brzmienie, być harmonijne bądź nie. Mogą sprawiać nam przyjemność lub wywoływać nieprzyjemne odczucia. Potem prosimy uczestników, aby zaczęli słuchać tych dźwięków, tak jakby słuchali utworu muzycznego, jakby byli muzykami. Prosimy, aby poddali się temu, co słyszą. Po ćwiczeniu pytamy o wrażenia i podsumowujemy.

II wariant to prośba o koncentrację na doznaniach płynących z ciała, z miejsc, w których styka się ono z podłożem, z przedmiotami, na których się siedzi. Prosi się uczestników, aby spróbowali zaobserwować wiele odczuć płynących z każdego punktu w ciele stykającego się z jakąś powierzchnią. Niech dostrzegą, że każde doznanie jest czymś względnie stałym, ale składającym się z pomniejszych doznań i zlewających się w całość. Po wykonaniu ćwiczenia także pytamy uczestników o wrażenia i również podsumowujemy.

Z doświadczeń:

- Dobrze jest, jeśli prowadzący wcześniej sam ma jakieś doświadczenia z dziedziny ćwiczenia uważności, ponieważ to ułatwia podsumowywanie doświadczeń uczestników i akceptowanie różnych sposobów wykonania ćwiczenia i różnych odczuć, które w trakcie jego wykonywania mogą się pojawić.
- Ważne jest podkreślenie, że nie ma jednego najlepszego wykonania tego ćwiczenia i że nasze reakcje na to zadanie mogą być różne.



Pytasz, dlaczego palę w piecu, skoro mam centralne ogrzewanie – powiedział STARSZY PAN. – Dla tej jednej chwili, kiedy przytulam się do gorącego pieca, czuję jego ciepło i próbuję usłyszeć trzaskający w nim ogień.

Technika 4: Uruchamianie zmysłów

CEL:

- Rozwijanie umiejętności koncentrowania uwagi w zależności od angażowanego zmysłu oraz uważności.
- Aktywizowanie doznań zmysłowych.

(por. Segal, Williams, Teasdale 2009)

PRZEBIEG:

Prosi się uczestników o to, aby wybrali sobie jakiś niewielki przedmiot z sali, własnego ubrania, torebki, kieszeni itp. Może być to cokolwiek, co da się wziąć w rękę. Następnie prosimy ich o skupienie się na tym przedmiocie. Zaczynamy od przyglądania się wielkości i kształtowi tego przedmiotu. Dalej koncentrujemy się na kolorach i zmianie ich natężenia w zależności od tego, jak jest oświetlony dany przedmiot. Zachęcamy uczestników, aby oglądali go pod różnym kątem i w różnym natężeniu światła.

Następnie prosimy o skupienie się na dotyku. Zachęcamy uczestników do poznawania przedmiotu za pomocą zmysłu dotyku i dostrzeżenia jego kształtu, faktury, jej zmian, temperatury, jaką ma dany przedmiot, itp. Kolejny krok to koncentracja na doznaniach słuchowych. Uczestnicy mogą potrząsać przedmiotem, pukać w niego głośniej lub ciszej, pocierać, przybliżać go lub oddalać i sprawdzać, jak wtedy jest słyszalny, itp. Następnie możemy poprosić uczestników o uruchomienie zmysłu węchu i skupienie się na odczuciach związanych z zapachem wybranego przedmiotu.
Po ćwiczeniu prosimy o podzielenie się własnymi spostrzeżeniami i odczuciami. Pytamy, czy po takim skupieniu na przedmiocie uczestnicy zauważyli w nim coś nowego, czy coś ich zdziwiło, zaskoczyło albo zastanowiło.

MATERIAŁY:

Drobne przedmioty codziennego użytku, mogą to by kubki, szklanki, materiały biurowe, pudełka itp.

CZAS REALIZACJI:

Około 15 minut na przeprowadzenie ćwiczenia i około 20 minut na omówienie.

WARIANTY:

Można przeprowadzić to ćwiczenie, wykorzystując suszone owoce lub jakieś inne drobne pokarmy, które dadzą się wziąć w rękę. W tym wypadku można wydłużyć ćwiczenie, wykorzystując możliwość badania obiektu językiem i zębami oraz uruchomienia doznań smakowych.

Z doświadczeń:

- Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu dobrze jest, aby prowadzący sam miał doświadczenia i podstawową wiedzę dotyczącą praktyki uważności.



Znam swoich sąsiadów lepiej, niż mógłbyś przypuszczać – powiedział STARSZY PAN. – Pani Zosia w każdy poniedziałek, środę i piątek odkurza i nie wiem, jak znosi to jej pies, skoro ja ledwo co wytrzymuję ten hałas. Pan Waldek w końcu wymienił łożyska w swojej pralce. U pani Kasi co weekend nocują wnuki – żywe sreberka, które usiedzieć na miejscu nie mogą, a Basia uparcie ćwiczy etiudy na pianinie – pewnie niedługo kolejny egzamin. Mówisz, że narzekam i że wszystko mi przeszkadza? Jesteś w błędzie. Lubię swoich sąsiadów bardziej, niż mógłbyś przypuszczać.

Technika 5: Przedstawię ci kogoś ważnego

CEL:

- Wprowadzenie w temat przyglądania się sobie i dostrzegania tego, jaki aktualnie jestem.
- Pogłębianie samoświadomości.
- Budowanie mocnych stron.
- Praca nad poczuciem własnej wartości.
- Wprowadzenie przyjaznej atmosfery.

PRZEBIEG:

Prowadzący mówi uczestnikom, że na dzisiejsze zajęcia zaprosiliśmy bardzo ważną osobę, która chce wszystkich poznać. Gość poprosił o możliwość poznania każdego indywidualnie. Dlatego będziemy wychodzić kolejno do pomieszczenia obok i zapoznawać się z naszym wspaniałym gościem. Prosimy pierwszą osobę chętną i wychodzimy z nią do pokoju, gdzie wcześniej przygotowujemy lustro. Stawiamy uczestnika przed lustrem i przedstawiamy mu bardzo ważną osobę. Można w zależności od sytuacji udzielić wielu dodatkowych wzmocnień pozytywnych. Osobę, która wraca do ogólnej sali, instruujemy, aby nie mówiła w szczegółach, kogo poznała w pomieszczeniu obok. Może najwyżej mówić, że jest to interesująca czy też zaskakująca osoba.

MATERIAŁY:

Lustro dość dużych wymiarów pozwalające na zobaczenie swojej postaci przynajmniej do połowy.

CZAS REALIZACJI:

W zależności od liczby uczestników od 20 do 40 minut.

WARIANTY:

To ćwiczenie można również przeprowadzić, przygotowując małe lusterka w liczbie takiej jak uczestnicy. Następnie prosimy grupę o to, żeby zamknęła oczy i nie otwierała ich, dopóki na to nie pozwolimy. W tym czasie rozkładamy przed każdym lusterka i mówimy, że chcemy im kogoś bardzo ważnego przedstawić. Następnie prosimy o otwarcie oczu i zapoznanie się z tą wyjątkową, interesującą osobą.

Z doświadczeń:

- Wariant z dużym lustrem w oddzielnym pomieszczeniu lepiej sprawdza się z osobami starszymi i stwarza więcej możliwości do dania wzmocnień pozytywnych konkretnej osobie.
- Przy tym ćwiczeniu często pojawiają się emocje, ludzie starsi wzruszają się, gdy prezentuje się ich jako osoby bardzo ważne i wyjątkowe, co stanowi dobre wprowadzenie do kolejnych ćwiczeń.
- Ważna jest duża uważność i takt dotyczące tego, jak reagują osoby starsze, ponieważ to ćwiczenie ma bardzo osobisty charakter.



Nie ignoruj własnego lustra! – przestrzegł mnie kiedyś STARSZY PAN. – Sam to robiłem, kiedy każde moje z nim spotkanie okazywało się spotkaniem z coraz to starszym panem. Zacząłem je ignorować – tyle tylko co konieczne, bez zbędnych konwenansów, dłuższych rozmów czy głębszej wymiany spojrzeń. Nie chciałem codziennie rano uświadamiać sobie, że ten tam po drugiej stronie, niby ja sam, się starzeje. Ignorowałem go do czasu, kiedy zdałem sobie sprawę, że inni zaczynają mnie traktować tak, jak ja swoje odbicie. Im bardziej stawało się ono obce mnie samemu, tym ja stawałem się bardziej obcy innym. Zacząłem obawiać się tego, że z dniem, kiedy nie rozpoznam siebie samego, zniknę również z życia ludzi. Nie ma nic gorszego od ignorancji – kiedyś to już mówiłem, ale wtedy nie wiedziałem jeszcze, że najgorsza jest ignorancja siebie samego.

Technika 6: „Ja dziś" – jaki jestem

CEL:

- Refleksja i pogłębienie samowiedzy i świadomości swojej osoby.
- Poszerzenie wglądu w pozytywne i negatywne cechy przypisywane swojej osobie.
- Budowanie pozytywnego obrazu siebie.
- Rozwijanie umiejętności oceny samego siebie.

PRZEBIEG:

Rozdajemy uczestnikom kartki i prosimy o wypisanie na nich nie mniej niż 10 swoich zalet. Dodajemy, że jeśli ktoś znajdzie więcej niż 10, to może je dopisać, natomiast nie powinno być ich mniej. Wyjaśniamy, że w ramach zalet osoby mogą pomyśleć o swoim wyglądzie, cechach charakteru, predyspozycjach, umiejętnościach, ale także stylu bycia, możliwościach, a nawet poglądach. Gdy wszystkim uda się wykonać zadanie, prosimy o przewrócenie kartki na drugą stronę i napisanie nie więcej niż 5 swoich wad. Proporcja ma na celu zachowanie przewagi w pozytywnym spojrzeniu na swoją osobę. Zaznaczamy, że nie będziemy czytali na forum efektów swojej pracy.

Gdy wszyscy skończą, pytamy o to, z czym uczestnicy radzili sobie łatwiej – z określaniem swoich zalet czy wad, czy coś ich zaskoczyło (na przykład łatwość odnajdowania pozytywów lub negatywów), czy mieli z czymś trudności (na przykład z rozdzieleniem wad od zalet, bo czasem to wynika z kontekstu) itp.

MATERIAŁY:

Kartki A3 i przybory do pisania.

CZAS REALIZACJI:

30 minut.

WARIANTY:

„Torba" – dla uczestników przygotowujemy papierowe torebki, małe kolorowe karteczki i klej. Osoby zapisują różne swoje atrybuty na pojedynczych kartkach, a następnie te, które uważają, że są bardziej związane z ich powierzchownością (tym, co widzą inni), przyklejają na zewnątrz torby. A to, co uważają, że dotyczy ich wewnętrznych predyspozycji i cech, czego inni raczej nie widzą, to wkładają do środka. Po wykonaniu zadania pyta się uczestników, z czym mieli trudność, czy coś ich zaskoczyło, co było odkrywcze itp.

Z doświadczeń:

- Przy tym ćwiczeniu warto poświecić trochę czasu na wyjaśnienie i wskazanie tego, co może być zaletą lub wadą, tak aby uczestnicy mieli możliwość szerszego spojrzenia na siebie.
- Jest to ćwiczenie angażujące samoocenę, dlatego przy nim ważna jest dobra atmosfera i wyrozumiałość prowadzącego, ale jednocześnie warto stawiać uczestnikom wymagania i nie godzić się na to, aby znajdowali mniej niż 10 zalet.



Wiem, jaki jestem, jaki bywam i że czasami nie da się ze mną wytrzymać – powiedział STARSZY PAN. – Pierwszy raz powiem ci coś w innym stylu, ot tak złożyło się do rymu: zamiast narzekać, że jestem trudny – ciesz się, że nie jestem nudny; nie wypominaj, że jestem gderliwy – doceń, że czuję się szczęśliwy.

Technika 7: Obieranie grejpfruta

CEL:

- Pogłębianie samoświadomości.
- Rozwijanie koncentracji uwagi.
- Kształtowanie kreatywności.

PRZEBIEG:

Grupa pracuje w 4-osobowych zespołach. Zadanie zespołu polega na jak najbardziej dokładnym obraniu grejpfruta. Ważne jest, żeby każdy uczestniczył w obieraniu. Prowadzący prosi, aby najpierw zdjąć grubą skórę, następnie dokładnie skórkę białą, tak aby owoc stał się prawie przezroczysty, potem rozdzielić go na kawałki i dokładnie wydobyć miąższ z każdej cząstki. Następnie prosimy uczestników, żeby spróbowali obrany przez siebie owoc, aby poczuli jego zapach i smak. Po zakończeniu dzielimy się odczuciami i spostrzeżeniami. Prowadzący pyta uczestników o to, czy dostrzegają analogię pomiędzy obieraniem grejpfruta a poznawaniem drugiego człowieka. W wyniku refleksji kierowanej przez prowadzącego chodzi o zwrócenie uwagi na to, że wygląd zewnętrzny nie musi świadczyć o tym, co kryje się w środku, że może być wręcz mylący. Tak jak wysiłku wymaga dokładne obranie grejpfruta, tak i poznanie człowieka

jest trudne. Możemy zatrzymać się na tym, co jest na zewnątrz, ale niejednokrotnie pozbawia nas to możliwości poznania dobra, piękna, szlachetności ukrytych w drugim człowieku. Każdy zasługuje na to, żeby odkrywać w nim to, co w nim jest najlepsze. Czasami jednak najpierw trzeba to odkryć przed samym sobą.

MATERIAŁY:
Odpowiednia liczba wcześniej umytych grejpfrutów, talerzyki, noże.

CZAS REALIZACJI:
20 minut.

Technika 8: Reklama siebie jako osoby do towarzystwa – przyjaciela

CEL:
- Pogłębienie samoświadomości.
- Zwrócenie uwagi na swoje atuty i te predyspozycje, które mogą być atrakcyjne dla innych.
- Nabywanie umiejętności pozytywnego mówienia o sobie.
- Zmiana perspektywy w spojrzeniu na siebie.

PRZEBIEG:
Prosi się uczestników, aby na kartkach napisali krótką reklamę siebie jako atrakcyjnej osoby do towarzystwa. Reklama powinna składać się z około 30 wyrazów (liczbę podaje się po to, aby uczestnicy wiedzieli, że nie ma to być bardzo krótkie, ale też nie może być za bardzo rozbudowane). Może mieć różną formę, na przykład zapisu prozą, wierszem, mogą to być równoważniki zdań, piosenka, powiedzonka, połączone ze sobą fragmenty znanych tekstów itp. W przygotowywanej reklamie ważne jest to, aby nie używać swojego imienia czy też bardzo charakterystycznych cech, na przykład koloru swetra, w którym jesteśmy. Chodzi o to, aby uczestnicy zwrócili uwagę na swoje atuty towarzyskie, interpersonalne, charakterystyczne dla nich, ale jednocześnie od razu nie ujawniali swojej osoby. Uczestników uprzedza się również, że reklamy będą czytane głośno. Po napisaniu reklam zbieramy wszystkie kartki do kapelusza, mieszamy i kolejno uczestnicy losują po jednej. Sprawdzają, czy nie wylosowali swojej. Jeśli tak, to ją wymieniają. Wszyscy samodzielnie czytają swoje wylosowane kartki i zastanawiają się, kto mógł je napisać. Następnie pierwszy ochotnik czyta głośno i próbuje zgadnąć, czyja to była reklama. Jeśli mu się nie uda, pomaga mu grupa aż do skutku, to znaczy aż do chwili, gdy autor zostanie prawidłowo wskazany. Kontynuujemy zadanie do momentu, gdy wszystkie reklamy zostaną przeczytane. W zadaniu tym nie chodzi o to, żeby za wszelką cenę to osoba, która wylosowała kartkę, zgadła autora, chodzi raczej o to, żeby każdy z grupy mógł się zaangażować i poćwiczyć spostrzegawczość.

MATERIAŁY:
Kartki i przybory do pisania, kapelusz lub kartonik do zbierania zapisanych kartek.

CZAS REALIZACJI:
40 minut.

WARIANTY:
Można wraz z uczestnikami negocjować temat reklam.

Z doświadczeń:

- Jest to kolejne trudne ćwiczenie, ponieważ wymaga nie tylko spojrzenia i oceny własnej osoby, ale także narażenia się na ocenę innych, dlatego istotna jest przyjazna atmosfera, zachęta do udziału w zadaniu, a też zwrócenie uwagi na zabawowe aspekty tego zadania.



Ten świat nie przestaje mnie zadziwiać – powiedział STARSZY PAN. – Wczoraj, kiedy próbowałem zalogować się na swoją skrzynkę, pojawił się na ekranie napis: „Znajdź partnerkę w swoim wieku w Twojej okolicy". Szybko zredagowałem treść ogłoszenia: „Przedwcześnie urodzony, siwy wrażliwiec szuka rówieśniczki do towarzystwa w smakowaniu życia". I wiesz co, nie znalazłem kategorii 70+. Muszę szukać na własną rękę.

Technika 9: Wędrująca kartka

CEL:
- Przekazywanie informacji zwrotnych innym uczestnikom grupy.
- Uzyskiwanie informacji zwrotnych od innych.
- Pogłębianie świadomości, jak widzi mnie grupa.
- Podniesienie nastroju i pozytywne wzmocnienia.

PRZEBIEG:
Rozdajemy uczestnikom kartki wielkości A4 i prosimy o podpisanie ich w prawym górnym rogu. Wyjaśniamy, że kartki będziemy przekazywać dalej, zawsze osobie siedzącej po prawej stronie. Na kartkach każda osoba każdemu innemu uczestnikowi wpisuje coś, co chciałaby mu powiedzieć. Ma to być pozytywne, ale jednocześnie prawdziwe. Można się nad tym chwilę zastanowić. Zaznaczamy, że każdy pracuje w swoim tempie, i dlatego staramy się to uszanować. Kartki krążą najlepiej w kole, tak aby nikt nie przegapił nikogo. Gdy każdy każdemu wpisze pozytywną informację zwrotną, uczestnicy czytają (ale nie na głos), co inni im napisali. Można zapytać, jak się teraz czują, czy coś na tych kartkach znalazło się zaskakującego dla nich albo niezrozumiałego. Rozmawiamy o tym, ale w grupie, nie dopytujemy, kto komu co napisał, ponieważ w założeniach ćwiczenie ma raczej charakter anonimowy. Możemy

nawet zaznaczyć to na początku zadania. Oczywiście, kiedy osoby się domyślają, kto jest autorem jakiejś informacji zwrotnej, albo ktoś będzie miał ochotę przyznać się do tego, co napisał, to nie musimy tego powstrzymywać. Jednak raczej chodzi tu o przekazanie pozytywnych informacji zwrotnych innym i zobaczenie, jak mnie widzą inni w grupie.

MATERIAŁY:
Kartki A4 i przybory do pisania.

CZAS REALIZACJI:
Około 60 minut.

WARIANTY:
Ćwiczenie można wykonać w ten sposób, że wszystkie kartki kładzie się na jednym dużym stole i uczestnicy sami pilnują, żeby każdemu wpisać pozytywny komentarz.

Z doświadczeń:

- Jest to ćwiczenie, która wymaga dużej koncentracji i zastanowienia, dlatego warto kilka razy powtórzyć, że każdy z nas pracuje w swoim tempie i na każdego zaczekamy, nawet jeśli nazbiera się mu kilka kartek.
- Warto motywować uczestników, mówiąc na przykład, że mamy niewiele okazji do tego, aby powiedzieć ludziom to, co byśmy chcieli, albo usłyszeć od nich to, co oni myślą o nas.
- Czasem warto dać przykłady takich pozytywnych wpisów, tak aby uczestnicy mieli się na czym wzorować.



Śniło mi się, że mnie już nie ma – powiedział STARSZY PAN. – Sen jak sen, nie ma co się przejmować. Nie uwierzysz jednak, ile to ja usłyszałem na swój temat – że taki młody, taki dobry, wrażliwy, wyrozumiały i że nikt lepiej nie opowiadał dowcipów. Przez co to człowiek musi przejść, żeby się czegoś dobrego o sobie dowiedzieć.

Technika 10: Zapiski na dobry dzień

CEL:
- Ukierunkowanie uwagi na pozytywne aspekty rzeczywistości.
- Kształtowanie uważności.
- Aktywizacja pozytywnych emocji.

PRZEBIEG:
Prowadzący nawiązuje do poprzedniej techniki: „Wędrująca kartka" i mówi, że dzięki temu ćwiczeniu każdy uczestnik warsztatów otrzymał dużo pozytywnych informacji

na swój temat. Równocześnie wyjaśnia, że co dzień spotyka nas coś dobrego, tylko nie zawsze potrafimy to dostrzec. Mogą to być miłe słowa wypowiedziane przez kogoś bliskiego lub zupełnie obcego, uśmiech, którym nas obdarzono, ofiarowana pomoc – nawet ta najdrobniejsza, zainteresowanie naszą osobą. Często też nie dostrzegamy piękna natury, która nas otacza – ładny słoneczny dzień, gwiaździste niebo, piękny wschód i zachód słońca, ciepły wiatr. Po krótkim wprowadzeniu prowadzący rozdaje każdemu „kartkę z kalendarza" z rozpisanymi datami na najbliższy tydzień lub więcej dni w zależności od terminu następnego spotkania. Prosi uczestników, aby codziennie zapisali jedno słowo, jedno zdanie zawierające informację na temat tego, co dobrego, miłego mnie spotkało, co zachwyciło. Zaczynamy od dziś i od zapisania jednego zdania. Równocześnie prowadzący ustala, kiedy ponownie wrócimy do tego zadania i omówimy jego znaczenie. Prosi, aby uczestnicy przynieśli kartki na najbliższe spotkanie.

Z doświadczeń:

- Ważne jest wyraźne podkreślenie, że nie chodzi o pamiętnik, który dawałby wyraz własnych emocji i myśli, a o krótkie zapiski tego, co dobrego w ciągu dnia nas spotkało.
- Koniecznie należy powrócić w ustalonym terminie do omówienia ćwiczenia, pytając osoby starsze, jakie korzyści mogą mieć tego typu zapiski. Równocześnie zachęcamy do kontynuowania zadania w oddzielnie założonych dzienniczkach lub codziennym kalendarzu.
- Ćwiczenie to uczy dostrzegać pozytywne aspekty rzeczywistości, stosowane systematycznie może pełnić funkcję terapeutyczną. Czytanie wszystkich zapisków po pewnym czasie doskonale poprawia samopoczucie, zwłaszcza w sytuacjach trudnych, na przykład choroby.

Technika 11: Sesja zdjęciowa – jaki dziś jestem

CEL:

- Pogłębienie wiedzy o sobie.
- Lepsze poznanie w grupie.
- Popatrzenie na siebie oczami innych.
- Uruchomienie kreatywnego myślenia.
- Podniesienie nastroju.

PRZEBIEG:

Mówimy uczestnikom, że kolejna część zajęć poświęcona będzie na sesję fotograficzną, w której to oni będą modelami. Zapowiadamy, że część zdjęć to będą zdjęcia grupowe, do których oni jako grupa będą pozować. Tematy zdjęć grupowych to na przykład pory roku (wiosna, lato, jesień, zima) albo jacy jesteśmy, jacy chcielibyśmy być, jacy powinniśmy być. Mają się w związku z tym zastanowić, jak się ustawić i wystylizować na przykład do wiosny, potem do lata itp. Kolejna część sesji to zdjęcia indywidualne,

do których pozują pojedynczy uczestnicy raz ustawieni i udekorowani przez grupę, a raz przez siebie. Podkreślamy, że osoby mogą eksperymentować i bawić się swoim wizerunkiem, mogą decydować, kiedy są gotowe do pozowania. Sesję można rozwinąć o zdjęcia w parach lub w trójkach, jeśli uczestnicy mają na to ochotę.

MATERIAŁY:

Aparat fotograficzny, odpowiednio doświetlone pomieszczenie, rekwizyty typu: szale, chusty, kapelusze, rękawiczki, biżuteria, kwiaty i inne przedmioty, które tematycznie mogą przydać się do aranżacji zdjęć, lustro, parasol.

CZAS REALIZACJI:

Zależy od liczby osób, tematów sesji, ale warto poświecić na to około 2 godziny.

WARIANTY:

W przypadku sesji fotograficznej warianty mogą dotyczyć tematyki zdjęć, podziałów na podgrupy, które przygotowują kolejne sceny, itp.

Z doświadczeń:

- Sesję lepiej zapowiedzieć na poprzednich zajęciach, tak aby uczestnicy mogli się do niej przygotować, wybierając ubranie na ten dzień, dbając o fryzurę itp.
- Przy tym ćwiczeniu ważna jest „rozgrzewka", to znaczy warto na początku zaproponować zdjęcia, które nie będą jeszcze tematem wiodącym, tak aby uczestnicy mieli czas na oswojenie się z aparatem i rozluźnienie.
- O ile to możliwe, warto zadbać o profesjonalnego fotografa, który lepiej poradzi sobie z oświetleniem i odpowiednim ujęciem, co dodatkowo wzmocni efekt końcowy, to znaczy ładne zdjęcia pozwalają osobom starszym inaczej popatrzeć na własną fizyczność, ale też inne predyspozycje, o których być może już zapomnieli.
- Nie należy zwlekać z wywołaniem zdjęć. Dobrze je przygotować na następne zajęcia. Można przygotować pokaz, wyświetlając wszystkie zdjęcia. W prezencie dla uczestników można przygotować po kilka zdjęć.



Ludzie z pasją fotografują dzieci – powiedział STARSZY PAN. – Żaden ruch, żaden grymas i uśmiech nie ujdzie uwadze fotografa. Starych ludzi nikt nie fotografuje. Szkoda – przecież piękno duszy staje się bardziej widoczne, kiedy nie przysłania go piękno młodości.

Technika 12: Co mi w duszy gra?

CEL:

- Rozwijanie koncentracji na teraźniejszości.
- Uruchamianie i rozpoznawanie tego, co czuję, myślę, potrzebuję w tym momencie.
- Aktywizacja grupy.

PRZEBIEG:

Prowadzący bierze koszyk, w którym ma karteczki z pytaniami, i zapowiada uczestnikom, że teraz ich zadaniem będzie odpowiadać na pytania wylosowane z koszyka. Pytania będą dotyczyły różnych rzeczy związanych z teraźniejszością. Zaczynamy od ochotników, ale staramy się, aby każdy z grupy wyciągnął przynajmniej po jednym pytaniu. Na wylosowane pytanie należy odpowiadać od razu, chyba że ktoś wyjątkowo będzie potrzebował trochę czasu. Wtedy można dać pytanie następnej osobie i wrócić po jej odpowiedzi do poprzedniej. Gdy pytania się skończą, a grupa ma ochotę, mogą sami zadać takie pytania, które nie padły, albo odpowiedzieć na te, które usłyszeli od innych. Przykładowe pytania: Z czym Ci się kojarzy teraźniejszość? Jaka jest Twoja ulubiona potrawa? Co chciałbyś teraz/dzisiaj zrobić? Jakiej muzyki lubisz słuchać? Oceń na skali 10-stopniowej, jak bardzo jesteś szczęśliwy? Na co miałbyś ochotę? Gdzie chciałbyś teraz być? Czego się aktualnie nie boisz? Co teraz czujesz? Jakie filmy lubisz? O czym teraz myślisz? Co lubisz robić w czasie wolnym?

MATERIAŁY:

Koszyk z pytaniami na oddzielnych karteczkach.

CZAS REALIZACJI:

30–40 minut.

WARIANTY:

I wariantem może być odpowiadanie na każde pytanie przez każdego z uczestników. Wówczas podajemy koszyk pierwszej osobie, ona losuje pytanie, odpowiada na nie, a następie na to samo pytanie odpowiada kolejna osoba i tak do końca. Potem prosimy o wyciągnięcie kolejnego pytania przez drugą osobę i procedura się powtarza. Wówczas wystarczy tyle pytań, ilu jest członków grupy. Ale też jeśli grupa jest duża, uczestnicy mogą się trochę znudzić. Można zaplanować zadawanie pytań w zespołach.

II wariant może polegać na tym, że grupę dzielimy na dwa zespoły, każdy najpierw przygotowuje po około 20 pytań na temat teraźniejszości i notuje je na oddzielnych karteczkach. Po zakończeniu przygotowywania pytań grupy wymieniają się nimi i podobnie jak w innych wariantach losują i odpowiadają na te pytania. W tym wariancie dobrze jest dać grupom przykłady pytań, tak aby uaktywnić ich kreatywne myślenie.

Technika 13: Czas nocy

CEL:

Pogłębianie refleksji nad czasem własnego życia i możliwościami jego kreowania w różnych sytuacjach.

PRZEBIEG:

Prowadzący wprowadza uczestników w temat. Zwraca uwagę na to, że ostatnio dużo mówimy o czasie, poszukując pomysłów na twórcze jego spędzanie. Często jednak zapominamy, że w życiu osoby starszej cenny jest również czas nocy. Jest to czas specyficzny zwłaszcza wtedy, kiedy nie możemy zasnąć albo wstajemy bardzo wcześnie, gdy inni ludzie jeszcze śpią. Dla większości osób jest to czas doświadczany samotnie, który może sprzyjać własnemu rozwojowi, może również stanowić problem, wyzwalać myśli niechciane, budzić niepokój. Dlatego wspólnie zastanowimy się nad czasem nocy. Grupę dzielimy na trzy zespoły. Zespoły losują kartkę z pytaniem, nad którym będą się zastanawiać: 1. Co warto zrobić przed zaśnięciem? 2. Co można zrobić, jak obudzimy się w środku nocy i wiemy, że już na pewno nie uda nam się zasnąć? 3. Co robić bardzo wcześnie rano, kiedy domownicy śpią, pies nie zamierza jeszcze wychodzić, a jesienią i zimą na dworze jeszcze ciemno? Każdy zespół przygotowuje plakat, który stanowi odpowiedź na pytanie. Wcześniej zbiera pomysły – proponujemy „burzę mózgów". Po skończonej pracy zespoły prezentują swoje plakaty. Prowadzący prowadzi dyskusję, pozwala na zadawanie pytań i własną refleksję uczestników. Na koniec prosi o podzielenie się odczuciami i spostrzeżeniami, o ocenę, na ile przedstawione pomysły mogą być pomocne w codziennym życiu, a właściwie „conocnym".

MATERIAŁY:

Kartki z napisanymi pytaniami, kartki dużego formatu z przeznaczeniem na plakat, flamastry, masa klejąca.

CZAS REALIZACJI:

30 minut.

Technika 14: Alfabet przyjemności – czyli jak czerpać przyjemność z teraźniejszości?

CEL:

- Rozwijanie hedonistycznej perspektywy teraźniejszości.
- Kształtowanie umiejętności czerpania radości z każdej chwili.
- Rozwijanie kreatywności.
- Podniesienie nastroju.

PRZEBIEG:

Przygotowujemy dużą, najlepiej kolorową kartkę papieru, na której z lewej strony, pionowo, w dość dużych odstępach wypisujemy kolejne litery alfabetu, pomijając „ą", „ę" czy też zmiękczenia. Kartkę przyklejamy w widocznym miejscu i zapowiadamy uczestnikom, że teraz postaramy się stworzyć alfabet przyjemności. Następnie prosimy członków grupy, aby skupili się na pierwszej literze i pomyśleli o wszystkich czynnościach, rzeczach czy stanach, które zaczynają się na „a" i sprawiają im lub innym ludziom przyjemność i radość. Potem przechodzimy do litery „b" i tak dalej, aż do końca alfabetu. Dopuszczalne jest wracanie do wcześniejszych liter, dlatego że im dłużej osoby pracują nad tym zadaniem, tym bardziej stają się kreatywne i tworzą więcej pomysłów.

MATERIAŁY:

Duża kolorowa kartka, kolorowe flamastry, taśma do przeklejenia kartki lub szpilki.

CZAS REALIZACJI:

Około 30 minut.

WARIANTY:

Można alfabet zastąpić poradnikiem. W tym celu przygotowujemy kilkanaście kolorowych kartek A4, flamastry, kolorowe gazety, nożyczki, klej, dziurkacz, sznurek lub wstążkę do związania kartek. Dzielimy grupę na 4-osobowe zespoły i prosimy o przygotowanie kilku pomysłów na to, jak uprzyjemnić sobie dzień powszedni. Zwracamy uwagę na różnorodność doznań zmysłowych, a także możliwości doświadczania pozytywnych emocji w sytuacjach bardzo różnego rodzaju. Po wstępnej fazie tworzenia projektów grupa dzieli się pomysłami i ustala, które z nich zostaną umieszczone w poradniku. W ostatniej części uczestnicy w zespołach lub wspólnie na kolorowych kartkach zapisują, rysują lub wyklejają pomysły na codzienne doświadczanie przyjemności. Tworzą też stronę tytułową, na której umieszczają wymyślony przez siebie tytuł i ewentualnie wprowadzenie do poradnika.

Z doświadczeń:

- Uczestnicy często zgłaszają chęć posiadania alfabetu lub poradnika, warto więc pomyśleć o możliwości skopiowania czy też zeskanowania pracy, tak aby każdy mógł ją posiadać.



Nie słucham, kiedy mówią, że moje życie przeminęło – zwierzył mi się kiedyś STARSZY PAN. – Przeminęła moda na kamizelki, wąskie krawaty i kapelusze. Muszę sobie kupić nowy blezer i kaszkiet w kratę, bo mówią też, że nie nadążam za modą. W tym przypadku mają rację.

Technika 15: Czapka niewidka

CEL:

- Przełamywanie własnych schematów zachowań w zakresie czerpania radości z życia.
- Rozwijanie kreatywności.
- Podniesienie nastroju.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników, aby wyobrazili sobie, że posiadają czapkę niewidkę. Założenie jej na głowę sprawia, że człowiek staje się niewidoczny. Pod ukryciem czapki można robić szalone rzeczy, jednak tylko takie, które nie krzywdzą innych ludzi i nie narażają nikogo na niebezpieczeństwo. Grupę dzielimy na 4–5-osobowe zespoły. Zadanie polega na wymyśleniu czegoś szalonego, czego nie odważylibyśmy się zrobić w innych warunkach, dlatego potrzebujemy czapki niewidki. Każdy zespół spośród propozycji swoich uczestników wybiera najlepszy pomysł i przygotowuje scenkę, którą następnie odgrywa na forum. Pozostałe zespoły mają za zadanie odgadnąć, co takiego szalonego proponuje każdy zespół. Po prezentacji wszystkich zespołów dzielimy się spostrzeżeniami. Prowadzący pyta, czy przedstawione sytuacje rzeczywiście są niemożliwe bez czapki niewidki? Jeżeli tak, to dlaczego, jakie są przeszkody w realizowaniu ich w codziennym życiu.

CZAS REALIZACJI:

30 minut.

Z doświadczeń:

- Ćwiczenie to można wprowadzić w grupie, która wykazuje się aktywnością i chętnie uczestniczy w technikach kreatywnych.

Technika 16: Spotkanie z ekspertem

CEL:

- Pogłębianie refleksji nad znaczącymi wartościami w życiu człowieka.
- Kształtowanie umiejętności troski o siebie i innych.
- Dostrzeganie własnych mocnych stron.

PRZEBIEG:

Uczestnicy siedzą w kole. Prowadzący informuje ich, że za chwilę spotkamy się z ekspertami, którzy powiedzą nam, jak żyć, a dokładniej: jak troszczyć się o to, co cenne w naszym życiu. Prosi, aby uczestnicy dobrali się parami. Każda para losuje jedno pytanie: 1. Jak troszczyć się o przyjaźń? 2. Jak dbać o zdrowie? 3. Jak troszczyć się o naturę? 4. Jak dbać o wnuki czy generalnie młodsze pokolenie? 5. Jak okazywać troskę

sobie? 6. Jak dbać o swój wygląd? 7. Jak prawidłowo się odżywiać? 8. Co zrobić, żeby częściej się uśmiechać? 9. Jak troszczyć się o zwierzęta domowe? 10. Jak pielęgnować kwiaty? 11. Jak zadbać o własne mieszkanie, jeżeli nie planujemy wielkich remontów? 12. Jak najlepiej pozbyć się stresu?

Zadanie polega na tym, że w parach osoby przygotowują się do wystąpienia w roli ekspertów. Wypisują w punktach swoje propozycje. Następnie wszyscy siadają w półkolu, osoby występujące siedzą naprzeciwko wszystkich. Zaczynamy od ochotników, którzy czytają pytanie, a następnie przedstawiają swoją receptę. Gdy skończą, wskazują kolejną parę. Na zakończenie dzielimy się uwagami.

WARIANTY:

Można zachęcić uczestników do przygotowywania kreatywnych prezentacji w formie wierszyków, piosenek, ale i fachowej pogadanki.

MATERIAŁY:

Kartki z przygotowanymi pytaniami, kartki i przybory do pisania.

CZAS REALIZACJI:

60 minut.

Technika 17: 100 pomysłów na spędzenie dnia

CEL:

- Kształtowanie umiejętności czerpania radości z dnia codziennego.
- Rozwijanie kreatywności.
- Rozwijanie pozytywnego podejścia do tego, co się wokół nas dzieje.

PRZEBIEG:

Prowadzący dzieli grupę na 4–5-osobowe zespoły. Każdy zespół losuje kartkę z dniem specjalnym z zadaniem wymyślenia, co można w takim dniu robić. Zespoły zapisują swoje propozycje na kartkach, a następnie prezentują pozostałym. Propozycje dni do losowania: dzień słodkości, dzień aktywnego poranka, dzień muzyki, dzień kwiatów, dzień bliskości, dzień bez narzekania, dzień zielony (por. Jakubczak 2010).

W drugiej części zadania prosimy całą grupę o podawanie propozycji, jakie jeszcze inne dni moglibyśmy świętować. Prowadzący zapisuje pomysły na kartce dużego formatu. Zachęca uczestników do aktywności. Kartka pozostaje w widocznym miejscu. Informujemy, że w każdej chwili można coś do niej dopisać.

MATERIAŁY:

Kartki z pytaniami do losowania, kartka dużego formatu, kartki, przybory do pisania.

CZAS REALIZACJI:

20 minut.

Technika 18: Dziennik podróży – technika przewodnia



CEL:

- Rozwijanie umiejętności otwartego spojrzenia na teraźniejszość.
- Rozwijanie koncentracji na tym, co tu i teraz.
- Kształtowanie umiejętności doceniania teraźniejszości.
- Rozwijanie integrowania przeszłości i teraźniejszości.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników o zastanowienie się nad tym, co się zadziało i czego doświadczyli w trakcie zajęć poświęconych teraźniejszości, a także czego doświadczają teraz. Następnie prosi o to, aby wypełnili kartki dziennika tym, co wydaje im się ważne w tym momencie po przebyciu tego warsztatu. Mogą również zostawić miejsce na zdjęcia, wkleić swoje fragmenty pracy albo ją opisać, jeżeli nie robili tego na bieżąco, bo również taką możliwość proponujemy.

MATERIAŁY:

Założone już przez uczestników dzienniki podróży, nożyczki, klej, taśma klejąca, kredki, flamastry, kolorowe gazety.

CZAS REALIZACJI:

30 minut.

WARIANTY:

Uczestnicy zamiast zaczynać od tego, co czują w tym momencie, mogą systematycznie przedstawić efekty swojej pracy w dzienniku, a na koniec zaznaczyć to, co czują i myślą w tej chwili.

Technika 19: Mandala życia – teraźniejszość – technika przewodnia



CEL:

- Pogłębienie refleksji nad teraźniejszością.
- Symboliczne przedstawienie efektów własnej pracy nad tym, co dzieje się aktualnie.
- Integracja wiedzy o tym, jaki jestem, co potrafię, z czego mogę być dumny, o czym zapomniałem, co mi sprawia przyjemność, co chcę zmienić.
- Powiązanie przeszłości z teraźniejszością.

PRZEBIEG:

Początek tego ćwiczenia ma formę wizualizacji. Prosimy uczestników, aby usiedli jak najwygodniej, zamknęli oczy, skupili się przez chwilę na swoim oddechu i ciele. Warto spróbować wprowadzić członków grupy w stan relaksu. Następnie prosimy ich, aby

przypomnieli sobie wszystkie ćwiczenia dotyczące czasu teraźniejszego, począwszy od szukania cytatów na temat teraźniejszości, określenia, czym jest teraźniejszość, poprzez analizę własnych predyspozycji, oglądanie siebie nie tylko własnymi oczyma, ale i innych, aż po poszukiwanie przyjemności w teraźniejszości. Instrukcję podajemy wolno i spokojnie, skupiając się na poszczególnych częściach przebytego warsztatu, tak aby osoby starsze miały szansę nie tylko na przypomnienie, ale i refleksję nad tym, co się wydarzyło. Dalej sugerujemy uczestnikom, aby spróbowali dokonać podsumowania tego, jacy są, jakie mają atuty, z czego mogą być dumni, co sprawia im przyjemność, co chcieliby zmienić. Ukierunkowujemy myślenie członków grupy na symbole, które mogą zostać umieszczone w mandali i odzwierciedlać teraźniejszość. Po takim przygotowaniu prosimy o otwarcie oczu i wypełnienie kolejnej części mandali, która będzie wyrażać chwilę obecną. Po skończonej pracy fotografujemy kolejny etap pracy nad mandalą. Uczestnicy dobierają się w pary i opowiadają sobie o namalowanej teraźniejszości.

MATERIAŁY:

Kartki z mandalami uczestników, kredki, flamastry, ołówki, kolorowe gazety, nożyczki i klej.

CZAS REALIZACJI:

Około 30–40 minut.

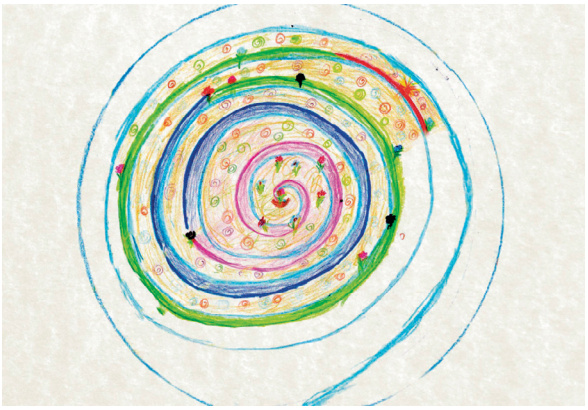
WARIANTY:

Jeśli mamy możliwości techniczne (odpowiedni sprzęt, czyli aparat cyfrowy, komputer i rzutnik multimedialny), możemy robić zdjęcia z całego warsztatu poświęconego teraźniejszości i zamiast wizualizacji zrobić pokaz. Przy czym chodzi o zdjęcia robione w trakcie poszczególnych ćwiczeń, a nie zdjęcia pozowane robione w trakcie sesji. Celem jest przypomnienie tego, co się działo podczas zajęć, i refleksja nad teraźniejszością, tak aby można było uzupełnić dalszą część mandali.

Z doświadczeń:

- Dobrze jest zadbać o komfort uczestników, czyli o możliwość wybrania wygodnego miejsca, przyjęcia najlepszej pozycji ciała itp.
- Wizualizację warto prowadzić spokojnie, ale z dostosowaniem do możliwości uczestników.
- W trakcie rysowania można włączyć spokojną muzykę.

Z warsztatów:



Mandala uzupełniona o teraźniejszość – narysowana przez osobę starszą (kobieta 65 lat)

Technika 20: Lot balonem – teraźniejszość – technika przewodnia



CEL:

- Refleksja nad tym, co chcę zabrać czy też zapamiętać z teraźniejszości, a czego chcę się pozbyć.
- Pogłębienie świadomości w kwestii obciążeń (balastu), które mi przeszkadzają, i tych elementów chwili obecnej, które stanowią moją „siłę napędową".

PRZEBIEG:

Prosimy uczestników o skupienie się na balonie. Przypominamy o tym, co to jest bagaż, który chcemy ze sobą zabrać, i balast, którego chcielibyśmy się pozbyć. Następnie prosimy, aby członkowie grupy na przygotowanych karteczkach zapisali wszystko to, czego chcą się pozbyć, a na oddzielnych wszystko to, co chcą zachować. Gdy to zrobią, wkładają to do woreczków przeznaczonych na balast i torebek przygotowanych do zabrania ze sobą w dalszą podróż.

MATERIAŁY:

Kolorowe karteczki, długopisy, flamastry, balon, „torebki z bagażem" i „woreczki z balastem" te same, których używaliśmy podczas zastosowania techniki lotu balonem na podsumowanie zajęć dotyczących przeszłości.

CZAS REALIZACJI:

Około 15 minut.

6. PODRÓŻ DO PRZYSZŁOŚCI

Wzrost
Widzę zależność wzajemną:
Ja rosnę z czasem, czas rośnie ze mną!
J. Sztaudynger

6.1. Znaczenie przyszłości w życiu starszego człowieka

„Prawdopodobnie tylko ludzie mają świadomość tego, że żyją w skończonym czasie i reprezentują czas w swoim umyśle za pośrednictwem różnych struktur poznawczych, od prostych obrazów, poprzez metafory, do złożonych modeli formalnych tworzonych przez fizyków" (Nosal 2010, s. 365). Człowiek ma świadomość, że jego życie mieści się w określonych ramach czasowych (Sobol-Kwapińska, Oleś 2010). Zaczyna się i kończy, a pomimo tego, że człowiek bezpośrednio doświadcza tylko teraźniejszości, to przeszłość i przyszłość stanowią ważne obszary osobistych odniesień.

Nasze doświadczenia osadzone są w historii i kulturze, a także w zmiennych i względnych potrzebach człowieka, są zorganizowane w czasie i przestrzeni. Każde z doświadczeń stanowi część większej całości i jednocześnie jest względne wobec niej. Układy odniesienia, które organizują nasze doświadczenia, przesuwają się od zainteresowań do potrzeb jednostki, od jednego miejsca do innego, od czasu teraźniejszego do przeszłości i przyszłości. W takim znaczeniu doświadczenia i zachowania są względne (Maslow 2004). Można je odmiennie interpretować i nadawać im nowy sens, zmieniać ich lokalizację i na nowo je wartościować.

Przyszłość, podobnie jak przeszłość, nie jest dana człowiekowi bezpośrednio. Można ją określić jako konstruowany psychologicznie stan umysłu (Zimbardo, Boyd 2009). Jest ona podstawą dla planowania naszej aktywności, a także dla antycypowania przyszłych celów, stanów emocjonalnych czy warunków, w jakich będziemy żyli. Przyszłość może mieć swój początek w przeszłości, ale może też być od niej niezależna. „Wędrujemy" do niej z teraźniejszości, choć niewiele mamy na jej temat danych. Przyszłość jest tym obszarem naszego życia, który umożliwia przemyślenie projektów i planów. Im lepiej sobie z tym poradzimy, trafniej ocenimy sytuację, własne możliwości i czas, którym dysponujemy, tym

więcej sukcesów w życiu osiągniemy. „W miarę jak tempo «obrotów» współczesnego świata staje się coraz szybsze, coraz większego znaczenia w ramach naszej temporalności nabiera przewidywanie przyszłości i tworzenie prognoz" (Nosal 2010, s. 377). Wiąże się z tym nawet pewien paradoks, same prognozy i przewidywania są ważniejsze od tego, co się naprawdę wydarzy. Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że sama możliwość tworzenia w umyśle różnych alternatyw związanych z naszą przyszłością zmniejsza niepewność w stosunku do niej i daje poczucie satysfakcji.

Przyszłość w okresie starości to szczególny obszar czasowy. Z jednej strony horyzont temporalny ulega skróceniu, z drugiej – przekroczeniu. Osoby starsze mają świadomość zbliżającego się końca własnej egzystencji. Jednocześnie część z nich tę granicę przekracza, wybiegając myślami dalej poza czas doczesnego życia. P.G. Zimbardo i J.N. Boyd (1997) zwracają uwagę na to, że psychologiczna przyszłość człowieka podzielona jest na obszary przed i po śmierci. Część osób tworzy nawet plany na ten okres. Potwierdziły to również nasze analizy, w których cele na przyszłość transcedentalną stawiała sobie ponad połowa badanych osób (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). Przyszłość człowieka starego w badaniach psychologicznych często jest traktowana powierzchownie. Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że łatwiej ten aspekt temporalnego funkcjonowania odnosić do ludzi młodych niż do tych, którzy dochodzą do kresu egzystencji. Jednak człowiek istnieje w czasie niezależnie od wieku i niezależnie od wieku ustosunkowuje się do czasu. Przyszłość jest ważnym obszarem w każdym okresie życia, stwarza bowiem szansę na to, co dotychczas było niemożliwe, jest przestrzenią dla alternatywnych stylów funkcjonowania, ale również sferą zagrożeń budzącą obawy i niepokoje. W starości przyszłość nie jest już tak nieograniczona i umożliwiająca realizację niemal wszystkich alternatyw. Człowiek stary wie, że nie wszystko już może ze względu na ograniczony czas, przeszkody zdrowotne, społeczne czy też materialne. Wydaje się bardziej realistycznie podchodzić do okresu własnego istnienia. Z drugiej jednak strony nie jest wolny od marzeń, a także pozbawiony możliwości rozwoju. Dlatego przyszłość stanowi dla niego wyzwanie, nieco inne niż w młodości czy dorosłości, ale nadal istotne.

W starości większego znaczenia nabierają poznawcze zdolności pozwalające na tworzenie scenariuszy własnej przyszłości. Wiąże się to z jednej strony ze zmianami zachodzącymi w procesach poznawczych i emocjonalnych, a z drugiej – ze wzrastającym doświadczeniem jednostki. Perspektywa temporalna kształtuje się wraz z rozwojem pamięci epizodycznej, w której kodowane są

nasze przeszłe doświadczenia, a także zdarzenia i plany umieszczone na skali przeszłość – teraźniejszość – przyszłość (Dominiak, Nosal 2010). W procesie tym nie bez znaczenia jest również pamięć prospektywna (Niedźwieńska, Albiński 2010). To, że powstaje perspektywa temporalna i że może ulegać zmianie, uwarunkowane jest dokonywaniem symulacji umysłowych, kreowaniem wizji i eksplorowaniem przyszłości dzięki przywoływaniu i przetwarzaniu informacji ulokowanych w przeszłości (Dominiak, Nosal 2010). W umyśle człowieka możliwe są mentalne podróże w czasie (Suddendorf, Corballis 1997) dzięki działaniu operatora lokalizacji temporalnej (Nosal 2010; Dominiak, Nosal 2010).

Na znaczenie rozwoju procesów poznawczych w spostrzeganiu czasu można patrzeć z wielu perspektyw. Część badań eksperymentalnych dotyczących spostrzegania czasu w trakcie rozwoju wskazuje na zależność krzywoliniową. Oznacza to, że spostrzeganie upływu czasu oraz poziom jego umysłowych reprezentacji poprawiają się do okresu wczesnej dorosłości, a w okresie starzenia się stopniowo pogarszają się zdolności orientowania się w czasie. Wynika to prawdopodobnie ze zmian związanych ze starzeniem się zachodzących w działaniu „zegarów" biologicznych, a także zmian w zdolnościach poznawczych, jak również zmian wynikających z odmiennej w tym okresie perspektywy (Trempała 2000). Czas dla ludzi starych może mieć inną wartość i znaczenie, co może modyfikować jego spostrzeganie. Kolejna istotna kwestia to możliwość tworzenia wizji przyszłości, która to również związana jest z funkcjonowaniem procesów poznawczych. Przewidywanie przyszłości opiera się na dwóch procesach: ekstrapolacji i antycypacji (Nosal, Balcar 2004). Pierwszy wykorzystuje zasoby pamięci trwałej związane z indywidualnymi doświadczeniami. Drugi natomiast angażuje wyobraźnię poprzez tworzenie umysłowej reprezentacji stanu przyszłego (Dominiak, Nosal 2010). Odmiennie przebiegają procesy przewidywania zdarzeń osobistych i pozaosobistych, angażują bowiem inne systemy pamięci i są bardziej bądź mniej powiązane z emocjami. Przy budowaniu wizji przyszłości znaczenie mają również heurystyki, między innymi symulacji, dostępności i afektywna (Dominiak, Nosal 2010). Na przewidywanie przyszłych zdarzeń ma też wpływ mechanizm temporalnej integracji, który odmiennie funkcjonuje u różnych ludzi. Różnice te wynikają z indywidualnych zasobów poznawczych, które odpowiadają za regulację tempa integrowania przebiegu procesów poznawczych. Wiąże się to z jednostkowymi możliwościami przetwarzania informacji w pamięci roboczej, co na poziomie świadomości oznacza różnicę w długości trwania psychologicznego teraz, czyli teraźniejszości. Badania A. Dominiak

i C.S. Nosala (2010) wykazały, że w przypadku zdarzeń osobistych szersze zakresy mechanizmu temporalnej integracji wpływają na wybór krótkiej perspektywy czasowej zajścia zdarzeń przyszłych, a węższe zakresy mechanizmu temporalnej integracji na wybór długiej perspektywy czasowej. W przypadku zdarzeń pozaosobistych, a dokładniej ich czasu zajścia, znaczenie ma nastrój oraz afektywna wartość zdarzenia. Ogólnie negatywny nastrój zwiększa tendencję do oddalania zdarzeń niezależnie od ich wartości afektywnej, natomiast pozytywny przybliża (Dominiak, Nosal 2010). Badania zaprezentowane przez wymienionych autorów nie analizują zmian zachodzących w mechanizmie integracji temporalnej czy też w innych procesach zaangażowanych w przewidywanie przyszłości, związanych wiekiem, ale można przypuszczać, że takie zachodzą. Ważne byłyby dane pokazujące specyfikę tych zmian w starości.

Kolejny proces istotny z punktu widzenia planowania przyszłości to pamięć prospektywna, która jest złożoną funkcją poznawczą współuczestniczącą w rozmaitych codziennych czynnościach. Pomaga ona pamiętać o „wykonaniu zaplanowanych działań w odpowiednim momencie w przyszłości lub po napotkaniu specyficznego, oczekiwanego bodźca" (Niedźwieńska, Albiński 2010, s. 252). Ludzie niezależnie od wieku mają kłopot z pamiętaniem o wykonaniu wszystkich zaplanowanych czynności i nie wynika to tylko z wadliwej pamięci prospektywnej. Wpływ na to ma wiele innych czynników, między innymi zmiana planów, niesprzyjające okoliczności zewnętrzne, ingerencja innych osób. Niemniej jednak wiek również ma tu swoje znaczenie, przy czym jego wpływ jest dyskutowany. Niejednoznaczność uzyskiwanych wyników na temat funkcjonowania poznawczego w starości wiąże się z tym, że procesy te łączą się z emocjami. I choć ogólnie na starość obserwuje się spadek sprawności poznawczej, to jednak dzięki powiązaniu sfery kognitywnej z emocjami można obserwować wiele mechanizmów kompensacyjnych, które poprawiają funkcjonowanie poznawcze (Wieczorek, Sędek 2011). Badania pokazują, że w zależności od pojawiających się wobec zadania emocji pamięć prospektywna może ulec pogorszeniu bądź poprawie. I tak u osób starszych emocje pozytywne korzystnie wpływały na prospektywny aspekt pamięci, a negatywne na retrospektywny (Schnitzspahn, Horn, Bayen, Kliegel 2012). Znaczenie ma również rodzaj zajęć. O wykonaniu zajęć nieregularnych starsi dorośli pamiętają coraz gorzej, ale nie zmienia się ich pamięć dotycząca codziennych czynności. Dodatkowo pamięć prospektywną zadań nieregularnych można wzmocnić, podnosząc motywację do ich wykonania (Aberle, Rendell, Rose, McDaniel, Kliegel 2010).

Z punktu widzenia tworzenia narracji ważne jest powiązanie przeszłości i przyszłości we względnie spójną historię. Narracja może łączyć ze sobą nawet bardzo odległe epizody. Jest w niej miejsce na to, co wydarzyło się w przeszłości, obecne doświadczenia, a także na projekty i plany na przyszłość. Podejście narracyjne w psychologii zakłada między innymi, że rzeczywistość jest konstruowana społecznie, a to, co wiemy o świecie, jest zawsze wyrażone w języku, każda teoria jest więc jedynie narracją, stąd rzeczywistość jest tym, co o niej mówimy (Grzegorek 2005). Dlatego też trudno mówić w tym podejściu o jednej obiektywnej prawdzie, można raczej mówić o uprzywilejowanych bądź alternatywnych narracjach. Bywa tak, że ludzie stają się niewolnikami historii, czasem są to historie, które inni o nich opowiadają, a czasami własnych, ale nieakceptowanych. W podejściu narracyjnym możliwe jest porzucenie takich nieadaptacyjnych opowieści i znalezienie nowych, alternatywnych narracji (Grzegorek 2005). Daje to nie tylko możliwość nadania nowego sensu, ale również otwarcia się na to, co dopiero nastąpi, i spojrzenia w przyszłość w sposób twórczy, a nie ograniczający.

Osobowość obejmuje również czasowy aspekt funkcjonowania człowieka (Pervin 2002). W teoriach osobowości aspekt ten jest różnie traktowany. Wśród koncepcji narracyjnych interesująca jest teoria „dialogowego Ja" (Hermans 2008), w której „Ja" ma zawsze określone ułożenie w czasie i przestrzeni. „Ja z teraźniejszości", „Ja z przeszłości" i „Ja z przyszłości" to pozycje „Ja" wynikające z przyjmowania określonej perspektywy przez nasze „Ja intencjonalne". Dialogi temporalne prowadzone przez nasze „Ja" mogą pełnić ważne funkcje w konfrontowaniu się człowieka z czasem, czyli mogą służyć w radzeniu sobie z jednym z najważniejszych problemów egzystencjalnych. M. Sobol-Kwapińska i P. Oleś (2010) porównują dialogi temporalne do podróży w czasie, kiedy to osoba przenosi się myślami do jakiegoś minionego momentu lub podąża myślą do jakiegoś momentu w przyszłości. Takie „Ja z przeszłości" bądź „Ja z przyszłości" mogą mieć postać określoną kontekstem miejsca i czasu, ale mogą być swego rodzaju personifikacją czasu, który minął bądź nadejdzie. Przyjęcie perspektywy przyszłości daje możliwość do oceny sensu i wartości aktualnych decyzji oraz wyborów w dłuższej perspektywie czasowej. Daje okazję do odniesienia się nawet do wartości ostatecznych czy całościowego bilansu życia (Sobol-Kwapińska, Oleś 2010). Model temporalnego „Ja" ujęty w dwu wymiarach psychologicznych, takich jak rozpiętości perspektywy temporalnej i podtrzymywanie „Ja" vs ekspansja „Ja", pozwala określić funkcje, które pełnią dialogi temporalne. I tak, przy

małej rozpiętości perspektywy temporalnej dialogi „Ja" pełnią funkcję wspierającą wobec aktualnych zagrożeń dla samooceny, samowiedzy lub tożsamości. Przy dużej rozpiętości dialogi służące podtrzymaniu „Ja" wpisują się w refleksję autobiograficzną i dążą do utwierdzenia tożsamości. Jeśli chodzi o ekspansję „Ja", to przy małej rozpiętości perspektywy temporalnej dialogi pozwalają się zdystansować wobec bieżącego punktu widzenia i dokonać reinterpretacji przyjmowanego punktu widzenia. Przy dużej perspektywie prowadzą do nowego sposobu interpretacji znaczącej części historii życia. Reinterpretacja i refleksja autobiograficzna raczej pomagają zachować wewnętrzną integrację i ciągłość „Ja" (Sobol-Kwapińska, Oleś 2010). To, co szczególnie interesujące z punktu widzenia pracy z osobami starszymi, to dialog między odległymi w czasie pozycjami „Ja" prowadzący do transgresji, to jest do nowego ujęcia własnej przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości, który może uwarunkowywać znaczącą zmianę życiową, natomiast dialog między dwiema nieodległymi w czasie pozycjami „Ja" i taki, który służy jego podtrzymaniu, ma charakter obronny i najczęściej zmierza do redukowania emocji (Sobol-Kwapińska, Oleś 2010).

W poznawczych ujęciach „Ja" ma charakter złożonego systemu o hierarchicznej organizacji. System ten odpowiada za integrację osobowości, spójności, konsekwencję i zmienność zachowań jednostki w czasie, a także za ich względną stabilność, podobieństwo lub wzorzec w różnych sytuacjach i kontekstach (Oleś 2003). Jest centralną strukturą scalającą oraz ukierunkowującą działania podmiotu. Czas jest więc ważnym punktem odniesienia dla „Ja". W złożonym systemie „Ja" istotna jest zarówno przeszłość, jak i teraźniejszość oraz przyszłość. W różnych koncepcjach zaznaczanie aspektów temporalnych jest mniej lub bardziej widoczne. Jedną z bardziej interesujących w tym zakresie jest koncepcja „Ja możliwych" H.R. Markus (Markus, Nurius 1986). Według niej „Ja możliwe" to wyobrażona koncepcja siebie odniesiona do sytuacji czy też roli, która ma nadejść, lub też do okoliczności, które mogą się pojawić. Na „Ja możliwe" składają się reprezentacje siebie z przeszłości i reprezentacje siebie w przyszłości. „Ja możliwe" jest niezależne od „Ja aktualnego", ale ściśle z nim związane. „Ja możliwe" stanowi ważny element samowiedzy. Może działać jako zachęta lub kara dla zachowania, ale też być kontekstem dla „Ja aktualnego". „Ja możliwe" jest wyobrażone, najczęściej rzutowane w przyszłość, stosunkowo elastyczne oraz ma charakter pożądany lub nie. Choć głównie odnosi się do przyszłości, to jednak może dotyczyć również przeszłości. Obejmuje wówczas niespełnione w przeszłości alternatywy (Markus, Nurius 1986). P. Oleś (2003)

podsumowuje istotne funkcje „Ja możliwego" – wśród nich jest poznawcza, motywacyjna, modelująca i modyfikująca samoocenę. Poznawcza pozwala na opracowanie i przygotowanie się do tego, co może mieć miejsce w przyszłości. Motywacyjna pomaga ukierunkować działanie, a także pobudzić jednostkę do wysiłku i wytrwałości. Ta funkcja sprzyja pokonywaniu przeszkód i pomaga przezwyciężać tendencję do unikania. „Ja możliwe" służy również do modelowania pewnego obrazu siebie i wcielania go w życie. Daje to szansę na testowanie pewnych zachowań, a także zmierzenie się z różnymi emocjami, które mogą się pojawiać przy wyobrażonych alternatywnych obrazach własnej osoby. Tworzenie „Ja możliwych" wpływa również na samoocenę. Wpływ ten może mieć charakter wzmacniający lub osłabiający afektywną ocenę własnej osoby. „Ja możliwe" odgrywają więc ważną rolę w projektowaniu szczególnie osobistej przyszłości, ale również w zreinterpretowaniu przeszłości. Konstruowanie własnej przyszłości łączy się także z koncepcjami akcentującymi rozbieżności „Ja". Rozbieżności w systemie „Ja" i wynikające z nich konsekwencje opisał między innymi E.T. Higgins (1987), który zaakcentował rozdźwięk między idealną i realną koncepcją siebie oraz między powinnościową i realną koncepcją siebie. Zaznaczył także dwie perspektywy widzenia siebie: własną i znaczących innych. Każda z rozbieżności prowadzi do innych konsekwencji, na przykład odczuć smutku i straty bądź lęku, obawy, a tym samym wpływa na wizję przyszłości. Redukcja rozbieżności sprzyja odczuciom pozytywnym. Nie mniej ważne niż rozbieżności z pozytywnymi wizjami siebie są rozbieżności związane z „Ja niepożądanym" (Ogilvie 1987; Heppen, Ogilvie 2003). Chodzi tu raczej o uogólniony obraz siebie zawierający wyobrażenia niechcianych cech, uczuć i okoliczności. „Ja niepożądane" może również stanowić silny punkt odniesienia dla poczucia tożsamości, a także odgrywać znaczącą rolę w myśleniu o przyszłości.

Perspektywa poznawcza akcentuje również możliwość odmiennej orientacji temporalnej, która oznacza szczególne ukierunkowanie myśli i zachowań podmiotu na przedmioty, stany i doświadczenia umieszczone w którymś z trzech obszarów czasowych – przeszłości, teraźniejszości czy przyszłości (Łukaszewski 1984). Stąd mamy różnice indywidualne, które dzielą ludzi na tych bardziej zaabsorbowanych tym, co minęło, tych skoncentrowanych na teraz i tych, których głównie pochłania to, co dopiero nastąpi. Różnice w orientacji temporalnej są związane z etapem rozwoju (Zaleski 1988), uwarunkowaniami kulturowymi (Boski 2009) czy też zmiennymi podmiotowymi. Dodatkowo do przyszłości, tak jak do przeszłości czy teraźniejszości, można mieć różny stosunek. Dla jednych

przyszłość to obszar nadziei i szans do wykorzystania, dla innych to obszar lęków, zagrożeń i obaw. Ci pierwsi traktują przyszłość przyjaźnie, oczekując na nią, są wobec niej ufni, często mając przekonanie, że ewentualne trudności da się pokonać. Ci drudzy spodziewają się w przyszłości wszystkiego, co najgorsze. Obawiają się jej, są gotowi do walki albo ucieczki przed nią. Przeżywają w związku z nią stres. Ich postawa ma często reaktywny i bierny charakter. Badania dotyczące optymizmu i nadziei wskazują na to, że optymiści są bardziej otwarci na nowe doświadczenia i wyzwania, które przed nimi stają (Seligmann 1994), a ludzie doświadczający nadziei mają silniejsze poczucie sprawstwa, potrafią znajdować wiele dróg prowadzących do celu, a także stawiają sobie więcej celów i to trudniejszych (Synder i in. 1991). W późnej dorosłości spostrzeganie przyszłości przez starego człowieka w sposób realistyczny, optymistyczny lub indywidualny koreluje z niższymi wskaźnikami psychologicznego stresu w porównaniu ze spostrzeganiem pesymistycznym. Dodatkowo negatywne nastawienia do przyszłości łączą się z doświadczaniem psychicznego cierpienia, brakiem nadziei i obawami (Quine, Morrell, Kendig 2008). Okazuje się również, że wiedza na temat starzenia się, jego specyfiki, a także nieposługiwanie się stereotypami starości stanowią ochronę przed stresem i zamartwianiem się przyszłością (Neikrug 1998). Satysfakcja z życia łączy się między innymi z takimi predyspozycjami, jak realna ocena procesu starzenia, motywacja do uczenia się czy ustanawianie nowych celów po przejściu na emeryturę (Rieske, Felgner, Meinhold 1985).

Do przyszłości można mieć również stosunek względnie neutralny w tym sensie, że nie stanowi ona ani zagrożenia, ani nie jest wyjątkowo przyjazna. Jest okresem temporalnym do urzeczywistnienia własnych działań oraz rozwoju własnych umiejętności i kompetencji. Takie podejście może być związane z filozofią indywidualizmu (Franken 2005). Zgodnie z nią ludzie są autonomiczni i odpowiedzialni za własne czyny. Można z tym łączyć także koncepcję E.L. Deciego i R.M. Ryana (1991), która zakłada, że ludzie mają trzy podstawowe potrzeby wrodzone: potrzebę autonomii, kompetencji i związków z innymi. To zaspokajanie tych potrzeb jest źródłem szczęścia i satysfakcji. Można przypuszczać, że znajomość realiów w odniesieniu do ostatniej fazy życia przy jednoczesnym jej zagospodarowaniu, to znaczy formułowaniu adekwatnych dążeń i ich realizacji, będzie sprzyjała wzrostowi zadowolenia z własnej egzystencji, a także poczuciu autonomii, samodzielności, samokontroli, refleksyjności czy nastawieniu na rozwój i osiąganie wyższych wartości (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012).

Inny, ważny dla znaczenia przyszłości aspekt to intensywność orientacji przyszłościowej, czyli ukierunkowania na przyszłe zdarzenia, cele i rezultaty aktywności (Trempała, Malmberg 1996, 1998). Przyszłościowcy bardziej dbają o zdrowie i biorą pod uwagę konsekwencje aktualnych zachowań, przez co mniej są podatni na uzależnienia czy rzadziej podejmują zachowania ryzykowne (Keough, Zimbardo, Boyd 1999; Zimbardo, Keough, Boyd 1997). Częściej również kończą podjęte zadania, są bardziej świadomi własnej śmiertelności i dlatego robią więcej, żeby wydłużyć własne życie (Zimbardo, Boyd 2009). W psychologii osobowości akcentuje się możliwość pełnego rozwoju człowieka wówczas, gdy otwiera się on na przyszłość (Zaleski 1989; Maslow 1990; Mądrzycki 2002; Obuchowski 1985). Dojrzała osobowość charakteryzowana jest między innymi przez planowanie (Popielski 1994; Mądrzycki 2002). Badania wskazują także związek satysfakcji z życia z rozbudowaną perspektywą przyszłościową (Wensauer, Grossman 1998). Posiadanie celów na przyszłość pobudza do wysiłku i wytrwałości, ukierunkowuje działanie i skłania do opracowywania strategii realizacyjnych (Franken 2005; Zaleski 1991). Perspektywa przyszłościowa ułatwia wykorzystanie porażek i sprzyja myśleniu nie tylko o własnym interesie, ale również o dobru społecznym (Zimbardo, Boyd 2009).

Jest też druga strona zbyt silnej koncentracji na przyszłości. Ludzie zajęci realizacją własnych celów mniej czasu poświęcają dla bliskich oraz na wypoczynek i cieszenie się dniem codziennym (Zimbardo, Boyd 2009). Umyka im często to, co zdaje się być istotą życia – docenianie chwili, która trwa, a która mija bezpowrotnie. Stąd przyszłościowcy mogą być narażeni na nadmierne ukierunkowanie na cel i odroczoną gratyfikację bez możliwości korzystania z tego, co niesie teraźniejszość, i bez wykorzystywania tego, co tu i teraz, w pełni. Skupieni na realizacji własnych wizji zapominają o tym, że teraźniejszość nie tylko służy przyszłości, ale stanowi „smak" życia, bo to ona jest chwilą, która trwa.

Wymiar przyszłościowy można charakteryzować, kładąc nacisk na różne jego aspekty, na przykład aspekt formalny czy treściowy (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). Pierwszy odnosi się do rozpiętości horyzontu czasowego, a także do jego struktury i gęstości, drugi natomiast to zawartość tej perspektywy, czyli cele, plany, marzenia, ale również nadzieje i obawy. Badania przekrojowe dotyczące zmian w przyszłościowej perspektywie czasowej w ciągu życia pokazały, że przyszłościowa perspektywa czasowa, a raczej jej rozpiętość, ma kształt odwróconej litery U, czyli początkowo jest ograniczona, potem naturalnie się

rozwija i znowu zawęża wraz ze wzrastającym wiekiem życia (Diaz-Morales 2006). Dodatkowo z wiekiem człowiekowi przybywa wiedzy i zwiększa się efektywność, jeśli chodzi o planowanie i realizację, zmniejsza się natomiast kontrola. W kontekście planowania własnej przyszłości przez osoby starsze szczególne interesująca wydaje się teoria społeczno-emocjonalnej selektywności (*socioemotional selectivity theory*) stworzona przez L.L. Carstensen i współpracowników (2003). Podstawowe założenia tej teorii dotyczą: selekcji interakcji społecznych, celów wyznaczanych przez ludzi starych, integracji i regulacji emocji oraz doświadczania emocji. I tak, u osób starszych sieć związków społecznych ogranicza się ze względu na rezygnację z relacji peryferyjnych, ale jednocześnie wzrasta znaczenie i bliskość emocjonalna z rodziną, krewnymi i najbliższymi przyjaciółmi. Cele, które stawiają sobie osoby starsze, zogniskowane są na regulację emocji. Dobrze zachowana jest integracja systemu emocjonalnego, a wraz z wiekiem doświadczenia emocjonalne stają się pozytywne. Przy czym to, co charakteryzuje starość, to nie jest tendencja do hedonizmu, ale dążenie do znalezienia sensu i zadowolenia z życia. Oznacza to, że emocje pozytywne współwystępują z negatywnymi, ale osoby starsze są bardziej ukierunkowane na stany pozytywne. Prawdopodobnie dlatego osoby starsze w porównaniu z młodszymi mają lepszą regulację emocji (Carstensen i in. 2003). Cele tworzą granicę między „Ja" a światem, inaczej między wewnętrznymi dążeniami a stanami pozadążeniowymi, między możliwościami a zdarzeniami nieosiągalnymi. Cele bliskie i dalekie łącznie z celem całego życia „domykają" strukturę „Ja", dając jej możliwość rozwoju (Zaleski 1988).

Perspektywa przyszłości nie tylko modyfikuje teraźniejszość, ale i uruchamia proces nowego spojrzenia na dotychczasowe doświadczenia osoby starszej. Nastawienie emocjonalne do przyszłości kształtuje się odmiennie u ludzi starych, którzy swoją przeszłość uznają za spełnioną, i tych, 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 ludzi starych, u których mimo negatywnego bilansu osiągnięć z przeszłości, nie jest ono defensywne dzięki filozofii życia wskazującej na transcendentalny los człowieka (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). Przyszłość może stwarzać możliwości dla rozwoju osobistego, ale także do spojrzenia na siebie i swój los przez pryzmat pokoleń. Może inspirować do transgresji w odniesieniu do własnego życia fizycznego czy

też duchowego. Może być kontekstem dla wykorzystania własnych możliwości i zasobów, stąd praca nad nią służy szeroko rozumianemu rozwojowi jednostki.

Praca w trakcie zaplanowanych przez nas warsztatów może stwarzać szansę na zmiany zarówno w stosunku do przeszłości, teraźniejszości, jak i przyszłości. Główne cele postawione przez nas to poszerzenie horyzontu czasowego, dostrzeżenie szans i możliwości w przyszłości. Koncentrujemy się również na reinterpretacji obaw i zagrożeń, tak aby nie stanowiły one hamulca w kreowaniu scenariuszy własnego życia. Zastosowane techniki mają motywować do szerokiego spojrzenia na własną przyszłość, a także do umieszczania „Ja" w szerszej skali, na przykład przyszłości pokoleniowej.

6.2. Techniki pracy z przyszłością

Podróż do przyszłości to etap podróży, który stanowi duże wyzwanie dla osób starszych. Wybieganie myślą w przyszłość i wyobrażanie sobie alternatywnych scenariuszy własnego życia może być szczególnie trudne w okresie starości, kiedy to myśli wybiegające w przyszłość w naturalny sposób docierają do granicy życia i śmierci, stawiając pytania o sens życiowej wędrówki i możliwość jej kontynuacji w wymiarze transcendentalnym.

Proponujemy 24 techniki, które pozwolą kreatywnie spojrzeć na własną przyszłość, poszerzą przyszłościową perspektywę czasową, nauczą efektywnych strategii planowania własnej przyszłości.

Techniki pracy z przyszłością

1. Moje motto na przyszłość 163
2. Określmy, czym jest przyszłość 164
3. Wieża z papieru 165
4. List do siebie w przyszłości 166
5. Co chcę robić w przyszłości? 168
6. Kruszenie przekonań 169
7. Rozciąganie liny 170
8. Moje przyszłe życie w różnych kolorach 171
9. Niedokończone opowieści... 172
10. Moja przyszłość – moja obawa czy moja nadzieja? 174
11. Co chciałbym zrealizować w swojej przyszłości? 175
12. Piramida 176
13. Nagłe ograniczenie – i co wtedy? 177
14. Szklana kula 178
15. Dzban 180
16. Zasada ABC, czyli hierarchizacja celów 181
17. Recepta na dobrą starość 182
18. SOK – Selekcja – Optymalizacja – Kompensacja 183
19. Lotto dream 185
20. List do butelki 186
21. Wykorzystaj trzy wskazówki 187
22. Dziennik podróży – technika przewodnia 188
23. Mandala życia – przyszłość – technika przewodnia 189
24. Lot balonem – przyszłość – technika przewodnia 190

Technika 1: Moje motto na przyszłość

CEL:

- Wprowadzenie do zagadnień związanych z przyszłością.
- Ukierunkowanie myślenia na przyszłość i jej kształtowanie.
- Rozwijanie umiejętności definiowania przyszłości.

PRZEBIEG:

Prowadzący przygotowuje w sali miejsce, na przykład stół, gdzie rozkłada różne cytaty o przyszłości (cytaty z literatury, anegdoty, powiedzonka, motta), i prosi uczestników o ich przeczytanie i wybranie jednego lub dwóch. Kryterium wyboru może być różne, na przykład powiedzenie, anegdota czy cytat jest zgodny z aktualnym nastrojem uczestnika, pasuje mu na dzisiaj, przystaje do jego sposobu myślenia itp. Następnie prowadzący prosi uczestników o podzielenie się swoim wyborem i uzasadnienie go lub skomentowanie. Można wykorzystać tę rundkę do krótkiej dyskusji na temat różnego spostrzegania przyszłości albo podsumować różne podejścia do przyszłości.

MATERIAŁY:

Kartki z cytatami, powiedzonkami, anegdotami.

Przykładowe sentencje:
„Dobrze jest mówić o nadziei tym, którzy oczekują czegoś od przyszłości; ale jak natchnąć nią człowieka zbyt słabego, aby położyć kres swoim cierpieniom własną ręką?", „Zwykle u największych nawet pesymistów istnieje choćby cień nadziei. Nadzieja bowiem jest warunkiem życia; musi istnieć wiara w przyszłość, gdyż życie jest ustawicznym dążeniem do przyszłości", „Nie potrafię przewidywać, ale potrafię kłaść podwaliny. Bo przyszłość jest czymś, co się buduje", „Nie przywiązuje się wagi do przeszłości, gdy wszystko, co istotne, wydaje się przyszłością", „Nigdy nie myślę o przyszłości. Nadchodzi ona wystarczająco szybko", „Jeśli chcesz rozśmieszyć Boga, opowiedz mu o twoich planach na przyszłość", „Nasze nieszczęście polega na tym, że zamiast spojrzeć na teraźniejszość, patrzymy w przyszłość", „Człowiek szczęśliwy jest zbyt zadowolony z teraźniejszości, by oddawać się zanadto rozmyślaniom o przyszłości", „Miłość bowiem żąda odrobiny przyszłości", „Zmiana nieznanego w znane, przyszłości w przeszłość wymaga wysiłku i odwagi", „[...] nieszkodliwi wariaci wyprzedzają przyszłość", „Nasza przeszłość nadaje kształt naszej przyszłości", „Przyszłość będzie szczodra jedynie wtedy, kiedy wszystko ofiarujesz teraźniejszości", „Budować przyszłość trzeba jednocześnie z dwóch stron: od szczegółu do ogółu i od ogółu do szczegółu", „Przyszłość jest chaotyczna i niepewna, gdyż chaos i niepewność tkwi w samym człowieku", „Tęsknota za życiem wiecznym jest pragnieniem poznania tajemnic przyszłości", „Niektórzy mylą się podwójnie: raz, gdy wierzą w lepszą przyszłość; drugi raz, gdy przestają w nią wierzyć", „Nie można walczyć z przyszłością. Czas jest po naszej stronie", „Głupiec z tego człowieka, który myśląc o przyszłości, nie liczy się z teraźniejszością", „Człowiek nawet w najgorszych dla siebie chwilach nie odwraca wzroku od przyszłości i nie traci zdolności decyzji, dzięki którym przyszłość zdobywa", „Prognozy są bardzo trudne, szczególnie w odniesieniu do przyszłości", „O przyszłość

trzeba zadbać samemu. Takiego zdania są ci, którzy wsadzają rękę do cudzej kieszeni", „Po raz pierwszy tak wiele uwagi poświęca się przyszłości, co zakrawa trochę na ironię, bo przyszłości możemy wcale nie mieć", „Im bardziej mnożą się teraźniejsze troski, tym trudniej dostrzec, w jaki sposób przeszłość przepowiada przyszłość", „Przyszłość, podobnie jak przeszłość, nie jest nigdy doświadczana w sposób bezpośredni". „Przyszłość skrojona jest z naszych nadziei, lęków, oczekiwań i aspiracji, jest zasadniczym rusztowaniem dla odnoszenia sukcesów", „Nasze własne oczekiwania oddziaływają na nasze zachowanie", „Dobre pomysły nie mają przeszłości, mają tylko przyszłość", „Przyszłość ma wiele imion. Dla słabych ma imię niemożliwe, dla nieśmiałych – nieznane, myślący i walczący nazywają ją ideałem", „Przyszłość należy do lwów, które umieją się śmiać", „Przyszłość jest prezentem, jaki robi nam przeszłość", „O przyszłości należy myśleć, lecz nie trzeba się nią martwić", „Przyszłość, zanim wkracza, zawsze przedtem puka", „Przyszłość – to coś, co staje się w nas dziś".

CZAS REALIZACJI:
Około 20 minut.

Z doświadczeń:

- Potrzebna jest różnorodność anegdot, cytatów i mott.
- Lepiej sprawdzają się względnie krótkie cytaty, ponieważ czytanie dużej liczby rozbudowanych określeń powoduje zmęczenie i zniechęcenie u uczestników.



Przyszłość zaczyna się dziś – powiedział STARSZY PAN – ale jutro będzie już przeszłością. Jeżeli chcesz mieć dobrą przeszłość, musisz zadbać o przyszłość.

Technika 2: Określmy, czym jest przyszłość

CEL:
- Rozwijanie refleksji nad przyszłością.
- Kształtowanie umiejętności definiowania przyszłości.
- Dostrzeganie w przyszłości zasobów potrzebnych do osobistego rozwoju.

PRZEBIEG:
Grupę dzielimy na zespoły 3–4-osobowe, rozdajemy kartki i flamastry i prosimy stworzone zespoły o sformułowanie „definicji" przyszłości. Zaznaczamy, że nie ma to być definicja naukowa, ale nasze osobiste określenie tego obszaru perspektywy czasowej. Mówimy grupom, ile mają czasu, a po zakończeniu każdą prosimy o odczytanie swojej definicji. Po przedstawieniu pracy wszystkich zespołów prowadzący może zaproponować grupie stworzenie jednej definicji, która byłaby wypadkową tych, które

powstały w grupach. Ostateczną definicję warto przykleić w widocznym miejscu, tak aby towarzyszyła dalszej pracy.

MATERIAŁY:
Duże kartki papieru, flamastry, taśma klejąca.

CZAS REALIZACJI:
30–40 minut.

WARIANTY:
Jako wariant można zastosować tworzenie w grupach wierszyka–rymowanki o przyszłości albo krótkiej historii, która miałaby pomóc w zrozumieniu, czym jest przyszłość, osobie, która nie zna pojęcia czasu. W takim wypadku przyklejamy na ścianie wszystkie efekty pracy zespołów.

Z doświadczeń:

- Czasami dla rozruszania grup można podać przykłady definicji: poważnych i humorystycznych.
- Warto grupy motywować pozytywnie, zachęcać do kreatywnego podejścia do problemu.



Pytasz mnie, czym jest przyszłość? – powiedział STARSZY PAN. – Przyszłość jest jak sudoku. Jak zaczniesz kombinować, nie możesz przestać; wszystko jest w twoich rękach, a raczej w twojej głowie.

Z warsztatów:

„Przyszłość – to życie, któremu wychodzimy naprzeciw z nadziejami i obawami, nie zapominając o marzeniach w poszukiwaniu szczęścia".

Technika 3: Wieża z papieru

CEL:
- Rozbudzenie aktywności i kreatywnego myślenia.
- Rozwijanie współpracy.
- Rozwijanie przyszłościowej perspektywy czasowej.

PRZEBIEG:
Prowadzący dzieli grupę na 4–5-osobowe zespoły. W tym celu można wykorzystać liczenie lub jakąś inną metodę podziału, na przykład poprosić uczestników o ustawienie się od najniższej osoby do najwyższej, a następnie wydzielić zespoły. Prowadzący

przekazuje instrukcję: „W stworzonych grupach zbudujcie wieżę, wykorzystując gazety i taśmę klejącą. Pamiętajcie, że wasza wieża ma spełniać cztery kryteria: 1) ma być jak najwyższa, przy czym jej wysokość mierzymy od podłogi, 2) wolno stojąca, to znaczy: nie może być przyklejona do podłogi, sufitu bądź innych przedmiotów, 3) ma być stabilna, to znaczy: powinna stać na zakończenie ćwiczenia i przez czas jej oceny, 4) ma być również estetyczna. Czy wszystko jest zrozumiałe? Jeśli tak, to macie na to zadanie 20 minut. Zaczynamy". W trakcie, kiedy zespoły pracują, prowadzący pilnuje czasu i obserwuje pracę grup. Pod koniec można sygnalizować, ile czasu zostało. Gdy czas się skończy, wybieramy z poszczególnych zespołów po jednej osobie, tak żeby stworzyć jury oceniające efekty końcowe pracy. Jury może oceniać powstałe budowle na podstawie podanych kryteriów, ale może do nich również dodać własne. Ocena jest traktowana raczej jako miłe zakończenie pracy grup, dlatego osobom oceniającym warto podpowiedzieć, że mogą wyróżnić każdą wieżę za spełnienie innego kryterium.

Na zakończenie prowadzący podkreśla metaforyczny charakter tego ćwiczenia, mówi o łamaniu granic i modyfikacji naszych przekonań. Osoby, które po raz pierwszy spotykają się z tym ćwiczeniem, myślą, że taka wieża nie może być zbyt wysoka albo że nie uda się jej postawić, a gdy wieże powstaną, są pozytywnie zaskoczone. Podobnie jest z myśleniem o przyszłości w starości, często wydaje się, że jest jej niedużo, nie ma już specjalnie dążeń albo nie wypada o niej myśleć, a gdy zaczyna się wyznaczać cele i przypominać sobie własne marzenia, to okazuje się, że jest ich bardzo wiele i są różnorodne.

MATERIAŁY:

Gazety (powinny to być dzienniki po 6–7 na każdą planowaną grupę), taśma klejąca, nożyczki.

CZAS REALIZACJI:

Około 30 minut.

WARIANTY:

W trakcie wykonywania wieży można włączyć muzykę, która jednocześnie jest zsynchronizowana z czasem ćwiczenia. Na zakończenie przed oceną można jeszcze poprosić grupy o przygotowanie prezentacji swojej wieży. Mogą nadać jej nazwę, wymyślić, jakie funkcje ma pełnić.

Technika 4: List do siebie w przyszłości

CEL:

- Rozwijanie myślenia o przyszłości.
- Kształtowanie samoświadomości własnej osoby w przyszłości.
- Budowanie osobistego sprawstwa.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników, aby jeszcze raz pomyśleli o swojej przyszłości, o swoich celach, marzeniach, nadziejach, ale i obawach, niepokojach. Następnie proponuje uczestnikom, żeby wybrali sobie jakiś termin w przyszłości, na przykład za 2, 3, 4 lub 5 lat. Najlepiej, by był to konkretny dzień. Może to być dzień własnych urodzin albo inna symboliczna data związana z rodzinnymi bądź osobistymi uroczystościami. Następnie prowadzący prosi, aby uczestnicy pomyśleli o tym, jacy mogą być właśnie wtedy za kilka lat, w wybranym dniu. Jak wówczas mogą wyglądać, co mogą wtedy robić, gdzie i z kim być. Prowadzący prosi, żeby uczestnicy zastanowili się, co by chcieli powiedzieć sobie za te kilka lat. Może chcieliby przypomnieć coś sobie, na przykład podjęte postanowienia, własne spostrzeżenia, a może coś, co ma dodać im otuchy, wsparcia czy też być zachętą na dalszą przyszłość. Gdy wszyscy są gotowi, prowadzący prosi, by uczestnicy napisali do siebie list, ale do siebie za te kilka lat. Może być on krótki bądź dłuższy, jaki chcą, ale niech zawiera wszystko to, o czym pomyśleli, że może być dla nich ważne w tym przyszłym, wybranym momencie. Po napisaniu listu uczestnicy adresują kopertę i zaznaczają na niej datę, kiedy ma być otwarta. Ich zadaniem do domu jest odłożyć tę kopertę w takie miejsce, gdzie będzie bezpieczna i dostępna.

MATERIAŁY:

Koperty, kartki, długopisy, flamastry.

CZAS REALIZACJI:

Około 40–60 minut.

WARIANTY:

Można napisać do siebie kartkę – jest to zdecydowanie krótsza wersja. Wtedy najlepiej taką kartkę przygotować samodzielnie. Uczestnicy otrzymują kolorowy brystol, gazety, klej, flamastry oraz kredki i mogą samodzielnie ozdobić kartkę, a następnie napisać dla siebie słowa otuchy, wsparcia lub przypomnienia o czymś, co teraz wydaje im się ważne.

Z doświadczeń:

- Przy tego typu formach warto podchodzić do uczestników i wspierać ich w pracy.
- Osoby starsze często czują się zakłopotane przy wykonywaniu zadań abstrakcyjnych, dlatego podpowiedź, zachęta czy utwierdzenie w tym, że ktoś dobrze myśli, jest czasem niezbędna.



Gdyby kiedyś zdarzyło mi się zapomnieć o swoich planach na przyszłość – powiedział STARSZY PAN – nie krępuj się mi o tym przypomnieć. Nie chciałbym, żeby myślały, że je porzuciłem, że przestały być ważne, nie chciałbym, żeby i one o mnie zapomniały. Bez nich nie byłbym sobą, a może w ogóle by mnie nie było.

Technika 5: Co chcę robić w przyszłości?

CEL:

- Rozwijanie perspektywy przyszłościowej.
- Formułowanie i wyznaczanie sobie celów krótko- i długoterminowych.
- Kształtowanie otwartego podejścia do perspektywy przyszłościowej.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników, aby pomyśleli o tym, co chcieliby jeszcze osiągnąć w swojej przyszłości. Prosi ich, by pomyśleli o różnych odcinkach czasowych w swojej przyszłości. O tym, co chcą zrealizować w najbliższych tygodniach czy miesiącach. O tym, co chcieliby osiągnąć za kilka lat, a co za około 10 lat, czyli w bardzo dalekiej przyszłości. Prowadzący podpowiada dalej, żeby pomyśleli o różnych obszarach swojego życia i o różnych rolach, które pełnią. Na przykład jakie cele chcieliby osiągnąć, jeśli chodzi o swoją rodzinę, jakie, jeśli chodzi o zainteresowania, spędzanie czasu wolnego czy też własny rozwój. Jakie cele chcieliby osiągnąć, jeśli chodzi o wartości takie jak na przykład zdrowie, religia czy też inne wartości. Może mają jakieś cele materialne albo takie codzienne, związane z załatwieniem prostych spraw niezbędnych do codziennego funkcjonowania. Dalej prowadzący przypomina o rolach społecznych, które uczestnicy pełnią, mówi o roli rodzica, brata, siostry, dziadka, babci czy też przyjaciela, przyjaciółki, sąsiada, sąsiadki itp.

Gdy uczestnicy zastanowią się nad swoimi dążeniami i celami, otrzymują kartki podzielone na trzy części. W pierwszej części wypisują cele na najbliższą przyszłość (na kilka tygodni czy miesięcy). W części drugiej wypisują cele na nieco dalszą przyszłość (od kilku miesięcy do kilku lat) i w ostatniej części na około 10 lat.

Liczba celów na każdy okres jest dowolna.

Można uprzedzić uczestników, że do celów na przyszłość będą jeszcze kilkakrotnie wracali przy okazji innych ćwiczeń, więc mogą zostawić sobie trochę wolnego miejsca.

MATERIAŁY:

Kartki podzielone na trzy części, przybory do pisania.

CZAS REALIZACJI:

30–40 minut.

WARIANTY:

Można przygotować gotowe ankiety, gdzie jest pytanie i miejsce na wypisanie celów na okres od kilku tygodni do kilku miesięcy, następnie jest miejsce na wypisanie celów na okres kilku lat i wreszcie miejsce na wypisanie celów na okres około 10 lat, czyli takich długoterminowych. Czasami takie arkusze ułatwiają poruszanie się po czasie przyszłym.

Innym rozwiązaniem jest przygotowanie kartki z poziomą linią i zaznaczonym na początku punktem – dzień dzisiejszy. Wtedy badani na linii mogą lokować swoje cele na przyszłość.

Z doświadczeń:

- Osoby starsze wymagają dużego wsparcia i wyrozumiałości przy tym ćwiczeniu, ponieważ aktywizuje ono różne emocje.
- Można podać przykłady celów na dalszą i bliższą przyszłość, akcentując, że nie zawsze muszą być one tak samo konkretne.



Co chcę robić w przyszłości? Niech chwilę pomyślę – powiedział STARSZY PAN. – Chciałbym nauczyć się latać. A co – jak szaleć, to szaleć.

Technika 6: Kruszenie przekonań

CEL:

- Rozwijanie otwartego myślenia o przyszłości.
- Modyfikacja stereotypowych przekonań.
- Aktywizowanie kreatywnego myślenia.

PRZEBIEG:

Dzielimy uczestników na grupy 3–4-osobowe i prosimy ich, aby na karteczkach wypisali wszystkie swoje przekonania na temat tego, czego nie wypada lub nie będzie im wypadało robić w przyszłości ze względu na to, że są starszymi ludźmi. Jedno przekonanie na jednej karteczce. Dobrze jest dać uczestnikom przykłady: „Osobom starszym nie wypada chodzić do wesołego miasteczka, chyba że z wnukami", „Osobom starszym nie wypada jeździć na motorze" itp. Prowadzący prosi uczestników, żeby wypisali wszystko, co przychodzi im do głowy, bez oceniania. Im więcej, tym lepiej. Czasami może pomóc przyjęcie perspektywy innej niż własna, na przykład co na ten temat powiedzieliby nasi wnukowie lub nasze dzieci albo ogólnie ludzie młodzi czy ludzie starsi.

Następnie grupy wymieniają się swoimi karteczkami, a ich zadanie polega na znalezieniu argumentów obalających wypisane przekonania. Mają pomyśleć o tym, co pozytywnego lub interesującego wynikłoby ze złamania stereotypowych przekonań. Swoje argumenty grupy wypisują na dużych kartkach i prezentują.

Na zakończenie małe karteczki wszyscy uczestnicy mogą podrzeć, pognieść i wyrzucić w celu podkreślenia zmiany w myśleniu. Po wykonaniu tego ćwiczenia warto wrócić do poprzedniego i jeszcze raz rozważyć cele na przyszłość, zarówno te krótko-, jak i średnioterminowe.

MATERIAŁY:

Małe, kolorowe karteczki, flamastry, duże kartki, klej.

CZAS REALIZACJI:

30–40 minut.

WARIANTY:

Można wcześniej przygotować kawałki wysuszonej, płaskiej masy solnej i na niej wypisywać stereotypowe przekonania, a potem poddać je autentycznemu kruszeniu, wykorzystując na przykład wałki do ciasta. Jest to metoda jednocześnie zabawna i bardzo symboliczna, pokazująca dosłowność modyfikacji przekonań.

Z doświadczeń:

- Z reguły, jeśli uczestnicy brali udział we wcześniejszych ćwiczeniach, nie trzeba ich specjalnie zachęcać do rozwijania kreatywności. Jeśli jednak to ćwiczenie jest wykorzystywane jako oddzielne, to warto pamiętać o motywowaniu uczestników. Można to robić poprzez dawanie przykładów, wzmocnienia pierwszych efektów pracy itp.



Trudno zmieniać się na stare lata – powiedział STARSZY PAN – ale kto powiedział, że jest to niemożliwe; ja już nawet nie pamiętam, kiedy wykreśliłem to słowo ze swojego słownika. Może dlatego tak często mówią mi, że jestem niemożliwy.

Technika 7: Rozciąganie liny

CEL:

- Poszerzanie przyszłościowej perspektywy czasowej.
- Przesuwanie horyzontu czasowego.
- Budowanie dalekosiężnych celów i planów.

PRZEBIEG:

Uczestników dzielimy na 5-osobowe zespoły i wręczamy im gumę związaną w dość dużą pętlę. Prosimy najpierw, aby przewidzieli, jak mocno uda im się rozciągnąć tę gumę. Mają to określić w metrach lub wskazać orientacyjne punkty w sali, do których dojdą z gumą. Następnie mają próbować rozciągać ją. Próby można powtarzać kilkakrotnie, za każdym razem najpierw oszacowując odległość, a potem rozciągając. Po zakończeniu rozciągania prosimy uczestników o podzielenie się swoimi odczuciami i emocjami. W tym ćwiczeniu pojawia się często niepokój, zaciekawienie, ekscytacja, zaskoczenie, dlatego jeśli uczestnicy na początku nie potrafią wyrazić własnych emocji, można zapytać ich, czy czuli na przykład niepokój, niepewność związaną z możliwością pęknięcia gumy. Pytamy również o spostrzeżenia, myśli, które pojawiły się u uczestników w trakcie rozciągania gumy. Pytamy, czy widzą jakieś analogie między tym ćwiczeniem z rozciąganiem gumy a planowaniem i przewidywaniem przyszłości.

W podsumowaniu zaznaczamy analogie między rozciąganiem a przewidywaniem przyszłości, kładąc nacisk na nasze ograniczenia pojawiające się w postaci przekonań

i sądów. Po przeprowadzeniu tego ćwiczenia warto znowu wrócić do wypisanych celów na przyszłość, ponieważ mogą się pojawić kolejne pomysły do realizacji w przyszłości.

MATERIAŁY:

Rozciągliwa guma, najlepiej szeroka, łatwa do utrzymania, ale niezbyt łatwa do rozciągania, chodzi o to, aby trzeba było włożyć wysiłek w to rozciąganie.

CZAS REALIZACJI:

Około 20–30 minut.

WARIANTY:

Można nie związywać gumy i zrobić ćwiczenie w postaci „przeciągania liny" – zależy to od tego, jaką mamy gumę do dyspozycji i na co zgadza się grupa.

Z doświadczeń:

- Przed wykonaniem ćwiczenia warto najpierw samemu sprawdzić rozciągliwość gumy, czy nie pęka zbyt szybko i czy związanie jest dostatecznie mocne.
- Czasami do tego ćwiczenia warto dodatkowo zachęcić uczestników, ponieważ wzbudza ono niepokój.



Nigdy nie zastanawiam się, jak długa droga przede mną – powiedział STARSZY PAN. – Wyobrażam sobie, że długa, na tyle długa, że zdążę się zmęczyć. A potem odpocznę i ruszę dalej sprawdzić, co kryje się za kolejnym zakrętem.

Technika 8: Moje przyszłe życie w różnych kolorach

CEL:

- Rozwijanie świadomości na temat przyszłości i jej możliwości.
- Kształtowanie kreatywnego podejścia do problemów.
- Pogłębianie refleksji nad przyszłością.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników o wyobrażenie sobie siebie za rok, dwa lub kilka lat. Prosi o pomyślenie, jacy będziemy w aspekcie fizycznym, psychicznym itp. Dobrze jest na tym etapie poświęcić na to chwilę czasu. Można poprosić uczestników o zamknięcie oczu i pomyślenie o sobie w jakimś przyszłym konkretnym czasie, na przykład jak za rok bawią się z wnukami, zdmuchują świeczki na torcie, wyjeżdżają w wymarzoną podróż itp.

Następnie prosimy uczestników, aby wykonali swój autoportret lub stworzyli całą swoją postać na kartce. Mogą do tego wykorzystać technikę kolażu lub po prostu rysować. Wykonanie jest dowolne ze względu na różne ograniczenia uczestników. Niektórzy mogą chcieć rysować i użyć kredek lub flamastrów, inni mający przekonanie,

że nie potrafią rysować, prędzej skorzystają z możliwości wycinania i wyklejania. Gdy skończą, mogą porozmawiać o swoich pracach w parach, co im się udało oddać, a co nie, o czym zapomnieli, co by jeszcze dodali albo pominęli.
Kolejna część to nakładanie kolorowych przezroczystych bibułek na swój portret. Przy nałożeniu każdego z kolorów uczestnicy mają zastanowić się nad tym, co się zmieniło, czy inaczej patrzą na siebie, czy coś nowego przyszło im do głowy, jak spojrzeli na siebie przez konkretny kolor. Na zakończenie mają wybrać jeden kolor bibuły i przykleić ją lub zszyć wzdłuż lewej strony kartki, tak aby można ją było odchylać i zamykać jak na przykład zeszyt.
Na zakończenie robimy wystawę prac. Uczestnicy oglądają wszystkie prace i rozmawiają o swoich spostrzeżeniach i odczuciach.

MATERIAŁY:
Kolorowa cienka, przezroczysta bibuła, kartki z bloku technicznego, nożyczki, kolorowe gazety, klej, zszywacz.

CZAS REALIZACJI:
40–60 minut.

WARIANTY:
Możemy zamiast bibuły wykorzystać przezroczyste folie, na które naklejamy dodatkowe elementy tworzące nowe obrazy, kiedy się je nakłada na już powstały. Zależy to od możliwości finansowych oraz pomysłowości prowadzącego i uczestników.

Z doświadczeń:

- To ćwiczenie jest jednym z bardziej kreatywnych, a zarazem wymagającym więcej od strony „artystycznej", dlatego warto w tym względzie podkreślić, że nie chodzi o jak najlepszy efekt wizualny, a raczej o przemyślenie tego, kim i jakim się będzie człowiekiem.



Jeszcze w zielone gramy, jeszcze nie umieramy. Pamiętasz, kto to śpiewał? – spytał mnie STARSZY PAN. Nieważne, ważne, że miał rację…

Technika 9: Niedokończone opowieści...

CEL:
- Rozwijanie kreatywnego myślenia o własnej przyszłości.
- Kształtowanie i wzbogacanie struktury przyszłościowej perspektywy czasowej.
- Trenowanie przyjmowania innej perspektywy.

PRZEBIEG:

Dzielimy grupę na zespoły 4–5-osobowe. Każdy z uczestników poproszony jest o napisanie krótkiej historii bądź opisanie wydarzenia z własnego życia, które nie ma jeszcze wyraźnego zakończenia. Przykład: „Moja córka wyszła za mąż kilka lat temu i zamieszkała wraz z mężem w moim domu. Początkowo kontakty z zięciem układały się pomyślnie. Obecnie przestał się do nas odzywać, uważając, że za dużo się wtrącamy w ich sprawy. A my tylko chcieliśmy pomóc im urządzić się w życiu jak najlepiej". Uczestnicy zapisują swoją historię po jednej stronie kartki i przekazują kartkę osobie siedzącej po prawej stronie. Każdy z pozostałych członków zespołu na drugiej stronie innym kolorem długopisu wpisuje możliwy wariant zakończenia tej historii.

Przykład:
Wariant I: „Zaprosiliście zięcia i zapytaliście o jego oczekiwania. Uzgodniliście zasady wspólnego życia".
Wariant II: „Sprzedaliście dom i kupiliście osobne mieszkania".
Wariant III: „Jak spotkasz zięcia, opowiedz mu jakiś kawał o teściowej. Jak się roześmieje, spróbuj się pogodzić".
Wariant IV: „Może zaprosić córkę i porozmawiać o tym, co można zrobić, żeby wam wszystkim się lepiej mieszkało".

Na koniec kartka wraca do właściciela. Grupa dzieli się swoimi refleksjami i spostrzeżeniami. Prowadzący prosi o ogólne wnioski i w podsumowaniu podkreśla wartość uwzględniania innych punktów spojrzenia na tę samą sprawę.

MATERIAŁY:

Kartki (mogą być kolorowe), kolorowe długopisy.

CZAS REALIZACJI:

Około 30 minut.

WARIANTY:

Ćwiczenie można realizować w parach lub w całej grupie w zależności od tego, ile mamy czasu na jego prowadzenie i na ile chętna jest grupa.

Z doświadczeń:

- W tym ćwiczeniu szczególnie ważne są przykłady, ponieważ osoby starsze z reguły nie wiedzą, co napisać, jakie wydarzenie czy historię z własnego życia wybrać.
- Warto podkreślać, że historie nie muszą być tylko negatywne, ale i pozytywne.



To dobrze, że życia nie można przeżyć ze scenariuszem w ręku – powiedział STARSZY PAN. – Wszystko byłoby przewidywalne jak film amerykański, skończone przed rozpoczęciem.

Technika 10: Moja przyszłość – moja obawa czy moja nadzieja?

CEL:

- Określenie własnych emocji związanych z przyszłością.
- Skonkretyzowanie obaw i lęków związanych z przyszłością.
- Rozwijanie nadziei i radości odnośnie do tego, co może się wydarzyć.

PRZEBIEG:

Prowadzący dzieli uczestników na 3-osobowe zespoły i wręcza im „zestaw emocji" na tekturowych prostokątach oraz zestaw pytań dotyczących przyszłości. Każdy uczestnik otrzymuje również kartkę i przybory do pisania. W grupie uczestnicy czytają pytanie, na które mogą sobie odpowiedzieć i chwilę podyskutować, a następnie indywidualnie wybierają emocje, które wiążą się z odpowiedzią na to pytanie. Notują je na swojej kartce, mogą je od razu dzielić na pozytywne i negatywne albo konstruktywne i niekonstruktywne. Uczestnicy nie muszą notować pytań i odpowiedzi, ważne są emocje i odczucia. Pytania mają tylko uruchomić szersze myślenie o przyszłości i zaktywizować odczucia z różnych kategorii.

Po zakończeniu uczestnicy mają spróbować dokonać uogólnień, jakie emocje dominują w odniesieniu do przyszłości, czego jest więcej, czy coś ich zaskoczyło, zadziwiło itp. Prowadzący prosi o najważniejsze spostrzeżenia i podsumowuje, zaznaczając różnorodność emocji pojawiających się w odniesieniu do przyszłości.

MATERIAŁY:

Zestawy dla każdej z grup – tekturowe prostokąty z wypisanymi na nich emocjami, większe tekturowe prostokąty, najlepiej innego koloru, z wypisanymi 10 pytaniami odnoszącymi się do przyszłości, czyste kartki papieru, przybory do pisania.

Przykładowa lista pytań:

1. Jakie są Twoje plany na przyszłość – które z nich będzie Ci najłatwiej, a które najtrudniej zrealizować?
2. W jakim wydarzeniu rodzinnym, zawodowym, osobistym chciałbyś wziąć udział w przyszłości?
3. Jak sobie wyobrażasz siebie i swój dzień za około 10 lat?
4. Czego chciałbyś się jeszcze nauczyć?
5. Co Ci się kojarzy ze słowem „starość"?
6. Z czego, jak myślisz, będziesz musiał zrezygnować za kilka lat?
7. Jak sądzisz, czy masz kontrolę nad tym, co się wydarzy?
8. Co musiałbyś w swoim życiu zrobić, aby poczuć się spełnionym człowiekiem?
9. Czego najbardziej się nie możesz doczekać?
10. Jak sądzisz, co jest Twoją szansą w przyszłości?

Przykładowa lista emocji – odczuć:

szczęście, radość, rozradowanie, wzruszenie, wdzięczność, przychylność, sympatia, miłość, życzliwość, spokój, swoboda, niezależność, wesołość, rozweselenie, uciecha, ożywienie, przyjemność, błogość, beztroska, odprężenie, rozluźnienie, poczucie

godności, docenienia, duma, śmiałość, pewność siebie, entuzjazm, żarliwość, satysfakcja, podziw, zachwyt, oczarowanie, uwielbienie, fascynacja, urzeczenie, olśnienie, czułość, tkliwość, rozrzewnienie, podniecenie, zaskoczenie, zdumienie, zdziwienie, zaciekawienie, oszołomienie, namiętność, pożądanie, rozkosz, ból, cierpienie, udręka, litość, współczucie, niechęć, rezerwa, zazdrość, zawiść, zemsta, odraza, obrzydzenie, niesmak, wstręt, ufność, nadzieja, otucha, bezpieczeństwo, pokrzepienie, pocieszenie, ulga, zaspokojenie, lęk, strach, przestrach, przerażenie, trwoga, bojaźń, zaniepokojenie, zagrożenie, nieufność, zaszokowanie, roztrzęsienie, gniew, złość, nienawiść, irytacja, zniecierpliwienie, zdenerwowanie, rozdrażnienie, wściekłość, oburzenie, smutek, rozpacz, żal, zwątpienie, załamanie, beznadziejność, depresja, rozbicie.

CZAS REALIZACJI:
Około 50 minut.

WARIANTY:
Uczestnicy mogą zadawać sobie sami pytania bez narzucania z góry. Również emocje mogą określać w grupie, a nie indywidualnie. Taka wersja bywa bezpieczniejsza, jeżeli wiemy, że mamy w grupie osoby bardzo pesymistycznie patrzące w przyszłość.

Z doświadczeń:

- Ćwiczenie to uruchamia bardzo dużo różnorodnych emocji, dlatego prowadzący powinien być szczególnie uważny i dawać dużo wsparcia uczestnikom.



Chciałbym dożyć 100 lat z jednego powodu – powiedział STARSZY PAN.
– Jestem ciekawy, co mi zaśpiewają po zdmuchnięciu świeczek na torcie.
Grupowa konsternacja – to będzie zabawne.

Technika 11: Co chciałbym zrealizować w swojej przyszłości?

CEL:
- Rozwijanie kreatywnego podejścia do celów i zamierzeń na przyszłość.
- Aktywizowanie symbolicznego myślenia o własnej przyszłości.

PRZEBIEG:
Uczestnicy zachęcani są do ponownego zastanowienia się nad swoją przyszłością. Co chcieliby najbardziej zrealizować, osiągnąć, czego chcieliby się jeszcze nauczyć, o czym marzą? Następnie prowadzący zachęca ich do twórczego podejścia i przedstawienia swoich planów na przyszłość w formie plastycznej. Proponuje technikę kolażu. Uczestnicy mogą wykorzystać kolorowe gazety, flamastry, długopisy i stworzyć plastyczną reprezentację swoich zamierzeń na przyszłość.
Po skończeniu robimy wystawę prac i dyskutujemy na temat uzyskanych efektów. Prowadzący podsumowuje prace uczestników. Zwraca uwagę na podobieństwa i różnice

w tym, jak badani opisują swoje cele i przedstawiają je w formie plastycznej. Bardzo często dzięki temu ćwiczeniu uczestnicy odkrywają nowe cele, które jeszcze chcieliby zrealizować w przyszłości.

MATERIAŁY:
Kartki, kolorowe gazety, nożyczki, klej, bibuła, flamastry, kredki, długopisy i ołówki.

CZAS REALIZACJI:
Około 60 minut.

WARIANTY:
Można wybrać jako temat do kolażu tylko marzenia albo cele tylko z obszaru dążeń rodzinnych lub związanych z czasem wolnym. To zależy od prowadzącego i od grupy. Po skończeniu uczestnicy mogą opowiedzieć sobie w parach lub w podgrupach o efektach swojej pracy. Wtedy nie robimy już wystawy i dyskusji ogólnej.

Technika 12: Piramida

CEL:
- Wyznaczanie celów na różne okresy życia.
- Rozwijanie umiejętności realizacji celów.
- Kształtowanie złożonej przyszłościowej perspektywy czasowej.

PRZEBIEG:
Prowadzący rozpoczyna od wprowadzenia – mówi o zależności między celem nadrzędnym (finalnym) a celami podrzędnymi (cząstkowymi), które przekładalne są na codzienne aktywności. Następnie prosi uczestników o wybranie sobie jednego konkretnego dalekosiężnego celu, takiego, którego realizację przewidują co najmniej za rok lub kilka lat.
Rozdaje uczestnikom kartki, na których u góry przewidziane jest miejsce na wpisanie celu dalekiego, pod spodem miejsce na cele krótkoterminowe, a najniżej na zadania i codzienne aktywności. Prowadzący prosi uczestników o zastanowienie się i rozłożenie celu finalnego na podcele i w efekcie na codzienne aktywności. Dobrze jest, jeśli poda przykłady (cel finalny – nauka języka w stopniu podstawowym, cele cząstkowe – znalezienie nauczyciela lub szkoły, zorganizowanie środków finansowych, ustalenie czasu lekcji, codzienne aktywności – 30 minut codziennie na naukę słówek oraz słuchanie rozmówek po angielsku).

Na zakończenie każdego z osobna prosimy o przedstawienie swojego celu i kroków do niego prowadzących. Prowadzący może zainicjować dyskusję i podsumować efekty pracy.

MATERIAŁY:
Kartki i długopisy.

CZAS REALIZACJI:
20 minut.

WARIANTY:
Jeżeli mamy możliwości finansowe, można przygotować zamiast kartek klocki, na przykład drewniane, albo papierowe sześciany, na których uczestnicy będą pisać planowane codzienne aktywności, podcele i cel finalny. Na zakończenie zbudują z tych klocków piramidę, której podstawą będą codzienne zadania, środek utworzą cele cząstkowe, a sam czubek będzie stanowił cel finalny. Ten wariant jest bardziej pokazowy i lepiej działa na wyobraźnię uczestników, wymaga jednak większych nakładów finansowych bądź większych przygotowań, jeśli wybierzemy papierowe sześciany.

Technika 13: Nagłe ograniczenie – i co wtedy?

CEL:
- Rozwijanie kreatywnego myślenia o przyszłości.
- Wartościowanie celów i dążeń.
- Kształtowanie umiejętności wyboru i podejmowania decyzji związanych z przyszłością.

PRZEBIEG:
To ćwiczenie można rozpocząć od projekcji fragmentu filmu *Choć goni nas czas*. Film opowiada o dwóch pacjentach leczonych na raka, którzy postanawiają pewnego dnia uciec ze szpitala i po raz ostatni przeżyć przygodę. Terminalna choroba skraca ich perspektywę przyszłościową i inspiruje do realizacji dawno zapomnianych i odłożonych na nie wiadomo kiedy dążeń.
Po takim wprowadzeniu prosimy uczestników, aby wyobrazili sobie, że z jakichś względów ich perspektywa czasowa zawęża się do 6 miesięcy. Co wtedy? Co postanawiają zrobić, na realizację jakich celów czy też marzeń się decydują? Mogą swoje plany zapisać. Prosimy, aby przedyskutowali swoje spostrzeżenia w 3–4-osobowych zespołach. Jakie widzą różnice w dotychczasowym myśleniu i planowaniu przyszłości? Z czego zrezygnowaliby, a co wybrali do realizacji? Jak myślą, dlaczego jest tak, że z tymi dążeniami, które w takich okolicznościach realizowaliby, tak długo zwlekają? Dlaczego nie chcą ich realizować aktualnie albo odkładają na później?

Na zakończenie warto sprowokować dyskusję i jak zwykle krótko podsumować. Po tym ćwiczeniu można ponownie wrócić do tworzenia celów na przyszłość i dokonać modyfikacji.

MATERIAŁY:
Kartki i długopisy.

CZAS REALIZACJI:
Bez czasu przeznaczonego na film – około 30 minut.

WARIANTY:

Czasem łatwiej tego typu zadanie wykonać, myśląc nie o sobie, ale o jakimś bohaterze literackim lub filmowym. Wtedy można poprosić uczestników o to, by pomyśleli o prezentowanych bohaterach, co jeszcze mogliby zrobić albo na co poświecić czas, który im pozostał. Dopiero po takim wstępie można zapytać o odniesienie do własnej skróconej perspektywy czasowej.

Z doświadczeń:

- To ćwiczenie może prowokować pojawienie się wielu emocji, dlatego warto obserwować uczestników i reagować na ich uwagi bądź zmiany nastroju.
- W tym ćwiczeniu chodzi o wywołanie refleksji nad własnymi przyszłymi wyborami życiowymi, a nie o prowokowanie negatywnego i lękowego myślenia o tym, co nastąpi, dlatego potrzebna jest obserwacja uczestników.



Uwielbiam muzykę – powiedział STARSZY PAN, zmieniając płytę. – Czasami nostalgiczną jazzową trąbkę, innym razem rockowe kawałki, nie pogardzę też klasyką – wszystko zależy od nastroju. Czasami sam biorę w rękę gitarę i przywołuję swoje ulubione akordy. Staram się to robić co jakiś czas, bo wiem, że może przyjść taki dzień, kiedy będę musiał pożegnać się ze swoją gitarą. Co wtedy? – zamyślił się STARSZY PAN. – Pozostanie mi uleganie nastrojowi. To nie powinno się zmienić, utrata słuchu chyba mi nie grozi. Najwyżej sąsiedzi posłuchają od czasu do czasu dobrej muzyki.

Technika 14: Szklana kula

CEL:

- Rozwijanie kreatywnego myślenia o przyszłości.
- Aktywizacja grupy.
- Podniesienie nastroju.

PRZEBIEG:

Prowadzący wciela się w rolę wróżbity. Każdy z uczestników po kolei podchodzi do prowadzącego i zadaje trzy pytania odnoszące się do jego przyszłości. W odpowiedzi prowadzący pozwala mu wylosować karteczki z pudełka z przepowiedniami. Oczywiście, zachowujemy kolejność: pytanie – odpowiedź, następne pytanie – odpowiedź itd. Na zakończenie pytamy każdego z uczestników o wrażenia, skojarzenia czy też nowe pomysły, które być może pojawiły się po tym ćwiczeniu. Można to zrobić w formie rundki. Przy każdym z uczestników grupa może dzielić się własnymi spostrzeżeniami albo uczestnik może zadawać pytania grupie.

MATERIAŁY:

Szklana kula, pudełko wypełnione karteczkami z przepowiedniami lub przypowieściami na temat przyszłości.

Przykładowe przypowieści:
przypowieść o trzech drzewach, biblijne o siewcy, o talentach.

Przykładowe przepowiednie:
„Nie dialoguj z pokusą, bo przegrasz" (Z. Herbert), „Człowiek każdego dnia doprowadza do porządku swoje włosy, a dlaczego nie serce?", „Czas nie zawsze przemija w jednakowym rytmie. To my decydujemy o rytmie czasu" (P. Coelho), „Jeden dzień może być perłą, a wiek cały może nic nie znaczyć" (G. Keller), „Droga do celu to nie połowa przyjemności, to cała przyjemność" (Jan Paweł II), „Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, gdy się ją dzieli" (A. Schweitzer), „Czas to najlepsza cenzura, a cierpliwość najdoskonalszy nauczyciel" (F. Chopin), „Jeśli życie daje ci cytryny, zrób z nich lemoniadę" (D. Carnegie), „Jeśli chcesz być kochany, kochaj sam" (Seneka), „Przyszłość zaczyna się dziś, a nie jutro" (Jan Paweł II), „Gdy człowiek nie wie, co zrobić, sumienie mówi mu tylko jedno: szukaj" (ks. J. Tischner), „Wczoraj do ciebie nie należy. Jutro niepewne... Tylko dziś jest twoje" (Jan Paweł II), „Przyjaciel – to prezent, jaki robisz sobie samemu" (R.L. Stevenson), „Aby stać się lepszym, nie musisz czekać na lepszy świat" (P. Bosmans), „Lepsza jest uboga mądrość niż głupie bogactwo" (Diogenes), „Ze szczęściem bywa czasem tak jak z okularami, szuka się ich, a one siedzą na nosie" (P. Bosmans), „Stać się człowiekiem to sztuka" (Novalis), „Nie staraj się zrozumieć wszystkiego, bo wszystko stanie się niezrozumiałe" (Demokryt), „Zgoda to jedyny klucz, który potrafi otworzyć drzwi od dawna zamknięte" (P. Bosmans), „Poczucie humoru i cierpliwość to wielbłądy, na których przebędę pustynię" (P. Bosmans), „Kto nie ma odwagi, aby marzyć, nie będzie miał siły do walki", „Pesymista w każdej szansie widzi zagrożenie. Optymista w każdym zagrożeniu widzi szansę", „Dusza nie znałaby tęczy, gdyby oczy nie znały łez" (J.V. Cheney), „Kochać – znaczy czekać" (A. Kamieńska), „Gdy człowiek jest szczęśliwy, żyje w harmonii z samym sobą i swoim otoczeniem" (O. Wilde), „Być człowiekiem oznacza mieć wątpliwości i mimo to iść dalej swoją drogą" (P. Coelho), „Nie podróżuje się po to, by przyjechać, tylko żeby podróżować" (J.W. Goethe), „Żaden wiatr nie sprzyja temu, kto nie ma wyznaczonego portu" (M. de Montaigne), „Życie jest wielkim płótnem. Zamaluj je tak kolorowo, jak tylko potrafisz" (D. Kaye), „Korzystaj z dnia. Jutro jeszcze dniem nie jest" (Horacy), „W ciszy twoje serce znajdzie odpowiedzi, których rozum znaleźć nie potrafi" (P. Bosmans), „Marzymy o podróżach przez wszechświat, a czyż wszechświat nie jest w nas samych? Nie znamy głębin naszego ducha" (Novalis), „Śmiech to zdrowie. Dbaj o swoje zdrowie, nie zapominaj się śmiać" (P. Bosmans), „Bogatym nie jest ten, kto posiada, ale ten, kto «rozdaje», kto zdolny jest dawać" (Jan Paweł II), „Dusza żywi się tym, z czego się cieszy" (św. Augustyn), „Twoje szczęście zależy często od twoich dobrych myśli", „Kto nie zauważy, że jest ciemno, nie będzie szukać światła" (P. Bosmans), „Wierzyć to oświetlać to, co ukryte" (św. M.M. Kolbe), „Każdy przecież początek to tylko ciąg dalszy, a księga zdarzeń zawsze otwarta w połowie" (W. Szymborska), „Odwaga jest dobra, lecz wytrwałość lepsza" (T. Fontane), „Myśleć to, co prawdziwe, czuć to, co piękne, i kochać, co dobre – w tym

cel rozumnego życia" (Platon), „Zamknij oczy, ale nie umieraj. Masz prawo do płaczu. A potem wstań i walcz o następny dzień" (A. Kamieńska).

CZAS REALIZACJI:
40 minut.

WARIANTY:
Jeśli prowadzący jest kreatywny, może każdemu uczestnikowi na bieżąco odpowiadać. Chodzi jednak o to, aby odpowiedzi były metaforyczne, wieloznaczne i pobudzające do twórczego myślenia.

Z doświadczeń:

- „Przepowiednie" warto przygotować na kolorowych kartonikach, można nawet wyciąć różne kształty, wtedy dodatkowo aktywizujemy zmysły i stymulujemy refleksję.
- Przy rundzie końcowej, kiedy każdego pytamy o skojarzenia, warto samemu rozpocząć i najpierw powiedzieć o własnych. Chodzi o dodanie odwagi i wzorzec zachowań.



Niektóre książki mogę czytać kilkakrotnie, zawsze jednak z ciekawością sięgam po nowe. Podobnie jest z przeszłością, do której myślami powracam wielokrotnie, i z przyszłością, którą odkrywam dzień po dniu, ale nigdy do samego końca.

Technika 15: Dzban

CEL:
- Doświadczanie chwili – jej trwania i niepowtarzalności.
- Rozwijanie refleksji nad mijającym czasem i jego wykorzystywaniem.
- Kształtowanie umiejętności hierarchizowania własnych dążeń.

PRZEBIEG:
Prowadzący bierze do ręki przezroczyste naczynie, na przykład dzbanek lub wazon. Stawia je przed grupą i prosi trzy chętne osoby do pomocy. Pierwsza dostaje do ręki mandarynki i jest proszona o włożenie ich do dzbana, druga otrzymuje pestki dyni i również ma je umieścić w naczyniu. Trzecia dosypuje do naczynia mak. Prowadzący prosi całą grupę o podzielenie się swoimi spostrzeżeniami i skojarzeniami – z czym im się widok owoców i ziaren w naczyniu kojarzy.
Na koniec mówi o metaforze, którą to naczynie ma być. Mandarynki, ziarna dyni i maku mają symbolizować nasze cele i dążenia o różnej dla nas wartości i wadze. Mandarynki to te najważniejsze, najbardziej dla nas znaczące, ziarna dyni to te mniej ważne, a mak to te codzienne, często w perspektywie mało istotne, ale nas zajmujące

na co dzień. Dalej prowadzący tłumaczy, że ważność dążeń i ilość czasu poświęconego na ich realizację powinny być od siebie zależne. Czyli im ważniejsze cele, tym więcej czasu w ciągu dnia powinniśmy na nie poświęcać, a chwile pomiędzy tymi działaniami wykorzystywać na te czynności, które są najmniej istotne. Można także nawiązać do kolejności realizacji celów.

Po przedstawieniu tej metafory prowadzący prosi uczestników o podzielenie się refleksją i wrażeniami.

MATERIAŁY:

Przezroczyste naczynie, mandarynki lub inne średniej wielkości owoce, ziarna dyni, mak.

CZAS REALIZACJI:

10 minut.

WARIANTY:

To ćwiczenie ma wymiar metaforyczny, dlatego warianty mogą polegać na wykorzystaniu innych materiałów. Mogą być użyte ziarna fasoli, grochu, kasze, makaron itp. Można przygotować materiały dla każdego z uczestników, tak aby każdy mógł sam wkładać czy wsypywać różne elementy w różnej kolejności.



Codzienne obowiązki zabierają nam zdecydowanie za dużo czasu – powiedział STARSZY PAN. – Gdybym wiedział o tym 50 lat temu, bardziej rozważnie rozdzielałbym to, co ważne, od mniej ważnego. Odkąd zrozumiałem, co jest najważniejsze, nadrabiam zaległości.

Technika 16: Zasada ABC, czyli hierarchizacja celów

CEL:

- Kształtowanie umiejętności wyboru rzeczy ważnych i mniej ważnych.
- Rozwijanie umiejętności rozróżniania rzeczy ważnych i pilnych.
- Budowanie zdolności organizowania własnego czasu.
- Rozwijanie umiejętności organizowania czasu.

PRZEBIEG:

Prowadzący rozpoczyna od krótkiego wprowadzenia wyjaśniającego zasadę ABC. Mówi o tym, że nasze cele i dążenia warto uporządkować ze względu na stopień ich ważności, tak aby zgodnie z tym poświęcać im odpowiednią ilość czasu. Zasada ABC zakłada, że A to cele najważniejsze. Jest ich z reguły 1–2 i dobrze jest poświęcać na nie 2–3 godziny dziennie. Cele mniej ważne i najczęściej cząstkowe stanowią B. Jest ich z reguły kilka i dobrze jest poświęcać na nie 1,5 godziny dziennie. C stanowią

różne codzienne zajęcia, które wiążą się ze sprawami socjalno-bytowymi i im warto poświęcać najmniej czasu, około 45 minut, a ich wykonaniem dzielić się z najbliższymi. Po wprowadzeniu prowadzący prosi uczestników o pomyślenie o własnym ABC. Co jest dla nich ważne i ile czasu temu poświęcają, co jest mniej ważne i na co poświęcają najwięcej czasu? Warto wiedzieć, że najczęściej mimo przypisywanej celom ważności ilość czasu poświęcanego na ich realizację jest dokładnie odwrotna.

W następnym kroku proponuje się uczestnikom stworzenie planu własnych działań na następny tydzień z uwzględnieniem poprawnej zasady ABC.

MATERIAŁY:

Kartki, długopisy, może być plansza z rozpisaną zasadą ABC, wtedy osoby starsze mogą cały czas patrzeć na to, co oznaczają poszczególne elementy.

CZAS REALIZACJI:

Około 20–30 minut.

WARIANTY:

Uczestnicy mogą dobrać się w pary i po zapisaniu swoich proporcji celów i czasu zamienić się nimi i zaplanować dzień osobie, z którą współpracują. Zmniejsza to napięcie emocjonalne i uruchamia kreatywne myślenie. Na koniec autor planów może nanieść poprawki i podyskutować ze współpracownikiem.



Jak się powiedziało A, trzeba powiedzieć B – stwierdził STARSZY PAN, wkładając kalosze. – Idziemy na spacer. Co z tego, że pada.

Technika 17: Recepta na dobrą starość

CEL:

- Kreatywne rozwijanie myślenia o własnej przyszłości.
- Kształtowanie umiejętności poszukiwania nowych ról do pełnienia w okresie starości.
- Aktywizacja grupy.

PRZEBIEG:

Prowadzący dzieli grupę na kilkuosobowe zespoły i zaprasza uczestników do stworzenia recept na dobrą starość. W ramach wprowadzenia można odnieść się do tego, że wielu z nas lubi jasne i jednoznaczne rozwiązania, które mają przynieść określony efekt. Dlatego „recepta na dobrą starość" może być pożądanym rozwiązaniem. Recepta ma spełniać „wymogi formalne", czyli zalecenia i „medykamenty" na niej wypisane mają brzmieć krótko (jak nazwy leków) oraz mieć dopisane stosowanie, czyli ile razy dziennie i w jakiej ilości należy ich używać. Grupa ma się też zastanowić, jak określić adresata recepty i w imieniu kogo ją podpisać. Po przygotowaniu każdą grupę prosimy

o zaprezentowanie swojej recepty. Prace można powiesić, tak aby towarzyszyły do końca zajęć.

MATERIAŁY:
Duże kartki z przygotowanym nadrukiem recepty, flamastry, długopisy.

CZAS REALIZACJI:
15 minut.

WARIANTY:
Można przygotowywać recepty najpierw indywidualnie, a dopiero potem grupowo, albo od razu potraktować to ćwiczenie jako ćwiczenie dla całej grupy.



Opracowaną przez grupę receptę można wkleić do dziennika podróży



Recepta na dobrą starość – przykro mi o tym mówić – powiedział STARSZY PAN – przepisane lekarstwa na pewno nie zostaną zrefundowane przez NFZ. Musisz sam zatroszczyć się o swoją starość – im szybciej, tym lepiej.

Technika 18: SOK – Selekcja – Optymalizacja – Kompensacja

CEL:
- Kształtowanie umiejętności stosowania strategii SOK.
- Uświadamianie możliwości własnego rozwoju pomimo pojawiających się ograniczeń.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnościami.

PRZEBIEG:
Prowadzący zaczyna od wyjaśnienia strategii SOK stworzonej przez P. Baltesa (1993), znanego gerontologa. Według niego sztuka dobrego starzenia się polega na zastosowaniu strategii określanej skrótem jako SOK, czyli selekcja celów (wybór), optymalizacja metod i kompensacja. Przykładem zastosowania tej strategii może być A. Rubinstein, który w wieku 80 lat nadal koncertował. Jak to możliwe? Dokonał wyboru – zrezygnował z innych celów, a skupił się na koncertowaniu. Równocześnie ograniczył repertuar, ćwiczył wybrane utwory częściej niż wcześniej – to optymalizacja metod. A kiedy okazało się, że nie jest w stanie grać tych utworów tak szybko jak kiedyś, zastosował pewien trik: przed szczególnie trudnymi fragmentami zwalniał tempo, co sprawiało, że potem wydawały się one zagrane wystarczająco szybko (to forma kompensacji).
Prowadzący wiesza w widocznym miejscu dużą kartkę z wyjaśnieniem skrótu SOK. Następnie prosi uczestników, żeby wyobrazili sobie siebie za 10, może nawet 20 czy 30 lat. Podkreśla, że nie jest to łatwe, ale zachęca do spróbowania. Jeżeli udało się

przy technice *List do siebie w przyszłości*, to i teraz się uda. Spokojnym tonem mówi do uczestników: „Za 10, 20, a może 30 lat niewątpliwie wiele rzeczy może okazać się trudniejsze niż teraz. Proszę sobie wyobrazić to wszystko, co może utrudniać życie, co może nie pozwolić na zrealizowanie wszystkich celów. Wiemy jednak, że człowiek może rozwijać się do końca własnej egzystencji bez względu na fizyczne ograniczenia. Rozwija się, kiedy nie rezygnuje z celów. Oczywiście, nie zawsze można robić aż tyle rzeczy, co przed laty, kiedy miało się 20, 40 czy 60 lat. Nie znaczy to jednak, że należy zrezygnować ze wszystkiego. Dlatego ważne jest zastosowanie strategii SOK. Proszę raz jeszcze wyobrazić sobie siebie za 10, 20, 30 lat, poczuć ograniczenia, które mogą się pojawić, a następnie wybrać jeden cel, który chciałoby się zrealizować w późnej już starości bez względu na ograniczenia. Wybrałeś cel, zatem zastanów się, jak go zrealizować – jakie dobrać najlepsze z możliwych metody. Masz pomysł, to spróbuj wymyśleć, co zrobisz, jeżeli okaże się, że mimo tych metod, które stosujesz, masz problem z realizacją celu. Zachowaj się elastycznie, wymyśl coś, zastosuj jakiś trik tak jak Artur Rubinstein".

Uczestnicy w 3–4-osobowych zespołach dyskutują nad swoimi propozycjami, wspólnie zastanawiają się nad przykładami stosowania strategii SOK w życiu. Prowadzący podchodzi do każdej grupy i ukierunkowuje pracę, wyjaśnia, podaje przykłady. Na koniec cała grupa dzieli się odczuciami i uwagami na temat poznanej strategii dobrego starzenia się.

MATERIAŁY:

Duża kartka z napisem „SOK: Selekcja celów (wybór) – Optymalizacja metod (jak najlepsze, najbardziej skuteczne metody) – Kompensacja (poradzenie sobie z trudnościami)".

CZAS REALIZACJI:

20 minut.

Z doświadczeń:

- Niektóre osoby starsze szybko zrozumieją, na czym polega proponowana strategia, i będą potrafiły ją zastosować, inne mogą mieć z tym problem. Dlatego prowadzący powinien zachować szczególną uwagę, tak aby osoby starsze nie odczuły, że nie mogą sobie poradzić z tym zadaniem.
- Inny przykład, który może być pomocny dla prowadzącego: starszy pan po przejściu na emeryturę zamieszkał na wsi. Kupił mały kawałek ziemi, który zaczął uprawiać. Po kilku latach nie dawał już rady – wtedy to zajął się swoim ogrodem, który szybko stał się najpiękniejszy na wsi. Po trzech latach choroba nie pozwoliła mu już na pielęgnowanie ogrodu. Pan nie zrezygnował. Zaczął hodować kwiaty na parapecie i wkładał w to całe serce.

Technika 19: Lotto dream

CEL:

- Uświadamianie własnych marzeń i możliwości ich realizacji.
- Budzenie pozytywnych emocji.
- Rozwijanie kreatywnego myślenia o własnej przyszłości.

PRZEBIEG:

Rozdajemy uczestnikom małe karteczki. Prosimy, żeby na każdej kartce wyraźnie zapisali marzenia, jakie sami mają czy też ich zdaniem mogą mieć osoby w ich wieku. Zapewniamy uczestników, że nikt nie będzie odczytywał swoich kartek. Złożone karteczki wrzucamy do kapelusza i mieszamy. Następnie każdy losuje jedną kartkę, odczytuje marzenie i wspólnie zastanawiamy się, co można zrobić, aby to marzenie było możliwe do realizacji całkowicie lub w części. Następnie przekazujemy kapelusz kolejnej osobie aż do momentu, gdy wszyscy wezmą udział w zabawie. Dla urozmaicenia prowadzący może włożyć do kapelusza własne propozycje: podróż dookoła świata, wzięcie udziału w programie *Mam talent*, nauczenie się tańca, posiadanie pięknego ogrodu. Na koniec podsumowujemy ćwiczenie, prosząc o podzielenie się odczuciami i przemyśleniami na temat marzeń.

MATERIAŁY:

Małe karteczki, przybory do pisania, kapelusz.

CZAS REALIZACJI:

20 minut.



Swoje marzenia uczestnicy mogą wpisać do dziennika podróży.



Idąc przez życie, nigdy nie wyrzekłem się prawdy, nie porzuciłem też przyjaciół. Swoich marzeń też się nie wyrzekłem, a i w przyszłości ich nie porzucę. Są mi tak samo drogie jak prawda i przyjaciele.

Technika 20: List do butelki

CEL:

- Rozwijanie umiejętności poszukiwania nowych rozwiązań.
- Kształtowanie umiejętności wyboru i podejmowania decyzji.
- Uświadamianie własnych wartości i dążeń.

PRZEBIEG:

Prowadzący rozpoczyna od wprowadzenia. Prosi uczestników, aby wyobrazili sobie, że są na bezludnej wyspie w takim właśnie gronie. Ich statek uległ rozbiciu, a oni wylądowali na tym skrawku lądu. Mają co jeść i pić, są w miarę bezpieczni. Żyje im się nawet dobrze, niczego nie muszą, nie mają nadmiaru obowiązków, są w stosunku do siebie życzliwi.

Pewnego dnia ich spokój zakłóca list w butelce, który znajdują u wybrzeży swojej wyspy. List jest rozpaczliwym wołaniem o pomoc i zrozumienie. Podpisała go grupa młodych ludzi, którzy tak jak uczestnicy znaleźli się na bezludnej wyspie. Pomoc, której oczekują, to wsparcie i rady, co mają ze swoim życiem zrobić, o co walczyć, na co postawić, jakie wartości realizować.

Zadaniem grupy jest przygotowanie odpowiedzi dla młodych rozbitków w takiej formie, w jakiej chcą. Może to być również list, mogą być rysunki, symbole, a także drobne przedmioty dające wskazówki.

MATERIAŁY:

Butelka i przygotowany list od ludzi młodych, papier, ołówki i długopisy.

CZAS REALIZACJI:

20 minut.

WARIANTY:

Zamiast listu można przygotować paczkę dla młodych ludzi.

Z doświadczeń:

- W tym ćwiczeniu warto zadbać o szczegóły i przygotować list od młodych w butelce z treścią, którą chcielibyśmy poruszyć na zajęciach.
- Wykorzystywanie różnego rodzaju pomocy pomaga zaktywizować wyobraźnię, a także wprowadza pewien rodzaj humoru, który pozwala zdystansować się do spraw ważnych, takich jak na przykład hierarchizowanie wartości.



Nie wiem, jak jednym zdaniem mógłbym określić swoje życie – powiedział STARSZY PAN. – Na pewno moje życie nie było, nie jest i nigdy nie będzie bezludną wyspą i za to pozostanę mu wdzięczny.

Technika 21: Wykorzystaj trzy wskazówki

CEL:

- Rozwijanie umiejętności tworzenia planów realizacji celów.
- Aktywizacja grupy.
- Rozwijanie twórczego myślenia.

PRZEBIEG:

Prowadzący robi krótki wstęp dotyczący konieczności tworzenia planu realizacji celu, jeśli faktycznie chcemy go osiągnąć. Następnie prosi uczestników, aby wybrali jeden z celów na średnią lub dalszą przyszłość, taki, który jest dla nich ważny, a jednocześnie nie do końca zastanawiali się nad jego realizacją. Jeśli jest to konieczne, można pozwolić na rozmowę w parach, tak aby każdy z uczestników dokonał wyboru jednego ważnego dla niego celu.

W kolejnym etapie prowadzący informuje, że teraz przejdziemy do planowania realizacji tego celu. Prosi uczestników, aby zastanowili się, jak chcą go osiągnąć. W tym zastanowieniu mogą wykorzystać wskazówki z pudełka, dlatego każdy z nich jest proszony o podejście i wylosowanie trzech takich wskazówek. Z ich zastosowaniem mają następnie ustalić drogę do wybranego przez siebie celu.

Na zakończenie prosimy o to, aby każdy z uczestników zaprezentował swoje pomysły i podzielił się tym, na ile wykorzystał w nich wylosowane „wskazówki".

Przykłady wskazówek:
wrażliwość, radość, spokój, pomoc, otwartość, wykorzystanie zasobów, stabilność, siła, weź wiatr w żagle, czuj grunt pod stopami, milczenie, transformacja, cierpliwość, inicjatywa, cisza, urozmaicenie, walka, zabawa, ofiara, wybaczenie, moc, twórczość, współpraca, satysfakcja, wsparcie, wolna wola, uważność, przyswajanie, odwaga, głoszenie nowin, ciekawość, uwolnienie, równowaga, kontrola, analiza, uziemienie, uśmiechnij się, zadowolenie, próba, obudź się, radość z każdej chwili, umiarkowanie, łaskawość, rozwaga, bunt, wyciszenie, rozmiłowanie, aktywność, powaga, wyrozumiałość, zaryzykuj, wykorzystanie możliwości, powtarzanie, porozumienie, małomówność, zaufanie, ostrożność, dostatek, odpowiedzialność, dzielenie się, przestrzeń, izolacja, pamiętaj o marzeniach, kreacja, akceptacja, ufność, integracja, łagodność, samoakceptacja, spełnienie marzeń, ograniczanie, obfitość, wiara, mądrość, synteza, dyskrecja, światło.

MATERIAŁY:

Kartonikowe kółka z wypisanymi „wskazówkami" co do realizacji celów – każda wskazówka na oddzielnym kartoniku, pudełko, kartki, przybory do pisania.

CZAS REALIZACJI:

30 minut.

WARIANTY:

To ćwiczenie można zrobić również na podstawie dyskusji w parach poświęconej temu, jak osiągnąć wybrane cele.



Życie człowieka ma coś wspólnego z cytryną – powiedział STARSZY PAN. – Im go mniej pozostało, tym więcej chcesz z niego wycisnąć. Tak jak cytrynę wyciskasz do ostatniej kropli (zauważ różnicę pomiędzy wyciskaniem pierwszej i drugiej połówki), tak swoje życie możesz przeżywać do ostatniego dnia, do ostatniej chwili, jeżeli oczywiście pijesz herbatę z cytryną i poważnie traktujesz ofiarowany ci przez życie czas.

Technika 22: Dziennik podróży – technika przewodnia



CEL:

- Rozwijanie umiejętności otwartego spojrzenia w przyszłość.
- Dostrzeganie możliwości i szans.
- Kształtowanie umiejętności syntezy tego, co najważniejsze w przyszłości.
- Rozwijanie integrowania różnych obszarów czasowych – przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

PRZEBIEG:

Prowadzący ponownie prosi uczestników o zastanowienie się nad własną przyszłością i tym, co się działo podczas warsztatów. Tym razem uczestnicy mają dokonać wyboru tego, co wypracowali w trakcie zajęć poświęconych przyszłości, a chcieliby umieścić w swoim albumie. Prowadzący zaznacza również potrzebę pozostawienia jakiegoś miejsca na obszar związany z niespodzianką, czyli tym, czego nie jesteśmy w stanie przewidzieć w przyszłości. Na zakończenie przewiduje się omówienie tego w małych grupach.

MATERIAŁY:

Dzienniki uczestników, nożyczki, klej, taśma klejąca, kredki, flamastry, kolorowe gazety.

CZAS REALIZACJI:

30 minut.

WARIANTY:

Można poprosić uczestników, aby usystematyzowali swoją pracę i zaczęli od celów, poprzez ich realizację, marzenia i przepowiednie, aż do wniosków i postanowień na przyszłość.

Technika 23:
Mandala życia – przyszłość – technika przewodnia

CEL:

- Pogłębianie refleksji nad przyszłością.
- Rozwijanie zintegrowanego spostrzegania własnej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.
- Kształtowanie symbolicznego reprezentowania własnej przyszłości.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników o to, aby wygodnie usiedli i skupili się na własnym oddechu. Można zrobić krótkie ćwiczenie relaksacyjne. Następnie prowadzący prosi uczestników, żeby pomyśleli o tym, co się wydarzyło w ciągu warsztatu dotyczącego przyszłości, jak spostrzegają własną przyszłość, do czego dążą, czemu chcą poświecić uwagę, co jest dla nich ważne. Prosi ich również o przypomnienie sobie najważniejszych wniosków, przemyśleń i spostrzeżeń, które nasunęły się im w trakcie tej części warsztatu. Po tym wprowadzeniu prowadzący rozdaje uczestnikom ich rozpoczęte mandale i prosi o ich uzupełnienie. Kładzie nacisk na symboliczność, syntezę i wybór tego, co jest najważniejsze. Po zakończeniu osoby w parach rozmawiają o swojej przyszłości.

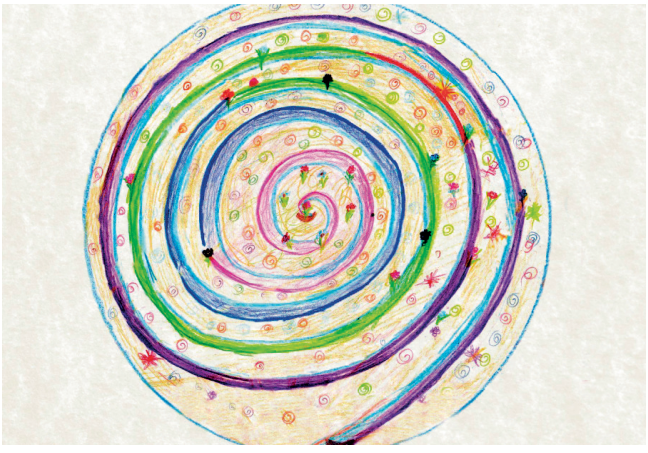
MATERIAŁY:

Mandale, kredki, flamastry, ołówki i długopisy, kolorowe gazet, nożyczki i klej.

CZAS REALIZACJI:

30 minut.

Z doświadczeń:



Mandala uzupełniona o przyszłość (kobieta 65 lat)

Technika 24:
Lot balonem – przyszłość – technika przewodnia



CEL:

- Refleksja nad tym, co chcę zabrać, szykując się do odlotu w przyszłość.
- Pogłębienie świadomości w kwestii obciążeń (balastu), które mi przeszkadzają, i tych elementów chwili obecnej, które stanowią moją „siłę napędową".

PRZEBIEG:

Prosimy uczestników o skupienie się na balonie, który zawiera już różne doświadczenia z przeszłości i teraźniejszości. Przypominamy o tym, co to jest balast i bagaż, który chcemy ze sobą zabrać. Następnie prosimy, aby członkowie grupy na przygotowanych karteczkach zapisali wszystko to, czego chcą się pozbyć, jeśli chodzi o przyszłość, a na oddzielnych wszystko to, co chcą zachować, co daje im siłę i wsparcie. Gdy to zrobią, to tak jak wcześniej wkładają karteczki do woreczków przeznaczonych na balast i torebek przygotowanych do zabrania ze sobą w dalszą podróż.

MATERIAŁY:

Kolorowe karteczki, długopisy, flamastry, balon, „torebki z bagażem" i „woreczki z balastem".

CZAS REALIZACJI:

Około 15 minut.

6.3. Przyszłość transcendentalna

Pytajnik
A może tylko zmieniamy ramy, gdy umieramy?
J. Sztaudynger

Przyszłościowa perspektywa czasowa w pierwszym odczuciu wydaje się zamknięta obiektywnym kresem życia, czyli śmiercią. Jednak człowiek ma potrzebę transgresji, czyli wychodzenia poza siebie, poza własne granice (Kozielecki 1987). Może obejmować to również czas własnego życia. I tak między innymi postrzeganie i osobisty stosunek do śmierci pełnią ważną funkcję regulacyjną w przebiegu zachowania (Próchniak 2010). Odnosi się to zarówno do przewidywanego czasu życia, jak i do śmierci jako osobistego doświadczenia, z którym każdemu z nas przychodzi się zmierzyć. W zależności od spodziewanego czasu życia człowiek różnie będzie planował własną aktywność. Inaczej w przyszłość spojrzy osoba zdrowa, której rodzice i dziadkowie dożyli wielu lat we względnie dobrej kondycji, inaczej ktoś, kto boryka się z chorobą i śmiercią bliskich, inaczej również osoba, która często bardziej lub mniej celowo naraża własne życie i zdrowie, podejmując działania ryzykowne. Na projektowanie własnej przyszłości ma wpływ również fakt związany z samym doświadczaniem śmierci jako wydarzenia nieuniknionego i nieodwracalnego. Jest to jedno z najbardziej centralnych wyzwań naszej egzystencji, stąd sposób oceniania i doświadczania śmierci jest tak istotny.

Wiara w życie po śmierci łączy się pozytywnie z poczuciem sensu życia (Próchniak 2010). Okazuje się więc, że nie tylko aktualny czas życia, ale także ten po śmierci może odgrywać istotną rolę w dobrostanie jednostki. Wiara w życie po śmierci wpływa na zachowanie osób żyjących (Zimbardo, Boyd 2009). Z analiz P.G. Zimbardo i J.N. Boyda wynika, że u schyłku ubiegłego wieku 77 procent Amerykanów wierzyło w życie po śmierci, a odsetek ten rósł od roku 1944. Większość ludzi wierzy w życie po śmierci i dlatego ich cele sięgają często poza kres egzystencji. Wśród celów formułowanych na ten okres pojawiają się takie jak „uniknięcie piekła", „pójście do nieba" czy reinkarnacja jako wyższa forma życia. Nasze badania przeprowadzone na grupie 351 osób powyżej 65 roku życia pokazały, że zdecydowana większość z nich twierdziła, że istnieje „życie po śmierci", a więcej niż połowa stawiała sobie na ten okres cele. Najczęściej dotyczyły one spotkania z bliskimi, kwestii religijnych, na

przykład zbawienia, czy też realizacji wartości ogólnych (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). Przyszłość transcendentalna to czas od chwili śmierci fizycznego ciała aż po nieskończoność (Zimbardo, Boyd 2009). Jest to okres poszerzający perspektywę przyszłościową rozumianą jako czas życia aż do chwili wyobrażonej śmierci. Przyszłość transcendentalna obejmuje różne zdarzenia, takie jak na przykład sąd ostateczny, połączenie z ukochanymi, życie wieczne, osiągnięcie jedności z naturą, reinkarnacja, bycie blisko Boga, koniec trosk doczesnych, brak bólu, cierpienia, biedy czy też innych nękających człowieka nieszczęść. Perspektywa postrzegania czasu zorientowana na przyszłość transcendentalną wiąże się z przyjętą przez człowieka religią, duchowością czy wiarą w życie po śmierci (Zimbardo, Boyd 2009). Jednak znaczenie ponadczasowości jest również do przyjęcia bez założeń religijnych, na przykład w odniesieniu do niektórych centralnych wartości, takich jak uczciwość, sprawiedliwość czy wolność (Zaleski 1988).

Myślenie w kategoriach nagrody czy kary po śmierci może wpływać na nasze zachowanie podobnie jak projektowanie naszej doczesnej przyszłości. Cele do realizacji przed naszą śmiercią i po niej są w takiej samej mierze konstrukcjami psychologicznymi, wymysłami ludzkiego umysłu (Zimbardzo, Boyd 2009). Specyficzny rodzaj przyszłościowej perspektywy czasowej, jakim jest „wizja życia po śmierci", ma jednak odmienny charakter i znaczenie. Wynika to nie tylko z wiary w istnienie tego obszaru czasowego, ale także z tego, że realizm i prawdopodobieństwo sukcesu stają się mniej znaczącymi parametrami celów transcendentalnych, a na pierwszy plan wychodzi ich ważność (Zaleski 1988). „W przyszłości doczesnej nic nie trwa wiecznie. Kariery się kończą, zdrowie niszczeje, a ludzie umierają. W miarę jak kończą się nagrody, słabnie siła motywacyjna. Cele, które kiedyś dostarczały motywacji, popadają w zapomnienie; za to cele w przyszłości transcendentalnej trwają wiecznie. Nagroda osiągnięta po śmierci, jak na przykład życie wieczne – pozostaje na zawsze" (Zimbardo, Boyd 2009, s. 154). Obszar przyszłościowy jest przestrzenią dla naszej motywacji (Nuttin 1985). Jednak jeśli chodzi o przyszłość doczesną, to budowane przez nas cele czy plany wyczerpują się, to, co stanowi zawartość przyszłości transcendentalnej, trwa nieprzerwanie, może w związku z tym stanowić niesłabnącą motywację.

Transcendentalna przyszłość może pomagać znieść niesatysfakcjonującą teraźniejszość, dawać nadzieję na to, że rozstanie z bliskimi jest tylko chwilową rozłąką, może również pomagać działać z myślą o następnych pokoleniach. Ten aspekt przyszłości może być źródłem motywacji indywidualnej i społecznej.

Jednostce łatwiej może być znieść niepowodzenia w realizacji własnych celów rodzinnych, materialnych czy też związanych z karierą zawodową. Odniesienie do przyszłości transcendentalnej może dawać możliwość szerszego działania i radzenia sobie z nie zawsze łatwymi wyzwaniami.

Kształtowanie i dowartościowanie tego obszaru może mieć znaczenie w nadawaniu sensu bólowi, ograniczeniom zdrowotnym czy też zmniejszającej się sieci społecznej. Może tworzyć wymiar, który jest dostępny każdemu mimo wszystko.

Planując ćwiczenia z tego zakresu, koncentrowałyśmy się głównie na możliwości spojrzenia na ten obszar czasowy w sposób twórczy. Kładłyśmy nacisk na integrację wszystkich przedziałów czasowych, a także na mierzenie się z tak trudnym doświadczeniem egzystencjalnym, jakim jest własna śmierć.

6.4. Techniki pracy z przyszłością transcendentalną

Refleksja nad przyszłością transcendentalną wchodzi w zakres namysłu nad przyszłością. Wymaga wyjątkowej uważności ze strony prowadzącego, ponieważ nastawienia osób starszych do przyszłości transcendentalnej, czyli do tego, co wydarzy się po śmierci człowieka, mogą być powiązane z silnymi emocjami o różnym zabarwieniu. Proponujemy 10 technik, które powinny być poprzedzone refleksją nad własną przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Należy stosować je z dużym wyczuciem, kierując się specyfiką grupy uczestniczącej w warsztacie. W przypadku stosowania technik pracy z przyszłością transcendentalną należy częściej przypominać osobom starszym o dobrowolności uczestnictwa w ćwiczeniach, jak również poświęcać więcej czasu na dzielenie się spostrzeżeniami i odczuciami.

Techniki pracy z przyszłością transcendentalną

1. Mój testament 195
2. Moja – (nie)moja biografia 196
3. Laudacja 197
4. Dążenia i cele „dla pokoleń” 198
5. Co czyni moje życie wartym przeżycia? 199
6. Ostatnie życzenia 200
7. Mój anioł 202
8. Dziennik podróży – technika przewodnia 203
9. Mandala życia – przyszłość transcendentalna – technika przewodnia 203
10. Lot balonem – przyszłość transcendentalna – technika przewodnia 205

Technika 1: Mój testament

CEL:

- Konfrontacja z fenomenem śmierci.
- Określanie sensu własnego istnienia.
- Próba uchwycenia wyjątkowości własnego życia.
- Bilansowanie własnych doświadczeń.
- Określanie znaczenia i roli innych ludzi we własnym życiu.

(por. Keen, Valley-Fox 1989)

PRZEBIEG:

Prowadzący proponuje uczestnikom konfrontację z trudnymi, egzystencjalnymi doświadczeniami, jakimi jest własna śmierć i ostateczne podsumowanie własnego życia. Zapowiada, że to ćwiczenie ma dwie części. W pierwszej zadaniem uczestników jest stworzenie własnego testamentu, w którym przekazują swoją własność finansową i osobistą (różnego rodzaju przedmioty, dokumenty, zdjęcia itp.) innym ludziom. Kluczem w tworzeniu tego testamentu jest próba zaznaczenia, które z rzeczy czy spraw są dla zainteresowanych najcenniejsze, które chcieliby przekazać najbliższym, a które innym ludziom bądź przeznaczyć na inne cele.

W części drugiej prowadzący prosi o spisanie „duchowego" testamentu, w którym uczestnicy spróbują zawrzeć najważniejsze przesłanie dla swoich najbliższych lub młodego pokolenia. Może mieć ono formę listu lub luźno spisanych zdań czy sentencji. W testamencie tym zawarte mogą być najważniejsze wartości, zasady kierujące życiem, cele, które warto w swoim życiu realizować, ogólne przesłania, przemyślenia, refleksje itp. Na koniec prowadzący może zaproponować podzielenie się przez każdego z uczestników swoimi wrażeniami z tego ćwiczenia. Każdy może spróbować określić, jakie towarzyszyły mu trudności, a co odkrył, czym był zaskoczony lub co wywołało w nim zadowolenie itp. Można zachęcić – zaznaczając dobrowolność – do podzielenia się jakimiś fragmentami spisanego przez uczestników testamentu.

MATERIAŁY:

Kartki i długopisy.

CZAS REALIZACJI:

30–60 minut.

WARIANTY:

Uczestnicy w części pierwszej mogą najpierw dokonać „spisu własnego inwentarza", czyli rzeczy, które uważają, że po nich pozostaną. Następnie mogą nadać tak spisanemu „inwentarzowi" rangi od tych najcenniejszych aż do tych najmniej wartościowych. Przy tak przygotowanym spisie dopisują spadkobierców.

W części drugiej prowadzący może konkretnie poprosić o stworzenie na przykład „10 zasad szczęśliwego życia" na podstawie własnych doświadczeń.



Długo zastanawiałem się nad tym, co bym ci mógł przekazać – powiedział STARSZY PAN – nie w sensie materialnym, bo nie o to w tym życiu chodzi. Chodzi o coś o wiele głębszego, dotykającego sensu naszej wędrówki po ziemskim padole. Nie będę oryginalny – piękno, dobro i prawda – wymądrzał się na ten temat niejeden filozof, ale ja próbowałem wcielić to w życie. I nie usłyszysz ode mnie, że było łatwo. A z tego, co widzę, będzie jeszcze trudniej.

Technika 2: Moja – (nie)moja biografia

CEL:

- Próba uchwycenia niepowtarzalności i wyjątkowości własnej biografii.
- Kształtowanie umiejętności odkrywania nowego sensu własnego istnienia.
- Rozwijanie umiejętności nadawania nowych znaczeń indywidualnym doświadczeniom.

(por. Keen, Valley-Fox 1989; McAdams 1985)

PRZEBIEG:

Prowadzący proponuje uczestnikom dalszą podróż w przyszłość. Tym razem chce, aby wyobrazili sobie, że ich życie dobiegło końca, a ktoś (niekoniecznie bliski) postanowił napisać ich biografię. Uczestnicy mają spróbować stworzyć najważniejsze części swojej biografii, ale przygotowywanej przez kogoś innego. Jak biografista popatrzyłby na ich życie? Czy byłoby ono komedią, dramatem, opowieścią obyczajową, romansem itp.? Jakie nadałby tytuły poszczególnym rozdziałom, podrozdziałom? Jaki nadałby tytuł całości? Co umieściłby we wprowadzeniu, a co w zakończeniu?

Zadaniem uczestników jest stworzenie przybliżonego (może być rozbudowany) spisu treści oraz tytułu i zarysu zawartości wstępu i zakończenia. Gdy uczestnicy zakończą pracę, w 3-osobowych zespołach rozmawiają o jej wynikach. W efekcie podjętych rozmów i sugestii mogą jeszcze nanieść poprawki na to, co zrobili. Na zakończenie prowadzący inicjuje dowolne podzielenie się własnymi refleksjami na temat wykonanej pracy.

MATERIAŁY:

Kartki i długopisy.

CZAS REALIZACJI:

30–60 minut.

WARIANTY:

W wariantach tego ćwiczenia uczestnicy mogą tworzyć fragmenty rozdziałów lub kilka wersji spisu treści – *Moje życie jako sztuka w trzech aktach*, *Moje życie jako komedia romantyczna*, *Ukryta prawda o moim życiu* itp.

Z doświadczeń:

- Tego rodzaju ćwiczenia – związane z rozwijaniem przyszłości transcendentalnej oraz integracją różnych obszarów czasowych – warto wykonywać w grupie, która jest już bardzo dobrze zintegrowana i chętna do takiej pracy.
- Konfrontowanie ze śmiercią jest bardzo trudnym zabiegiem i nigdy do końca nie wiemy, jakie doświadczenia uaktywni u uczestników, dlatego bardzo ważne jest zwracanie uwagi na zachowania i uczucia uczestników, okazywanie wyrozumiałości, delikatności, taktu.



Kiedyś dość znany pisarz powiedział mi, że napisać książkę to nic trudnego – powiedział STARSZY PAN. – Wystarczy napisać jedną stronę dziennie i po roku masz ich 365. Nie przekonała mnie ta metoda. To tak, jakby powiedział, że przeżyć życie to nic trudnego, wystarczy przeżyć każdy kolejny dzień, potem rok i kolejne lata, i tak niezmiennie do końca. Problem jednak nie w tym, żeby przeżyć dzień czy napisać książkę. Pytanie zasadnicze brzmi: jak to zrobić? Jak przeżyć dzień, żeby można było o tym stronę dobrej książki napisać?

Technika 3: Laudacja

CEL:

- Określanie niepowtarzalności własnego istnienia.
- Kształtowanie umiejętności odkrywania sensu życia.
- Budowanie własnej tożsamości.
- Integrowanie przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników o ponowne zmierzenie się z tak trudnym doświadczeniem egzystencjalnym, jakim jest własna śmierć. Tym razem uczestnicy mają spróbować przygotować laudację. Laudacja jest to mowa pochwalna obrazująca zalety danej osoby, stosowana jako mowa okolicznościowa najczęściej wykorzystywana w trakcie jubileuszy, pożegnań. Najpierw uczestnicy mają się zastanowić, jaka ona miałaby być, jak miałaby brzmieć, co miałoby ją wyróżniać, a co upodabniać do innych. Mogą napisać kilka wersji tej laudacji, na przykład co napisaliby moi bliscy, co przyjaciele, co współpracownicy, co sąsiedzi, co ekspedientka ze sklepu, co (gdyby mogły) moje zwierzęta itp. Na koniec mogą wypracować taką wersję, która jest im najbliższa i najlepiej oddaje to, co chcieliby przekazać innym czy światu.

Uczestnicy mogą przygotować tylko formę zapisu do przeczytania na głos, ale mogą również, wykorzystując dodatkowe materiały, wykonać bardziej realistyczną formę laudacji. W zależności od wyboru można zainicjować na koniec czytanie bądź wystawę tak przygotowanych prac. W podsumowaniu prowadzący może zapytać każdego z uczestników o odczucia i refleksje, jakie pojawiły się w trakcie wykonywania zadania.

MATERIAŁY:
Kartki, tektura, długopisy, ołówki, flamastry.

CZAS REALIZACJI:
30–40 minut.

WARIANTY:
Można wybrać trudniejszą formę i opracować na podobnych zasadach jak laudację nekrolog, wskazując równocześnie miejsce, gdzie ma się on ukazać – w gazecie codziennej, na drzwiach na klatce schodowej, nekrolog tylko dla najbliższych itp. (por. McAdams 1985). Technika bardzo trudna, dlatego prowadzący, podejmując decyzję o jej wyborze, musi rozważyć możliwość jej zastosowania w grupie, z którą pracuje.



Kiedy nastanie dzień pożegnania – powiedział STARSZY PAN – nie chciałbym zbyt wielu patetycznych słów i kosztownych wieńców. Może ktoś mógłby powiedzieć coś tak od serca, bez zbytnich przygotowań. Ktoś, kto mnie znał dobrze, parę szczerych wspomnień. Nie byłem doskonały, ale próbowałem przez wiele lat szukać tego, co najważniejsze. Miałem szczęście – znalazłem, ale nigdy bym tego nie dokonał w pojedynkę. Najpiękniejsze, co mnie w życiu spotkało, to ludzie. Nigdy o nich nie zapomnę, gdziekolwiek będę.

Z doświadczeń:

- Laudacja jest bardzo trudną techniką wymagającą zmierzenia się nie tylko z własną śmiercią i przemijalnością, ale także z całościowym bilansem własnego życia. Dlatego można ją zastosować w grupie dobrze zintegrowanej i dobrze znanej prowadzącemu.
- Prowadzący może wcześniej sprawdzić gotowość grupy do wykonania tej techniki, czyli dopytać i przedyskutować jej wprowadzenie.
- Technika ta aktywizuje wiele emocji zarówno negatywnych, jak i pozytywnych, dlatego warto zadbać o wystarczającą ilość czasu nie tylko na odczytanie laudacji, ale również na podzielenie się odczuciami i refleksjami z jej przygotowania.
- Trudniejszym wariantem laudacji jest nekrolog, który jeszcze bardziej wprost dotyka problematyki końca życia i podsumowań. Wymaga więc jeszcze większej uważności ze strony prowadzącego i gotowości do ewentualnego wsparcia.

Technika 4: Dążenia i cele „dla pokoleń”

CEL:
- Rozwijanie umiejętności wykraczania poza własną egzystencję.
- Kształtowanie umiejętności myślenia w kategorii pokoleń.
- Spostrzeganie własnego życia w kontekście szerszym niż indywidualny.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników o powrót do listy stworzonych wcześniej celów na przyszłość. Uczestnicy mają je ponownie przemyśleć i spojrzeć na nie w kontekście pokoleń, to znaczy: które z tych celów mają charakter szerszy niż tylko jednostkowy, które z nich służą na przykład ich dzieciom, przyjaciołom, innym ludziom. Osoby biorące udział w warsztacie mają za zadanie nie tylko wyłonić te cele, które mają charakter pokoleniowy, ale także zastanowić się nad innymi, nowymi celami, które chcieliby realizować, ale właśnie w takim kontekście pokoleniowym. Hasłem może być: „Co po mnie pozostanie, czym zaznaczę swoją obecność w świecie".

Prowadzący może zaproponować dyskusję w parach w celu wzajemnego wsparcia i inspiracji. Na zakończenie każdy z badanych dzieli się swoimi dążeniami i celami, które mają charakter wykraczający poza ich egzystencję. Przy czym prowadzący zaznacza dobrowolność w takim dzieleniu się. Uczestnicy mogą wybrać tylko niektóre dążenia, a inne zachować dla siebie.

MATERIAŁY:

Kartki i długopisy.

CZAS REALIZACJI:

30 minut.

WARIANTY:

Uczestnicy mogą od razu porządkować cele według podziału, komu jeszcze oprócz nich mają służyć, na przykład cele, które będą służyły moim dzieciom, wnukom, innym ważnym dla mnie osobom, ogólnie ludziom, którzy nastaną po mnie.



Kiedy mnie już tutaj nie będzie – powiedział STARSZY PAN – nie rezygnuj z przyjemności. Zaparzaj codziennie zieloną herbatę, słuchaj dobrej muzyki i czytaj. Mój księgozbiór jest do twojej dyspozycji. Czasami, jeśli mogę cię prosić, przeczytaj coś na głos – może usłyszę – gdziekolwiek będę.

Technika 5: Co czyni moje życie wartym przeżycia?

CEL:

- Rozwijanie umiejętności tworzenia z własnego życia opowieści.
- Kształtowanie zdolności wydobywania wspomnień z przeszłości i budowania przyszłości.
- Integrowanie przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.
- Określanie sensu i znaczenia własnego życia.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników, aby wygodnie usiedli, zamknęli oczy i przez chwilę skupili się na oddechu. Możemy wprowadzić elementy uważności poprzez koncentrowanie się na miejscu, w którym oddech odczuwany jest najbardziej. Chodzi o to, żeby uczestnicy skoncentrowali swoją uwagę. Następnie prowadzący prosi o próbę spojrzenia w wyobraźni na swoje życie jak na film. Klatki przewijają się od najwcześniejszych wspomnień z dzieciństwa poprzez wspomnienia z wczesnej i późnej młodości, dalej przez dorosłość, aż do chwili obecnej i przewijają się dalej, biegnąc w przyszłość. Wyobrażenie może być poprowadzone z uwzględnieniem własnej śmierci i tego, co się dzieje po niej, lub zakończone na nieokreślonej przyszłości. Prowadzący może podać instrukcję na początku ćwiczenia, a potem pozostawić czas uczestnikom, umawiając się na to, że dadzą sygnał, kiedy zakończą ćwiczenie. Można na przykład zaproponować, że kto skończy, otwiera oczy i siada w pozycji wyprostowanej. Prowadzący może również nadawać tempo wyobrażeniom, podając instrukcję wolno, modelując przejścia do kolejnych okresów życia. Wówczas grupa kończy względnie jednocześnie. Sposób przeprowadzenia wizualizacji zależy od prowadzącego i grupy. Jeśli grupa jest już bardzo samodzielna, to można sobie pozwolić na instrukcję na początku, a jeśli prowadzący obserwuje obawy, niepewność, to lepiej poprowadzić wizualizację od początku do końca.

Po zakończeniu grupa dobiera się w pary. Uczestnicy w parach opowiadają sobie swój film, starając się zaakcentować to, „co czyni moje życie wartym przeżycia". Na koniec prowadzący inicjuje dyskusję – refleksje na temat doświadczeń z odbytego ćwiczenia.

CZAS REALIZACJI:

30–60 minut.

WARIANTY:

W trakcie wykonywania tego ćwiczenia można umówić się z uczestnikami na podkład muzyczny. Warto wykorzystywaną muzykę przemyśleć, zmieniając jej dynamikę i nastrój. Ćwiczenie można wykonać w wariantach ograniczonych, na przykład wyobrażamy sobie tylko dzieciństwo i młodość lub dorosłość i starość.

Technika 6: Ostatnie życzenia

CEL:

- Konfrontacja z fenomenem śmierci.
- Kształtowanie poczucia kontroli nad własnym życiem.
- Pogłębianie wiedzy o sobie i własnych potrzebach.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników o wyobrażenie sobie tego, że ich życie dobiega końca. Podkreśla, że nie chodzi o to, żeby przywołać smutek, lecz o to, żeby podejść do tego realistycznie z myślą o jak najlepszym zabezpieczeniu samych siebie. Kiedyś

przecież to nastąpi – nie dziś, nie jutro, ale kiedyś w dalszej przyszłości. Prosi, aby na kartce papieru w punktach zanotowali, czego życzyliby sobie na przykład w ostatnim tygodniu życia – co chcieliby powiedzieć i usłyszeć, kogo zobaczyć, z kim porozmawiać chociażby przez telefon, co zjeść dobrego, co sfinalizować.
Następnie prosi, żeby uczestnicy zapisali na kartce, kogo powiadomić w przypadku śmierci. Często bowiem tak się składa, że wiele osób dowiaduje się o śmierci drugiej osoby zbyt późno, bo nikt nie zadzwonił, nie powiadomił. Żeby tego uniknąć, warto sporządzić taką listę. Chodzi o osoby bliskie i przyjaciół, ale również znajomych, kolegów z dawnych lat (ze szkoły, z pracy), z którymi nie jesteśmy w stałym kontakcie, więc nasi bliscy ich nie znają, ale z uwagi na pamięć dawnych lat pamiętamy o sobie, przesyłając co jakiś czas kartkę albo rozmawiając przez telefon. Można w punktach wypisać nazwiska i imiona osób, jak również zanotować, kim są dla nas te osoby oraz jeżeli to możliwe, wpisać adres, numer telefonu. Jeżeli uczestnicy nie pamiętają szczegółowych danych, można zostawić miejsce na ich uzupełnienie na przykład po powrocie do domu.
Najtrudniejszy etap ćwiczenia polega na refleksji dotyczącej uroczystości pogrzebowej. Prowadzący bardzo docenia dotychczasową pracę uczestników, pozytywnie wzmacnia, zwracając uwagę, że nie jest to łatwe zadanie, ale bardzo ważne dla ich rozwoju, dla ich poczucia bezpieczeństwa w dalekiej przyszłości. Następnie prosi uczestników o pomoc w przygotowaniu własnej uroczystości pogrzebowej. Prosi o wypisanie najważniejszych rzeczy, które mogłyby być pomocne dla bliskich czy opiekunów. Czego by sobie życzyli na przykład w kwestii stroju, miejsca, charakteru ceremonii, podziękowania dla przybyłych. Zapewniamy, że nie będziemy odczytywać swojej listy życzeń. Po zakończeniu ćwiczenia niezwykle ważne jest porozmawianie o odczuciach, własnych przemyśleniach.

MATERIAŁY:
Kartki papieru, przybory do pisania.

CZAS REALIZACJI:
60 minut.



Listę życzeń proponujemy zamieścić w dzienniku podróży.



Moi bliscy niespecjalnie wiedzą, jak się zachować, kiedy próbuję rozmawiać z nimi o tym, co mają zrobić, kiedy odejdę – powiedział STARSZY PAN. – Nie rozumieją, że chodzi mi tylko o wysłuchanie. Przecież na razie nigdzie się nie wybieram. Chcę tylko zaplanować wszystko z należytą starannością. Tak jak planowałem swoją pierwszą randkę, zaręczyny, ślub, potem chrzciny dzieci, wszystkie ważne uroczystości. Nic nie uszło mojej uwadze. Wszystko musiało być dopięte na ostatni guzik. Tymczasem nikt nie chce mnie słuchać. Czyż to nie jest przerażające, że kiedy nadejdzie ten dzień, przyjdzie mi grać głównego bohatera, który nie ma nic do powiedzenia. Chyba spiszę wszystko punkt po punkcie i schowam kartkę do szuflady, byle tylko nie

odnaleźli jej po fakcie. Póki co, jeszcze nie mam pomysłu na scenariusz. Nie wiem, czym zaskoczyć swoich najbliższych. W końcu całe życie sprawiałem im niespodzianki. Dlaczego ten ostatni raz miałby być inny.

Z doświadczeń:

- Technika bardzo trudna, wymagająca niezwykłej uważności i wyczucia ze strony prowadzącego. Może budzić różne emocje, zwłaszcza na początku, dlatego bardzo istotne jest docenianie wykonywanej pracy na każdym jej etapie. U niektórych osób po zakończeniu pracy może pojawić się uczucie ulgi, zadowolenia z uporządkowania spraw trudnych – to też należy docenić.
- Jeżeli ktoś nie chce wykonywać tego ćwiczenia, trzeba to uszanować. Osobę tę możemy poprosić o to, żeby pomogła komuś innemu. Dzięki temu przygotuje się do wykonania tego zadania w przyszłości.

Technika 7: Mój anioł

CEL:

- Pogłębianie refleksji nad własnymi pragnieniami i potrzebami.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z własnymi myślami i emocjami.
- Rozwijanie wyobraźni.
- Rozwijanie kreatywności.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników, aby wyobrazili sobie anioła, który zjawia się w ich życiu z zamiarem zabrania w podróż do świata fantazji. Zaznacza, że nie jest ważne, czy ktoś wierzy w anioły, czy nie. Można sobie wyobrazić swojego anioła opiekuńczego lub jakiegokolwiek innego, przypominając sobie na przykład prace różnych artystów. Zjawia się zatem anioł i chce zabrać nas w podróż do krainy fantazji – powtarza prowadzący. Wyobraźmy sobie, jak mogłaby wyglądać ta kraina? Jakiej byłaby wielkości? Jaka byłaby w niej pora roku? Jakie kolory? Jakie dźwięki by się rozlegały, czy byliby tam ludzie – jacy? Inne istoty? Co można robić w tej krainie? Nie ma ograniczeń czasowych, przestrzennych. Uczestnicy rysują na kartce A4 swoje pomysły – swoją krainę. Następnie w 4-osobowych zespołach porównują swoje pomysły i na kartce formatu A3 tworzą wspólną krainę, wykorzystując pomysły wszystkich. Po skończonej pracy każda grupa prezentuje swój świat fantazji. Dzielimy się przemyśleniami i odczuciami. Prowadzący pyta, czy trudno było wyobrazić sobie anioła, czy osoby czują, że są pod ich opieką, czy to im w czymś pomaga. Na koniec uczestnicy dzielą się odczuciami.



Odnoszę wrażenie, że mój anioł młodnieje – powiedział STARSZY PAN. – Próbuję to zrozumieć i tak sobie myślę, że może to dobry znak. Jak bowiem stary anioł miałby mnie zabrać w podróż, o której ostatnio często wspomina? Daleko byśmy nie zalecieli.

Technika 8: Dziennik podróży – technika przewodnia



CEL:

- Rozwijanie umiejętności otwartego spojrzenia w przyszłość.
- Dostrzeganie możliwości i szans.
- Kształtowanie umiejętności syntezy tego, co najważniejsze w przyszłości.
- Rozwijanie integrowania różnych obszarów czasowych – przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników o zastanowienie się nad własną przyszłością i tym, co się działo podczas ostatnich ćwiczeń, które krótko przypomina. Uczestnicy mają dokonać wyboru tego, co wypracowali w trakcie zajęć poświęconych przyszłości transcendentalnej, a chcieliby umieścić w swoim dzienniku. Mogą wkleić swoją listę życzeń, przygotowany testament czy laudację, jeżeli nie zrobili tego wcześniej, mogą naszkicować swojego anioła opiekuńczego lub fragment krainy fantazji. Na zakończenie przewiduje się omówienie w małych grupach.

MATERIAŁY:

Dzienniki uczestników, nożyczki, klej, taśma klejąca, kredki, flamastry, kolorowe gazety.

CZAS REALIZACJI:

30 minut.

Technika 9: Mandala życia – przyszłość transcendentalna – technika przewodnia



CEL:

- Pogłębianie refleksji nad przyszłością.
- Rozwijanie zintegrowanego spostrzegania własnej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.
- Kształtowanie symbolicznego reprezentowania własnej przyszłości.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników o to, aby wygodnie usiedli i skupili się na własnym oddechu. Można zrobić krótkie ćwiczenie relaksacyjne. Następnie prowadzący prosi uczestników, żeby pomyśleli o tym, co się wydarzyło w ciągu warsztatu dotyczącego przyszłości transcendentalnej, jak spostrzegają własną przyszłość, do czego dążą, czemu chcą poświecić uwagę, co jest dla nich ważne. Prowadzący prosi uczestników o przypomnienie sobie najważniejszych wniosków, przemyśleń i spostrzeżeń, które nasunęły się im w trakcie tej części warsztatu.

Po wprowadzeniu prowadzący rozdaje uczestnikom ich rozpoczęte mandale i prosi, żeby ostatecznie je skończyć, zarysowując to, co znajduje się wokół koła. Mandala powinna być już skończona, pozostały cztery rogi kartki, które mogą symbolizować czas, przestrzeń, inny wymiar, kosmos, coś, czego nie znamy, z czym jednak poprzez swoje istnienie jesteśmy połączeni. Prowadzący kładzie nacisk na symboliczność, pozwala dać wyraz emocjom, prosi o uruchomienie wyobraźni, umiejscowienie swojej mandali w czymś, co ją przekracza, ale i dopełnia, nadaje sens. Jeżeli osoby starsze już na wcześniejszych etapach tworzenia mandali wypełniły całą kartkę, prosimy ich o ostateczne wykończenie – dorysowanie nowych elementów, wypełnienie kolorem. Po zakończeniu osoby oglądają swoje prace, wymieniają się spostrzeżeniami.

MATERIAŁY:

Mandale, kredki, flamastry, ołówki i długopisy, kolorowe gazety, nożyczki i klej.

CZAS REALIZACJI:

30 minut.

Z doświadczeń:



Mandala uzupełniona o wymiar transcendentalny (kobieta lat 65)

Technika 10: Lot balonem – przyszłość transcendentalna – technika przewodnia



CEL:

- Refleksja nad tym, co chcę zabrać, szykując się do odlotu w przyszłość transcendentalną.
- Pogłębienie świadomości w kwestii obciążeń (balastu), które mi przeszkadzają, i tych elementów chwili obecnej, które stanowią moją „siłę napędową".

PRZEBIEG:

Prosimy uczestników o skupienie się na balonie, który zawiera już różne doświadczenia z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Przypominamy o tym, co to jest balast i bagaż, który chcemy ze sobą zabrać. Następnie prosimy, aby członkowie grupy na przygotowanych karteczkach zapisali wszystko to, czego chcą się pozbyć, jeśli chodzi o bardzo odległą przyszłość wykraczającą poza czas ich życia, a na oddzielnych wszystko to, co chcą zachować, co daje im siłę i wsparcie. Gdy to zrobią, to tak jak wcześniej wkładają karteczki do woreczków przeznaczonych na balast i torebek przygotowanych do zabrania ze sobą w dalszą podróż.

MATERIAŁY:

Kolorowe karteczki, długopisy, flamastry, balon, „torebki z bagażem" i „woreczki z balastem".

CZAS REALIZACJI:

Około 15 minut.

7. ZAKOŃCZENIE PODRÓŻY

Jak odzyskać dzień wczorajszy, cieszyć się dniem dzisiejszym
i zapanować nad dniem jutrzejszym.
P. Zimbardo, J. Boyd

7.1. Kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej w starości

Świadomość naszej osobistej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości ma trudne do wyliczenia konsekwencje psychospołeczne, na przykład związane z poczuciem własnej tożsamości, motywacją, skutecznym radzeniem sobie z wyzwaniami, interakcjami międzyludzkimi czy emocjami (Webster 2011). Umożliwia uczenie się na bazie przeszłych doświadczeń, cieszenie się z teraźniejszości i projektowanie przyszłości.

W literaturze psychologicznej od połowy XX wieku obserwować można wzrost zainteresowania perspektywą czasową, a w tym jej obszarem przyszłościowym. Nieco mniej badań próbuje ujmować powiązania między przeszłością, teraźniejszością a przyszłością, a jeszcze mniej koncentruje się na zrównoważonej perspektywie czasowej, choć wielu badaczy zwraca uwagę na jej wagę i znaczenie (Zimbardo, Boyd 1999; Boniwell, Zimbardo 2004; Zimbardo, Boyd 2009; Gao 2011). Można przypuszczać, że badania w tym zakresie są trudne ze względu na niejasności definicyjne, a także problemy metodologiczne (Webster 2011).

Zrównoważona perspektywa czasowa definiowana jest jako psychiczna zdolność do elastycznego przełączania się między perspektywami czasowymi w zależności od pełnionych funkcji, realizowanych zadań, sytuacji i zasobów osobistych. Zdolność ta sprzyja adaptacji do rzeczywistości (Zimbardo, Boyd 1999). Dzięki wyważonej perspektywie czasowej jednostka czerpie z przeszłości wiedzę, energię i emocje. Wykorzystuje to w teraźniejszości i tworzy jasną wizję przyszłości (Boniwell, Zimbardo 2004). Zrównoważona perspektywa czasowa ujmowana jest również jako częsta i względnie zbilansowana skłonność do myślenia zarówno o swojej przeszłości, jak i przyszłości w pozytywny sposób (Webster 2011). W badaniach obecność zrównoważonej perspektywy czasowej według I. Boniwella i P.G. Zimbardo (2004) to kombinacja wysokich wyników uzyskiwanych w skalach *pozytywna przeszłość*, umiarkowanie wysokich

wyników w skalach *hedonistyczna teraźniejszość* oraz przyszłość w połączeniu z niskimi wynikami w skalach *negatywna przeszłość* i *fatalistyczna teraźniejszość*. Badania z wykorzystaniem kwestionariusza P.G. Zimbardo i J.N. Boyd (1999) pokazują, że osoby posiadające zrównoważoną perspektywę czasową mogą płynnie przechodzić do różnych obszarów czasowych w zależności od sytuacji i zadań, które przed nimi stają. Osoby takie są szczęśliwsze (Boniwell, Zimbardo 2004), choć nie wszystkie badania to potwierdzają (Gao 2011), bardziej spełnione w pracy, karierze, relacjach rodzinnych i przyjacielskich (Boniwell i in. 2010), a także zdrowsze fizycznie i psychicznie (Oyanadel, Buela-Casal 2010).

T. Shirai, T. Nakamura, K. Katsuma (2012) proponują połączenie zrównoważonej pespektywy czasowej i integracji czasowej, wprowadzając pojęcie zrównoważonej orientacji czasowej, która oznacza, że osoba nie tylko w przyszłości wyznacza sobie i kieruje się celami, ale w pełni realizuje je już w chwili obecnej. Autorzy ci w badaniach podłużnych analizowali związki między orientacją temporalną a tworzeniem się tożsamości u osób wchodzących w dorosłość. Uzyskane przez nich rezultaty wskazują na istotne zależności między orientacją czasową i tożsamością. Zrównoważona orientacja temporalna prowadzi do postrzegania siebie jako autora własnych planów i decyzji życiowych oraz do poczucia ciągłości między planami na przyszłość a teraźniejszością.

Czas jest istotny w procesie kształtowania się tożsamości, a proces ten nie kończy się na wczesnej młodości (Shirai, Nakamura, Katsuma 2012). Można w związku z tym przypuszczać, że również w okresie późnej dorosłości zrównoważona perspektywa czasowa będzie miała istotne znaczenie dla budowania własnej tożsamości jako człowieka starego. Zrównoważona, elastyczna perspektywa postrzegania czasu może przyczynić się do otwarcia na pełen przekrój ludzkich doświadczeń (Zimbardo, Boyd 2009). Poczucie pozytywnej przeszłości daje ukorzenienie. Zapewnia poczucie ciągłości życia i pozwala na odczucie związku z rodziną, tradycją i kulturą. Perspektywa przyszłościowa otwiera na to, co ma dopiero nastąpić. Tworzy przestrzeń dla celów, planów, marzeń, a także nadziei. Teraźniejszy obszar perspektywy czasowej, szczególnie ten związany z hedonizmem, daje możliwość afirmacji życia (Zimbardo, Boyd 2009). Teraźniejszość jest tym obszarem, który integruje i scala przeszłość i przyszłość. To z niej wychodzą oba te kierunki (Lens, Moreas 1994; Lens 2006; Nosal 2010). W teraźniejszości możemy doświadczać mentalnej podróży w czasie, sięgając do tego, co było, i antycypując to, co będzie (Suddendorf, Corballis 1997).

Koncepcja zrównoważonej perspektywy czasowej jest komplementarna do koncepcji kompetencji funkcjonowania w czasie (Zimbardo, Boyd 2009). Osoba posiadająca zbilansowaną perspektywę czasową oraz kompetencje temporalne ma możliwość samorealizacji. Żyje pełniej i jest bardziej osadzona w tym, co się dzieje tu i teraz. Zbilansowanie trzech obszarów czasowych daje jej możliwość wzmocnienia poczucia ciągłości. Uznania, że to, co było, jest ważnym doświadczeniem kształtującym samego siebie z mniejszym poczuciem żalu czy też winy i niespełnienia. Osoba taka posiada aspiracje przystające do aktualnie realizowanych celów i dostępnych zasobów. Jest pozytywnie ustosunkowana wobec przyszłości (Shostrom 1974).

Kształtowanie się perspektywy czasowej uwarunkowane jest wieloma zmiennymi (Timoszyk-Tomczak, Bugajska 2012). Wśród nich istotne są czynniki związane z uczeniem się (Zimbardo, Boyd 2009). Można w związku z tym modyfikować i rozwijać zarówno postrzeganie przeszłości, teraźniejszości, jak i przyszłości.

Główne cele pracy nad tworzeniem zrównoważonej perspektywy czasowej zorientowane są w naszym warsztacie na wzmacnianie powiązań między obszarami czasowymi, integrowanie ich i nadawanie im znaczenia. Poszczególne bloki – praca nad przeszłymi doświadczeniami, nad poszerzaniem teraźniejszości i rozwijaniem przyszłości – koncentrują się na wzmacnianiu korzystnych aspektów tych obszarów temporalnych. Ćwiczenia odnoszące się do zbilansowanej perspektywy czasowej są ukierunkowane na indywidualne zmiany, w tym na to, czego jeszcze brakuje każdemu z uczestników. Mają również wzmocnić kreatywne i elastyczne podejście do czasu, tak aby była chwila i na obowiązki, i na odpoczynek, i na zachwyt nad tym, co się dzieje, i na wspomnienia, i na życzenia na przyszłość.

7.2. Techniki pracy scalające perspektywy czasowe

Kolejne etapy warsztatu podróży w czasie pozwoliły zmierzyć się osobom starszym z własną przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Zastosowane techniki stymulowały uczestników do kreatywnej pracy nad sobą. Podczas ostatniego etapu podróży uczestnicy mogą doświadczyć, że to, co było, jest i będzie, to czas życia człowieka, czas dany człowiekowi w całości do zagospodarowania, do przeżycia bez względu na wiek. Na koniec proponujemy 8 technik, które wzbudzą refleksję nad wszystkimi perspektywami czasowymi, pozwolą na kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej i tym samym na rozwój człowieka w kierunku pomyślnego rozwiązania kryzysu: integralność – rozpacz.

Techniki pracy scalające perspektywy czasowe

1. Zaprojektuj swój sen 211
2. Zegary 211
3. Na co jeszcze za wcześnie 214
4. Podróż w czasie – gra edukacyjna 215
5. Dziennik podróży – technika przewodnia 221
6. Mandala – wystawa prac 222
7. Lot balonem – technika przewodnia 223
8. Bal w czasie 224

Technika 1: Zaprojektuj swój sen

CEL:
- Kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej.
- Pogłębianie poczucia kontroli nad własnym życiem.

PRZEBIEG:

Prowadzący informuje uczestników o kolejnym etapie podróży zmierzającym do jej zakończenia. Wyjaśnia, co wnosi każdy wymiar czasu do życia człowieka i dlaczego tak ważne jest, aby nasza perspektywa czasowa była zrównoważona, to znaczy: żeby przeszłość, teraźniejszość i przyszłość były dla nas tak samo ważne.

Po krótkim wprowadzeniu prosi uczestników o wyobrażenie sobie, że posiadają zdolność planowania snów. Prosi, aby każdy zaprojektował sen, w którym wędruje przez czas, uwzględniając przeszłość, teraźniejszość i przyszłość niekoniecznie w porządku chronologicznym. Niech to będzie dobry sen, taki, który chcielibyśmy po przebudzeniu pamiętać. Rozdajemy kartki na zapisywanie pomysłów. Każdy projektuje swój sen indywidualnie, a następnie opowiada o nim w zespole 3–4-osobowym. Na koniec prosimy wszystkich o podzielenie się odczuciami. Pytamy, w jakim stopniu to, co zdarzyło się we śnie, jest możliwe w realnym życiu, jaka jest w tym nasza rola.

MATERIAŁY:

Kartki papieru, przybory do pisania.

WARIANTY:

Uczestnicy mogą tworzyć wspólny sen w myśl tych samych zasad, tworząc wspólną historię. Kolejny uczestnik dodaje do opowieści inny wątek z czasu przeszłego, teraźniejszego i przyszłego.



A jeżeli całe moje życie to tylko sen – zamyślił się STARSZY PAN. – To mogę śnić dalej i wcale nie zamierzam się obudzić. Gdybym się jednak obudził, to za nic w świecie nie chciałbym snu tego zapomnieć.

Technika 2: Zegary

CEL:
- Pogłębianie refleksji nad czasem własnego życia.
- Pogłębianie samopoznania.

PRZEBIEG:

Prowadzący rozkłada na stole przygotowane opisy zegarów odzwierciedlające różne cechy charakteru człowieka i jego stosunek do czasu. Zadanie polega na wybraniu zegara, który najbardziej odpowiada każdemu uczestnikowi, najpełniej go wyraża.

Osoba, która wybierze swój zegar, bierze kartkę z opisem i siada na krześle, prowadzący natomiast uzupełnia puste miejsce kartką tej samej treści, może bowiem zdarzyć się tak, że kilka osób wybierze ten sam zegar. Kiedy wszyscy już odnajdą swój zegar i usiądą, prosimy o prezentację siebie poprzez odczytanie wybranego opisu i powiedzenie, co szczególnie pasuje, a co można jeszcze dodać. W podsumowaniu zwracamy uwagę na różnorodność i niepowtarzalność człowieka w jego stosunku do życia i czasu. Każdy uczestnik zachowuje kartkę ze swoim opisem, którą może wkleić do dziennika podróży.

MATERIAŁY:

Karteczki z przygotowanymi opisami zegarów powielone w większej liczbie egzemplarzy. Propozycje opisów:

Zegar kominkowy: elegancki, dostojny, z mahoniowego drewna, z misternie rzeźbionymi brzegami, mieniący się różnymi odcieniami brązu i czerwieni. Zegar odważny, pewny siebie. Nie boi się kominkowego ognia, lecz wspólnie z nim rozważnie współgra. Cyka głośno, wyraźnie, lecz taktownie, napełniając cały pokój ciepłym dźwiękiem swojej zegarowej wyobraźni.

Zegar z wahadłem: masywny, prosty, solidnie wykonany z dębowego drzewa. Silny i odważny. Dokładnie, z wielką rozwagą i opanowaniem wybija takt. Odpowiedzialny za swoje wahadło, ambitny w stosunku do wskazówek, obowiązkowy wobec czasu.

Zegar porcelanowy: misternie, z wielką dokładnością rzeźbiony, z pastelowym rysunkiem przedstawiającym małe drobne kwiatuszki, z delikatnymi wskazówkami, dźwięcznie, romantycznie i naturalnie cykający. Wrażliwy na zmianę miejsca, temperatury, czasu. Bezinteresownie przyciąga swoją prostolinijnością i subtelnością. Równocześnie intryguje swoją spontanicznością i żywotnością.

Zegar w medalionie: pogodny, nieśmiało skryty za osłoną subtelnego, delikatnego wieczka. Bezpiecznie schowany, rzadko ukazujący swoją tarczę. Kiedy ostrożnie uchyla pokrywę, zadziwia pracowitością, wytrwałością, cierpliwością, punktualnością i dokładnością. Otwierając się szerzej, zaskakuje swoją spontanicznością i radością.

Zegar z lustrzanym odbiciem cyfr: pełen humoru, dowcipnie tworzy iluzje niezrozumiałej dwoistości siebie i otaczającej rzeczywistości. Owa niezrozumiałość jest tylko pozorna, wymaga większego skupienia, uwagi, zastanowienia się. Zegar ten doskonale rozumie sam siebie. Często zbytnio się spieszy, pragnąc dogonić uciekający czas. Zawsze jednak szczerze naprawia swój pośpiech – błyskotliwie i żywo porusza wskazówkami. Często zaskakuje pomysłowym ułożeniem wskazówek, stopniowo pochłania swoim wnętrzem, złożonością oraz indywidualnością i cały w swojej naturze staje się naturalny.

Zegar z pozytywką: z pozory skryty, wybrzmiewa godziny różnymi melodiami – od pogodnych, radosnych, spontanicznych do tkliwych, zalęknionych. Dźwięki z wielką wyobraźnią, trochę nieśmiało mieszają się ze sobą i tworzą ciepłą atmosferę wokół zegara. Wyznaczanie czasu nie sprawia mu kłopotu. Chodzi swoim rytmem – czasami nieśmiało czy w roztargnieniu, czasami otwarcie, pewny siebie.

Zegar słoneczny: w swojej istocie niekonwencjonalny, uśmiechnięty, radosny, ale stanowczy i opanowany, promieniujący ciepłem ogrzewającego go słońca. Samodzielnie cierpliwie czeka dnia i wraz z pierwszym promieniem zaczyna dokładnie, zdyscyplinowanie pracować. Spokojnie reaguje na ewentualną zmianę pogody. Nie zwraca uwagi na szczegóły. Stawia sobie większe cele – nie sekundy, a godziny. Czasami można odnieść wrażenie, że słońce jest w nim, naturalnie kieruje wszystkim, co robi, dając mu wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa.

Zegar z kukułką: wykonany z lekkiego jasnego drewna, z ozdobą w postaci ukrytej kukułki. Energiczna, trochę roztargniona kukułka robi różne psikusy zegarowi – kuka zbyt często albo obraża się i nie chce kukać. Zegar jest bardzo wrażliwy na wybryki kukułki, trochę jej nie rozumie, jest trochę zagubiony, nie wierzy, że może harmonijnie chodzić, a nie ukrywa, że mu na tym zależy. Troszczy się o kukułkę i czasami dochodzi z nią do porozumienia. Wtedy regularnie i uczuciowo cyka i kuka. Potrzebuje cierpliwego zegarmistrza, który doda mu wiary w siebie i doceni jego starania.

Zegarek kieszonkowy: mocno zakurzony, dopiero po przetarciu ukazuje szlachetne tworzywo. Szczelnie zamknięty, tak że tylko niektórym udaje się go otworzyć. Czasami robi wrażenie zabieganego, znudzonego, zniechęconego, ale w swojej istocie jest naturalnie wolny. Czas dla niego jest względny, podąża naprzód swoim rytmem, zaskakując swoją wyobraźnią i cierpliwością.

Klepsydra: elegancka, z delikatnym i skromnym wycięciem. Wytrwale przesypuje piasek, ambitnie licząc każde ziarenko. Rozsądnie, skrupulatnie odmierza czas, ale z wielkim wdziękiem i uprzejmością. Przezorna w trosce o siebie i swoje wnętrze, przewiduje niebezpieczeństwa.

Zegarek na rękę (damski): z dużą, kolorową tarczą, ozdobiony roślinnym ornamentem. Wskazówki romantycznie, z fantazją fruwają po tarczy, cykając spontanicznie, wrażliwie. Zegar tak dociekliwy, że często w roztargnieniu pomija szczegóły, gubiąc sekundy, pędzi do przodu. Nie martwi się tym, gdyż czas dla niego jest względny i zawsze potrafi go znaleźć w codziennym życiu lub w wyobraźni. Wszelki chaos jest dla tego zegara twórczy, stymuluje do działania. Pracuje ambitnie – jak najszybciej, jak najwięcej, zawsze pełen chęci. Sam sobie wyznacza swój rytm i z siebie i swoich dokonań czerpie radość, a innym zegarom chętnie pomaga. Nie musi być najlepszy, wystarczy mu, że jest dobry.

Zegarek na rękę (męski): nakręcany zegarek na rękę – z natury przekorny, trochę rozpieszczony. Uparcie stoi, zacina się, jakby mu nie zależało na czasie. Krzywi się, kiedy słyszy o pośpiechu. W roztargnieniu gubi minuty, potem obraża się na nie. Jego silna ambicja nie pozwala na przyznanie się do błędu. Jednak kiedy nakręcasz go cierpliwie, regularnie i spokojnie, zegar staje się dokładny, uczynny, chętnie pracuje, dociekliwie bada czas. Zegarmistrz powinien systematycznie go nakręcać. Nie może ustąpić, bo zegar jest na tyle błyskotliwy, że łatwo to wykorzysta.

WARIANTY:

Wariant I. Dla ułatwienia prowadzący może sam odczytać wszystkie metafory, prosząc uczestników o wybranie tej, która najpełniej określa ich stosunek do życia i czasu. Jeżeli nie uda się to za pierwszym razem, należy ponowić próbę. Przy zastosowaniu tego wariantu należy się liczyć z podpowiedziami grupy.

Wariant II. Jeżeli grupa nie jest zbyt duża, a prowadzący dobrze zna uczestników warsztatu (na przykład pracuje z nimi od lat w domu pomocy społecznej), może przygotować, wzorując się na naszych pomysłach, opis dla każdego uczestnika głębiej odzwierciedlający to, jaki jest, równocześnie wzmacniając osobę pozytywnie. Wariant ten wymaga dużego zaangażowania ze strony prowadzącego, ale bardzo dowartościowuje osoby starsze, które mają za zadanie odgadnąć, kto kryje się pod odczytywanym opisem. Często osoby starsze są tutaj bardzo wzruszone.

CZAS REALIZACJI:

30 minut.



Odkąd przeszedłem na emeryturę, pożegnałem się ze swoim zegarkiem – wyznał mi niedawno STARSZY PAN. – Tak zwyczajnie, bez żadnych sentymentów schowałem go do szuflady. Odkąd zawierzyłem swojemu wewnętrznemu zegarowi, nie czuję się niewolnikiem, a twórcą czasu i wreszcie zrozumiałem, co to znaczy, że szczęśliwi czasu nie liczą.

Technika 3: Na co jeszcze za wcześnie

CEL:

- Pogłębianie poczucia kontroli nad własnym życiem.
- Uświadamianie możliwości rozwoju w okresie starości.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników, aby zastanowili się nad tym, na co w życiu człowieka za wcześnie, kiedy ma się na przykład 18 lat. Prosi o swobodne wypowiedzi i sam kieruje dyskusją. Mówi, że w naszym życiu częściej zwracamy uwagę, na co jest za późno, a nie analizujemy, na co jest za wcześnie. Dzieli grupę na 3 zespoły. Każdy zespół losuje zadanie polegające na dokończeniu zdania: „Gdy ma się 60 lat, za wcześnie na...", „Gdy ma się 70 lat, za wcześnie na...", „Gdy ma się 80 lat, za wcześnie na...".

Informujemy grupę, że każdy zespół ma wskazać, na co za wcześnie w określonym wieku – nie zdradzamy jednak, o jaki wiek chodzi. Zespoły uzupełniają zdanie swoimi propozycjami, a następnie prezentują je na forum. W podsumowującej dyskusji pytamy o różnice, zwracając uwagę na względność wieku i to, że w wielu kwestiach wiek nie ma znaczenia, a ograniczenia i bariery powstają w naszej głowie. Pytamy o rzeczy, na które nigdy bez względu na wiek nie jest za wcześnie.

MATERIAŁY:
Trzy kartki papieru dużego formatu, przybory do pisania.

WARIANTY:
Możemy zachęcić uczestników do układania wierszy, rymowanek, rebusów, piosenek.

CZAS REALIZACJI:
20 minut.

Technika 4: Podróż w czasie – gra edukacyjna

CEL:
Kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej.

PRZEBIEG:
Prowadzący przygotowuje grę. Plansza do gry o wymiarach 100 na 100 cm zawiera 100 ponumerowanych pól. Niektóre pola połączone są strzałkami wznoszącymi się w górę lub w dół (zob. rys. na s. 220). Przygotowuje karteczki z pytaniami i zadaniami: 30 kartek w kolorze zielonym, 30 w kolorze żółtym, 30 w kolorze niebieskim i 10 w kolorze filetowym. Następnie kartki w kolorze zielonym symbolizujące przeszłość prowadzący rozkłada na polach o numerach 1–30. Kartki żółte symbolizujące teraźniejszość układamy na polach o numerach 31–60, a kartki niebieskie oznaczające przyszłość układamy na polach o numerach 61–90. Na ostatnie 10 pól kładziemy kartki fioletowe symbolizujące przyszłość transcendentalną. Obok planszy kładziemy kartki rezerwowe (po 10 z koloru zielonego, żółtego, niebieskiego i 5 z koloru fioletowego), które wykorzystujemy wówczas, gdy kolejny zespół stanie na tym samym polu.

PRZEBIEG GRY:
Planszę rozkładamy na dużym stole, uczestnicy siedzą wokół planszy. Grupę dzielimy na 3 zespoły, wybieramy kierownika każdej grupy, którego zadanie polega na rzucaniu kostką do gry i przesuwaniu pionka, jak również wskazywaniu na osoby z zespołu, które udzielą odpowiedzi na dane pytanie. Pionki można przygotować wcześniej lub poprosić o szybkie stworzenie pionka przez zespół. Rozpoczynamy od ustalenia kolejności uczestnictwa w grze. W tym celu każdy zespół rzuca kostką – ten, który wyrzuci największą liczbę oczek, rozpoczyna grę. Uczestnicy rzucają kostką i przesuwają się do przodu o liczbę pól odpowiadającą liczbie wyrzuconych oczek. Za każdym razem udzielają odpowiedzi na pytanie leżące na polu lub wykonują zadanie wskazane na kartce. Jeżeli kolejna grupa stanie na tym samym polu, wówczas odkrywa się pytanie rezerwowe leżące na kupce danego koloru obok planszy. Ważne jest zwrócenie uwagi na kolory. Pierwsze 30 pól dotyczy podróży do przeszłości (30 karteczek w kolorze zielonym rozłożyliśmy na tych polach, pozostałe 10 leżą na kupce rezerwowej). Kolejne 30 pól to teraźniejszość – rozkładamy na nich kartki z kolorem żółtym, a 10 na kupce rezerwowej. Następne 30 pól to przyszłość – rozkładamy na nich kartki niebieskie, 10

na kupce rezerwowej. Ostatnie 10 pól to przyszłość transcendentalna – rozkładamy na nich kartki fioletowe, 5 odkładając na kupkę rezerwową. W przypadku postawienia pionka na pole z rozpoczynającą się strzałką (strzałka „do góry"), przesuwamy się na pole, do którego strzałka prowadzi. Analogicznie, kiedy staniemy na strzałce skierowanej w dół (strzałka „w dół"), cofamy się do pola, na które wskazuje koniec strzałki. Na polach o numerach: 17, 33, 41, 68, 71 kładziemy po dwie karteczki. Jedną w kolorze odpowiadającymi przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości i drugą białą. Jeżeli staniemy na tym polu, poruszając się naturalnie zgodnie z wyrzucanymi oczkami kostki, to odkrywamy kartkę zieloną (pole nr 17), żółtą (pola nr 33, 41), niebieską (pola nr 68, 71). Jeżeli natomiast wejdziemy na to pole „po strzałce", to wówczas odkrywamy kartkę białą. Na białych kartkach znajdują się pytania o związek poszczególnych wymiarów czasu ze sobą, na przykład jeżeli przenosimy się z przeszłości do teraźniejszości czy z teraźniejszości do przyszłości.

Wygrywa zespół, który pierwszy dotrze do mety. W zależności od czasu, którym dysponujemy, możemy w tym momencie grę zakończyć lub zaproponować grę pozostałym zespołom do czasu rozstrzygnięcia drugiego miejsca. W przypadku małej liczby uczestników każdy może grać indywidualnie.

MATERIAŁY:

Plansza do gry, kolorowe kartki z pytaniami, kartki rezerwowe w każdym kolorze.

Pytania/zadania:

Przeszłość – kolor zielony

1. Start.
2. Jakie były Twoje ulubione zabawy w dzieciństwie?
3. Najpiękniejszy prezent, o którym nigdy nie zapomnisz.
4. Opowiedz zabawną historyjkę z czasów szkolnych.
5. Twój pierwszy samodzielny wyjazd na wakacje.
6. Twoje podwórko.
7. Zanuć swoją ulubioną kołysankę z dzieciństwa.
8. Co robiłaś/robiłeś w wieku 10 lat?
9. Dokończ zdanie: „Przeszłość jest jak...".
10. Dokończ zdanie, nawiązując do swojego życia: „Dawno, dawno temu...".
11. Przypomnij sobie swoją ulubioną sukienkę/strój.
12. Jaki był Twój ulubiony deser w dzieciństwie?
13. Jak wspominasz swoją koleżankę/kolegę z ławki szkolnej?
14. Kiedy poczułaś/poczułeś się naprawdę dorosła/dorosły?
15. O czym nigdy nie chciałabyś/chciałbyś zapomnieć?
16. Wyjątkowy nauczyciel – czy miałaś/miałeś takiego?
17. Jaki kolor ma Twoja przeszłość?
18. Jak wyglądało Twoje życie, gdy miałaś/miałeś 18 lat?
19. Czy zdarzyło Ci się zrobić w życiu coś szalonego?
20. Dokończ zdanie: „Kiedy myślę o latach, które minęły, czuję się dumna/dumny...".

21. Zanuć swoją ulubioną piosenkę z młodości.
22. Jak wyglądał Twój dom rodzinny?
23. Twoje pierwsze zarobione pieniądze.
24. Dokończ zdanie: „Kiedy myślę o latach, które minęły, cieszę się, że...".
25. Jak często myślisz o swojej przeszłości?
26. Opowiedz zabawną historię z Twojej pracy.
27. O czym zdarzało ci się w przeszłości zapominać?
28. 40 lat minęło jak jeden dzień.
29. Ważne daty w Twojej przeszłości.
30. Kiedy ujrzałeś swój pierwszy siwy włos i jak to przeżyłaś/przeżyłeś?

Rezerwowe – zielone
1. Przyjaciele na całe życie – czy istnieją?
2. Jeżeli miałaś/miałeś rodzeństwo, to co najbardziej lubiliście robić razem?
3. Jak wyglądał Twój pokój w domu rodzinnym?
4. Za co chciałbyś podziękować swojej przeszłości?
5. Czy miałaś/miałeś lub chciałaś/chciałeś mieć kiedyś jakieś zwierzę?
6. Największa niespodzianka, jaka Cię w życiu spotkała.
7. Jaki był widok z okien Twojego domu rodzinnego?
8. Kiedy wspominasz święta Bożego Narodzenia, to przede wszystkim myślisz o...
9. Jak wspominasz swoją babcię i dziadka?
10. Niezapomniana podróż.

Teraźniejszość – kolor żółty
1. Twój sposób na nudę.
2. Ile trwa Twoja teraźniejszość?
3. Skup się teraz tylko na dźwiękach i opisz je.
4. Twój sposób na „nic nierobienie".
5. Jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś nic nie musiała/nie musiał?
6. Co robić w domu, kiedy na dworze cały tydzień leje?
7. Postanowiono odznaczyć cię medalem – za co?
8. Rozejrzyj się dookoła – znajdź kolor/kolory, które wprawiają Cię teraz w dobre samopoczucie.
9. Jak pielęgnować wspomnienia, nie zapominając o życiu?
10. Gdybyś teraz miała/miał pomyśleć o najbliższych dla Ciebie osobach, kogo byś wymienił?
11. Twoja ulubiona potrawa.
12. Skup się na swoich stopach – czy są wygodnie ułożone? Jakie chciałbyś mieć teraz buty na nogach? Opisz je.
13. Jak pielęgnować rośliny?
14. Przypomnij sobie miejsce, w którym bardzo lubisz przebywać (pomieszczenie lub miejsce wypoczynku wakacyjnego). Opowiedz o nim.
15. Rozejrzyj się dookoła. Znajdź coś zabawnego – powiedz, pokaż to innym.
16. Jakiej muzyki lubisz słuchać teraz?
17. Dokończ zdanie: „Najlepiej odpoczywam, gdy...".

18. Podaj trzy swoje mocne strony.
19. Jak rozumiesz słowa *Carpe diem*?
20. Jak dbać o zdrowie?
21. Dokończ zdanie: „Największą radość sprawia mi...".
22. Jak można ćwiczyć pamięć?
23. Jak i kiedy mówić nie?
24. Jak nie stać się pesymistą?
25. Trzy sposoby na odstresowanie.
26. Jak brzmi Twoje życiowe *credo*?
27. Co czyni człowieka naprawdę szczęśliwym?
28. Jaki film zawsze poprawi Ci nastrój?
29. Recepta na dobry sen.
30. Jak żyć w zgodzie z innymi?

Rezerwowe – żółte
1. Przypomnij sobie zapach ulubionych kwiatów. Jaki on jest?
2. Zaliczasz się do miłośników kotów czy psów?
3. Twój przepis na najlepszy obiad z trzech dań.
4. Wolisz sporty zimowe czy letnie?
5. Jaki deser poprawi każdy humor?
6. Jaka jest Twoja ulubiona pora roku?
7. Jesteś rannym ptaszkiem czy nocną sową?
8. Skup się na swoim oddechu, gdzie go czujesz najbardziej?
9. Jaka jest faktura Twoich dzisiejszych ubrań? Sprawdź to, dotykając dłonią. Spróbuj opisać swoje doznania.
10. Pomyśl o bliskiej dla Ciebie osobie, gdzie teraz jest i co robi. Możesz podzielić się tym z innymi.

Przyszłość – kolor niebieski
1. Jaki kolor ma Twoja przyszłość?
2. Co mogłabyś/mógłbyś zmienić w swoim życiu?
3. Jakie są Twoje jeszcze niewykorzystane możliwości?
4. Twoja podróż marzeń (bez względu na finanse).
5. Jaka/jaki będziesz za 5 lat?
6. Dokończ zdanie: „Już od najbliższego tygodnia będę więcej...".
7. Moje jutro to...
8. Czego chciałabyś/chciałbyś dowiedzieć się o swojej przyszłości, gdybyś spotkał jasnowidza?
9. Czego chciałabyś/chciałbyś się jeszcze w życiu nauczyć?
10. Jaka chciałabyś/chciałbyś być za 10 lat?
11. Dokończ zdanie: „Już od najbliższego tygodnia będę mniej...".
12. Co robić, aby nie tracić pogody ducha?
13. Co to znaczy odważnie patrzeć w przyszłość?
14. Nowoczesna babcia to...
15. Jak nie bać się przyszłości?

16. Co można zrobić, aby jak najdłużej zachować niezależność?
17. Pomyśl, co mogłabyś/mógłbyś zrobić, aby jutro poczuć się lepiej?
18. Na co czujesz się jeszcze za młoda/młody?
19. Co byś zrobiła/zrobił, gdybyś wygrała/wygrał 20 milionów złotych?
20. Czy jest coś szalonego, co chciałabyś/chciałbyś jeszcze w życiu zrobić?
21. Jak nie dać się starości?
22. Czy to prawda, że osoby starsze nie marzą?
23. Dokończ zdanie: „Gdy będę już naprawdę sędziwą panią/panem, to…".
24. Twoje najbliższe „okrągłe" urodziny – jak je wyprawić?
25. Co jeszcze chciałabyś/chciałbyś w życiu zrobić?
26. Co byś zrobiła/zrobił, gdyby okazało się, że masz tylko dzień życia?
27. Co możesz miłego zrobić dla swoich przyjaciół?
28. Co będziesz robiła/robił w najbliższy weekend?
29. Jaki mógłby Ci się przyśnić sen?
30. Jaką możesz przygotować niespodziankę dla bliskiej Ci osoby?

Rezerwowe – niebieski
1. Na co masz nadzieję w przyszłości?
2. Co mogłabyś/mógłbyś powiedzieć swoim bliskim, czego dawno albo nigdy nie mówiłaś/mówiłeś?
3. Jak podtrzymać swoją motywacje do zmiany?
4. Co to znaczy godnie się starzeć?
5. Na co chciałabyś/chciałbyś znaleźć w sobie siłę?
6. Co chciałabyś/chciałbyś, aby z Twojego życia przetrwało?
7. Na czym chcesz się skupić w najbliższym tygodniu?
8. Jaka przyjemność Cię dzisiaj lub jutro czeka?
9. Dokończ zdanie: „Nigdy nie dam się…".
10. Co możesz zrobić dla siebie, czego dawno nie robiłaś/robiłeś, a masz ochotę?

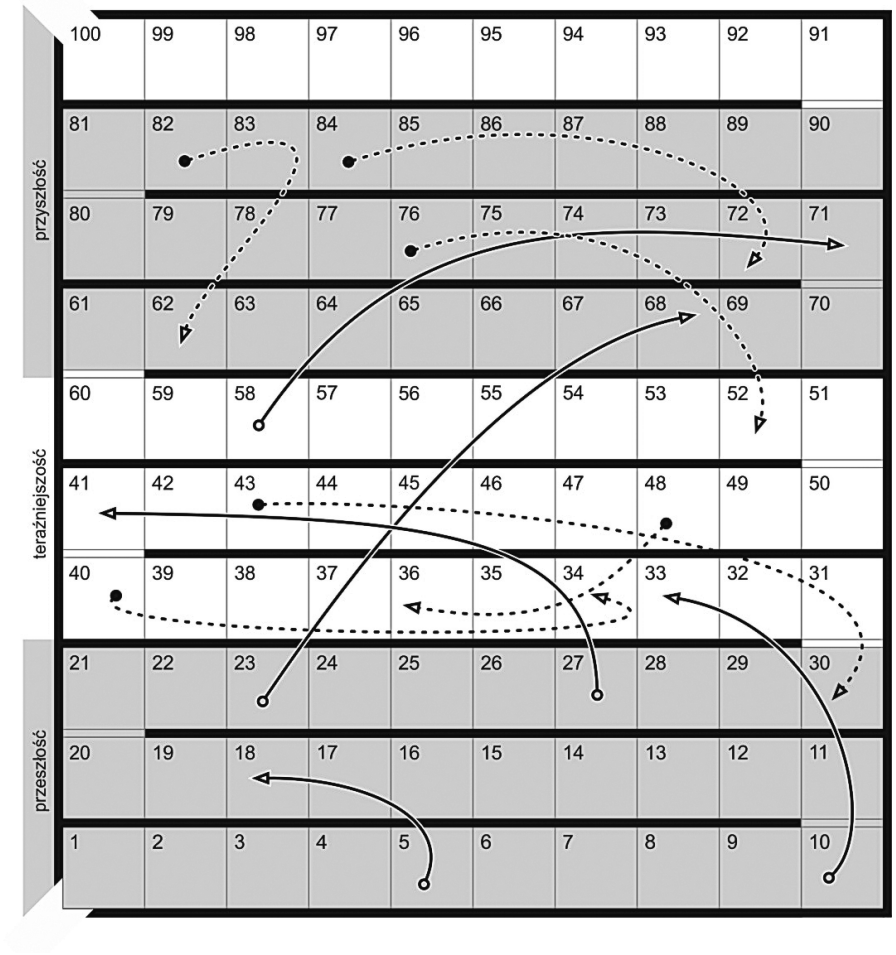
Przyszłość transcendentalna – kolor fioletowy
1. Koniec? A może początek czegoś nowego?
2. Co chciałabyś/chciałbyś powiedzieć przyszłym pokoleniom?
3. Gdybyś mogła/mógł urodzić się raz jeszcze, to jaką datę byś wybrał?
4. Jaki będzie świat za 100 lat?
5. O czym mają pamiętać Twoi bliscy?
6. Jak, według Ciebie, mógłby wyglądać świat w przyszłości?
7. Co chciałabyś/chciałbyś, żeby wspominali Twoi wnukowie?
8. Gdybyś miała/miał taką możliwość, co chciałabyś/chciałbyś zobaczyć, gdy Ciebie już nie będzie?
9. Jak myślisz, jak zmieni się miasto, w którym żyjesz?
10. Którą z Twoich fotografii mogliby sobie powiesić na ścianie Twoi bliscy?

Rezerwowe – fioletowe
1. Gdybyś miała/miał przygotować trzy książki warte przeczytania przez młode pokolenie, jakie by to były?

2. Myśl – motto ważne dla Ciebie i może dla innych.
3. Czego chciałabyś/chciałbyś, żeby ludziom w przyszłości nie zabrakło?
4. Z jakim kolorem kojarzy Ci się przyszłość transcendentalna?
5. Jaki symbol wybrałabyś/wybrałbyś dla swojego życia?

Kartki białe

17. Co zrobić, jeżeli czyjaś przeszłość jest koloru czarnego?
33. Jak to, co było, wpływa na to, co jest?
41. Co powiedziałabyś/powiedziałbyś ludziom, którzy wiecznie żyją przeszłością?
68. Jak przeszłość kształtuje naszą przyszłość?
71. Jak to, jak żyjemy teraz, wpływa na naszą przyszłość?



CZAS REALIZACJI:

60 minut.



Życie jest jak rzucanie kostką do gry – powiedział STARSZY PAN. – Raz wypada jeden, raz sześć. Pamiętaj jednak – kiedy sam rzucasz, twoje życie należy do ciebie. Kiedy inni rzucają za ciebie, przejmują kontrolę nad twoim życiem, pozostawiając ci jedynie niewdzięczną rolę pionka.

Z doświadczeń:

- Celem gry nie jest samo ukończenie gry, lecz swobodna rozmowa inspirowana pytaniami zapisanymi na kartkach. Prowadzący może zachować się elastycznie, zwłaszcza wówczas, kiedy zaobserwuje zainteresowanie grupy danym tematem. Może wtenczas zachęcić uczestników do wymiany doświadczeń i opinii na dany temat.

Technika 5: Dziennik podróży – technika przewodnia



CEL:

- Kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej.
- Pogłębianie refleksji na temat własnego życia.
- Kształtowanie umiejętności doceniania własnej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi uczestników warsztatu o spokojne przejrzenie swojego dziennika podróży. O przypomnienie sobie kolejnych zadań, które wspólnie wykonywaliśmy. Prosi o zastanowienie się nad tym, co można jeszcze dorysować, dopisać w dzienniku, tak jakbyśmy chcieli go zgłosić do konkursu na najpiękniejszy dziennik. Przypomina techniki dotyczące przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. W tym celu może przygotować krótką prezentację ilustrowaną zdjęciami. Uczestnicy przeglądają swoje dzienniki, ozdabiają je, dorysowują nowe elementy. Następnie prowadzący mówi, że wspólna podróż dobiega końca, ale to nie oznacza końca własnej podróży. Teraz, kiedy każdy jest lepiej przygotowany do bycia sternikiem własnego żaglowca, któremu nie grozi bezwolne dryfowanie po oceanie życia, można pomyśleć o nowych wyprawach. W tym celu musimy dołożyć nowe kartki do naszego dziennika, które możemy spróbować zatytułować, kilka jednak pozostawiamy pustych w oczekiwaniu na pozytywne niespodzianki, które zdarzą nam się w przyszłości. Uczestnicy dopinają kartki, jeżeli dziennik miał formę segregatora. Jeżeli dziennik prowadzony był w zeszycie lub albumie, prowadzący zachęca do zatytułowania kilku kartek, niekoniecznie kolejnych.

MATERIAŁY:

Dzienniki uczestników, przybory do pisania, kartki, prezentacja przygotowana przez prowadzącego (według możliwości).

CZAS REALIZACJI:

30 minut.

Technika 6: Mandala – wystawa prac



CEL:

- Pogłębianie refleksji na temat biegu własnego życia.
- Integracja przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.
- Uświadamianie złożoności i niepowtarzalności losu ludzkiego.

PRZEBIEG:

Prowadzący przygotowuje wystawę mandali wykonanych przez uczestników warsztatu. W zależności od możliwości może włączyć do fazy przygotowań wszystkie osoby uczestniczące w warsztacie lub kilka z nich. Proponujemy wykonać zdjęcia wszystkich prac, wywołać, nakleić na kolorowe kartki i umieścić w antyramach. Format zdjęć dostosować do możliwości finansowych i technicznych. Obok mandali możemy zamieścić zdjęcie osoby, która ją narysowała, wykonane na przykład podczas sesji fotograficznej. Całość należy podpisać, wskazując imię i nazwisko autora. Można również poprosić uczestników o krótką refleksję nad czasem własnego życia, którą zamieszczamy na przygotowywanej planszy. Kiedy wystawa jest już przygotowana, ustalamy dzień jej prezentacji. Możemy wspólnie z uczestnikami warsztatu przygotować zaproszenia dla gości. Wystawę możemy połączyć z balem w czasie.

MATERIAŁY:

Przygotowane do wywołania zdjęcia, kolorowy papier techniczny, kartki, przybory do pisania, antyramy, masa klejąca.

WARIANTY:

Liczba wariantów zależy od kreatywności prowadzącego i uczestników warsztatu. W przypadku braku możliwości wykonania wystawy można przygotować prezentację multimedialną.

CZAS REALIZACJI:

Przygotowanie wystawy rozkłada się w czasie na różne czynności związane na przykład z wywołaniem zdjęć, przygotowaniem zaproszeń. Otwarcie wystawy połączone z krótką prezentacją można zaplanować na około 60 minut.

Technika 7: Lot balonem – technika przewodnia



CEL:

- Kształtowanie umiejętności indywidualnego kreowania własnego życia poprzez uświadamianie sobie tego, co hamuje, i tego, co wyzwala rozwój człowieka.
- Rozwijanie otwartego podejścia do czasu własnego życia.
- Trenowanie metaforycznego ujmowania czasu własnego życia.
- Pogłębianie poczucia kontroli nad własnym życiem.

PRZEBIEG:

Prowadzący przypomina uczestnikom warsztatu ideę lotu balonem, która towarzyszyła nam podczas wszystkich spotkań. Wskazuje na znajdujące się w koszu torebki podróżne zawierające wszystko to, co najważniejsze z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Pokazuje również woreczki podwieszone pod koszem, w których znajduje się wszystko to, co uznane zostało za balast, to, co utrudnia życie, uniemożliwia swobodny rozwój. Docenia pracę uczestników związaną z refleksją nad własnym życiem w różnych perspektywach czasowych i prosi o ostatni wysiłek związany z ostatecznym pozbyciem się balastu, co dopiero pozwoli na swobodny lot. Uczestnicy siedzą w kole. Prowadzący może rozpocząć od prostych ćwiczeń oddechowych, następnie mówi: „Proszę wyobraź sobie, że wsiadasz do dobrze znanego ci balonu, tego, który towarzyszył ci przez wszystkie zajęcia, a balon staje się coraz większy i większy. Nie znajduje się już w sali, a na ogromnej polanie. Jest ładny, słoneczny dzień. Czujesz rześkość powietrza. Spoglądasz w górę i widzisz piękny błękit nieba. Jesteś już w środku kosza balonu gotowy do odlotu. Nie możesz się doczekać, kiedy znajdziesz się wysoko, na równi z konarami drzew, a potem jeszcze wyżej. Chcesz odlecieć, ale póki co czujesz, jak mocno balon ciąży w dół. Poluzowano liny, a balon dalej stoi w miejscu. Odcinasz worki zawierające balast. Balon powoli unosi się w powietrze, ale ty pragniesz wzbić się jeszcze wyżej. Odcinasz kolejny worek. Spoglądasz w dół. Obserwujesz, jak to, co ci przeszkadzało w locie, oddala się od ciebie, spada w dół, ginie z pola twojego widzenia, bo ty razem ze swoim balonem jesteś już wysoko, ponad konarami drzew, ponad dachami domów. Lecisz swobodnie, a obok ciebie w torbie znajduje się to wszystko, co dla ciebie najważniejsze z twojej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Wszystko to, co pozwoli ci cieszyć się z życia. Wyobraź sobie na koniec, że każdy dzień twojego życia jest jak lot balonem, którym sam kierujesz, sam decydujesz i sam wybierasz drogę lotu". Prowadzący prosi o otwarcie oczu, spokojny powrót do rzeczywistości. Prosi o symboliczne odcięcie woreczków od wspólnego balonu i podaje pierwszej osobie nożyczki. Kiedy wszystkie woreczki są już odcięte, inicjuje brawa. Chwali uczestników i docenia pracę, jaką włożyli we własny rozwój. Na koniec prosi o podzielenie się odczuciami, przemyśleniami.

MATERIAŁY:

Balon – stały rekwizyt, nożyczki.

WARIANTY:

Symboliczne odcięcie balastu może nastąpić podczas otwarcia wystawy prac prezentującej stworzone przez uczestników mandale, ale tylko wówczas, jeżeli nie zapraszamy gości.

CZAS REALIZACJI:

20 minut.

Technika 8: Bal w czasie

CEL:

- Kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej.
- Pogłębianie refleksji nad czasem własnego życia.
- Aktywizacja grupy.
- Podniesienie nastroju.

PRZEBIEG:

Planując bal, można wykazać się dużą inicjatywą. Dobrze rozpocząć od „burzy mózgów", zachęcając uczestników warsztatu do stworzenia scenariusza imprezy przez nich samych. Jedna z propozycji polega na tym, że tydzień wcześniej dzielimy uczestników na 3 zespoły. Każdy z nich ma za zadanie przygotować inną krainę czasu: krainę przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Ustalamy wspólnie, co musi pojawić się w każdej krainie: stroje, potrawy, muzykę, konkursy związane z tematyką, niespodzianki. W dniu balu każdy zespół przygotowuje swoją krainę, a następnie prezentuje pozostałym, rozpoczynając od przeszłości, przez teraźniejszość do przyszłości. Celowo nie podajemy szczegółowego scenariusza, ponieważ grupa przy wsparciu organizacyjnym osoby prowadzącej na pewno poradzi sobie z zadaniem i z pewnością zaskoczy pomysłami. W tańcu możemy tworzyć węże czasu, pociągi do przyszłości... Możemy zorganizować pokaz mody, kalambury z wykorzystaniem przysłów na temat czasu, karaoke z piosenkami o czasie.

Prowadzący może przygotować kotyliony czasu, gdzie parą są te same daty z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

MATERIAŁY:

Kolorowy papier, bibuła, zszywacz, pisaki i inne w zależności od potrzeb.

CZAS REALIZACJI:

Czas przygotowania balu w zależności od pomysłu i zaangażowania uczestników 3–5 godzin; czas trwania balu – około 3 godzin.

ZAKOŃCZENIE

Człowiek posiada zdolność do mentalnej podróży w czasie. W procesie ewolucji zbudował „maszynę czasu" w swoim mózgu, dzięki której posiada mentalną kontrolę nad czasem (Tulving 2002). Dzięki systemowi pamięci epizodycznej może ponownie, świadomie przeżyć przeszłe doświadczenia, ale również ma świadomość tego, co może nadejść, jest świadomy własnej przyszłości (Szpunar, Tulving 2011). Poczucie subiektywnego czasu, świadomość autonoetyczna i „Ja" to trzy główne komponenty neuropoznawczego systemu, które umożliwiają mentalną podróż w czasie. Psychiczna rekonstrukcja zdarzeń przeszłych oraz konstruowanie zdarzeń przyszłych może być zdaniem T. Suddendorfa i M. Corballisa (2007) odpowiedzialna za koncepcję samego czasu, rozumienie ciągłości pomiędzy przeszłością i przyszłością. Mentalna podróż w czasie pozwala człowiekowi wyobrazić sobie wydarzenia umiejscowione w różnych punktach *continuum*: przeszłość – przyszłość, jak również w punktach przed i po urodzeniu. Pozwala odwrócić nieodwracalność czasu i zrozumieć to, że przeszłość i przyszłość to ten sam wymiar, kiedy to, co przyszłe, ostatecznie staje się przeszłością. Nie każde myślenie o przeszłości wymaga angażowania w mentalną podróż do przeszłości, podobnie jak nie każde przewidywanie przyszłości aktywuje mentalną podróż do przyszłości, jednak jak piszą E. Tulving i A. Kim (2007), nie ma nic bardziej subtelnego niż zdolność do refleksji na tym, co ktoś doświadczył w przeszłości lub co może wystąpić w przyszłości.

Zdaniem E. Tulvinga (2002) zdolność do mentalnej podróży w czasie to cud natury, który może być kluczem do rozwoju wielu dyscyplin naukowych. Tym samym nasuwa się pytanie o to, w jakim stopniu ludzie wykorzystują tę zdolność dla swojego rozwoju. W jakim stopniu zdolność ta może być pomocna w pracy z osobami starszymi, które w obliczu zbliżającego się końca własnej egzystencji muszą zmierzyć się z kryzysem: integralność – rozpacz (por. Erikson 1997). Starość bowiem nie zwalnia człowieka z obowiązku pracy nad sobą, z indywidualnego rozwoju, wręcz przeciwnie, dopomina się dopełnienia cyklu własnego życia o refleksję nad czasem własnego życia, jego znaczeniem w aspekcie indywidualnym, pokoleniowym i metafizycznym. Człowiek nie musi biernie „dryfować" przez czas, dostosowując się jedynie do wymogów kolejnych faz życia, może świadomie przejąć nad nim kontrolę. Refleksja nad czasem własnego życia

obejmuje podsumowanie tego, co się w życiu przeżyło, analizę i reinterpretację życiowych sukcesów i porażek, konfrontację z czasem własnego życia, tym, który minął, który aktualnie trwa, i tym, który dopiero nadejdzie. Dzięki przeszłości człowiek zachowuje jedność z samym sobą, ma poczucie ciągłości siebie w czasie pomimo zachodzących zmian w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej. Dzięki przyszłości może rozwijać się, nie stoi w miejscu, lecz podąża naprzód. Przyszłość dla człowieka starszego stanowi wyzwanie do zmiany samego siebie w wymiarze społecznym, duchowym, religijnym. Refleksja nad czasem własnego życia stwarza szansę na osobisty rozwój człowieka, wypracowanie nowej jakości życia, przekraczanie własnych ograniczeń zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Zdaniem M. Straś-Romanowskiej starość to okres, w którym dokonuje się „restrukturyzacja doświadczenia w kierunku integracji psychiki oraz odkrywania sensu przeżytego życia" (2001, s. 287).

Jeśli uznamy korzyści płynące z mentalnej podróży w czasie (por. rozdział 1.3.1), to podejmowanie przez pedagogów, psychologów i innych specjalistów pracujących z osobami starszymi działań stymulujących celową praktykę mentalnej podróży do przeszłości zorientowaną pozytywnie może między innymi zwiększyć poziom odczuwanego szczęścia, a stymulowanie mentalnej podróży do przyszłości zredukuje poziom stresu (por. Quoidbach, Wood, Hansenne 2009). Co najważniejsze jednak, naszym zdaniem może pomóc kształtować zrównoważoną perspektywę czasową w okresie starości z korzyścią dla pozytywnego rozstrzygania kryzysu rozwojowego: integralność – rozpacz.

Zaproponowany przez nas warsztat rozwoju osobistego osób starszych *Podróż w czasie* wychodzi naprzeciw potrzebom praktyków, którzy pracując z osobami starszymi znajdującymi się w różnych życiowych sytuacjach, nie zawsze wiedzą, jak pomóc osobie starszej, jak wspierać ją w rozwiązywaniu problemów codziennego życia, nie koncentrując się jedynie na deficytach, a na potencjale każdego człowieka, który pozwoliłby nadać życiu sens pomimo postępujących ograniczeń, na przykład zdrowotnych, finansowych. W naszym społeczeństwie wzrasta zapotrzebowanie na sprawdzone metody pracy z osobami starszymi, co naszym zdaniem stanowi konsekwencję nie tyle rosnącej liczby osób starszych, co uświadamiania sobie przez coraz większą liczbę osób, że starość to rozwojowy okres w życiu, w którym można realizować samego siebie i poszukiwać nowych rozwiązań. Pracując z osobami starszymi, nieraz same stawałyśmy przed problemem doboru odpowiednich metod i technik, niejednokrotnie ucząc się na własnych błędach. Z pewnością to korzystnie wpłynęło na tworzenie autorskiej

koncepcji warsztatu. Pomocne okazały się również wyniki badań nad przyszłościową perspektywą czasową w starości. Dzięki nim między innymi podjęłyśmy decyzję o wprowadzeniu do warsztatu technik wymagających szczególnej uważności ze strony prowadzącego, a dotyczących przyszłości transcendentalnej.

Jedną z cech gerontologii społecznej jako nauki jest prowadzenie badań z przesłanek poznawczych i społecznych (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dzięgielewska 2006). W naszym przypadku przesłanki te przeplatały się i wzajemnie inspirowały. W przyszłości zamierzamy udoskonalać swój warsztat, ale również badawczo rozpoznać, jakie są wymierne korzyści jego zastosowania w odniesieniu do różnych sfer funkcjonowania człowieka.

Warsztat *Podróż w czasie* może być źródłem inspirujących przeżyć zarówno dla samych osób starszych, jak i osoby prowadzącej, która pełniąc funkcję mądrego przewodnika podróży, musi być przygotowana na nieoczekiwaną zmianę miejsca, akcji, nastroju. Podróż w czasie jest bowiem podróżą nieprzewidywalną. Nie mamy pewności, jakimi ścieżkami własnej przeszłości zaczną podążać jej uczestnicy, co napotkają, z czym będą musieli się zmierzyć, ponownie zinterpretować, podobnie nie wiemy, jak daleko jest w stanie podążyć umysł człowieka w namyśle nad własną przyszłością i z jakim emocjami przyjdzie mu się tam zmierzyć. Dzieląc się własnym doświadczeniem, możemy jedynie zapewnić, że dla osób starszych będzie to fascynująca, bogata w nowe pozytywne doświadczenia podróż prowadząca do samopoznania i uświadomienia sobie znaczenia czasu własnego życia. Towarzyszenie osobom starszym w podróży przez czas ich życia dla osoby prowadzącej jest nie tylko cenną lekcją życia, ale okazją do autorefleksji i pracy nad sobą. Nas praca nad warsztatem, począwszy od fazy koncepcji po fazę realizacji, utwierdziła w przekonaniu, że wiek w relacji z drugim człowiekiem nie ma znaczenia. Prawdziwe spotkanie człowieka z człowiekiem odbywa się w wymiarze duchowym, a ten naszym zdaniem jest wolny od dyktatury czasu.

BIBLIOGRAFIA

Aberle I., Rendell P.G., Rose N.S., McDaniel M.A., Kliegel M. (2010). *The age prospective memory paradox: Young adults may not give their best outside of the lab*, „Developmental Psychology", vol. 46(6), s. 1444–1453.

Addis D.R., Wong A.T., Schacter D.L. (2007). *Remembering the past, imagining the future: Common and distinct neural substrates during event construction and elaboration*, „Neuropsychologia", vol. 45, s. 1363–1377.

Alverson H. (1994). *Semantics and experience: Universal metaphors of time in English, Mandarin, Hindi, and Sesotho*, Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Arendt H. (1991). *Myśli*, Warszawa: Czytelnik.

Atance C.M., O'Neill D.K. (2001). *Episodic future thinking*, „Trends in Cognitive Sciences", vol. 5(12), s. 533–537.

Baltes P.B., Baltes M.M. (1990). *Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation*, w: *Successful Aging; Perspectives from the Behavioral Sciences*, red. P.B. Baltes, M.M. Baltes, New York: Cambridge University Press, s. 1–34.

Baltes M.M., Carstensen I.I. (1996). *The process of successful aging*, „Aging and Society", vol. 16, s. 397–422.

Baltes P., Smith J. (1999). *Multilevel and systemic analyses of old age: Theoretical and empirical evidence for a fourth age,* w: *Handbook of theories of aging*, red. V.L. Bengston, K.W. Schaie, New York: Springer Publishing Company, s. 153–173.

Baltes P., Smith J. (2003). *New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age*, „Gerontology", vol. 49, s. 123–135.

Bauman Z. (1993). *Ponowoczesne wzory osobowe*, „Studia Socjologiczne", nr 2(129).

Bauman Z. (2007). *Płynne życie*, Kraków: Wydawnictwo Literackie.

Bashō M. (2002). *Po ścieżkach Północy*, „Literatura na Świecie", nr 1–3, s. 257–276.

Bear R.A., Catmody J., Hunsinger M. (2012). *Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program*, „Journal of Clinical Psychology", vol. 68(7), s. 755–765.

Berger P.L. (1998). *Zaproszenie do socjologii*, Warszawa: PWN.

Boniwell I., Osin E., Alex Linley P., Ivanchenko G.V. (2010). *A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples*, „Journal of Positive Psychology", vol. 5(1), s. 24–40.

Boniwell I., Zimbardo P.G. (2004). *Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning*, w: *Positive psychology in practice*, red. P.A. Linley, S. Joseph, Hoboken, NJ: Wiley, s. 165–180.

Bono E. de (1995). *Naucz swoje dziecko myśleć*, Warszawa: Świat Książki.

Boroditsky L. (2000). *Metaphoric structuring: understanding time through spatial metaphors*, „Cognition", vol. 75, s. 1–28.

Boroditsky L. (2011). *How languages construct time*, w: *Space, time and number in the Brain*: *Searching for the foundations of mathematical thought*, red. S. Dehaene, E. Brannon, London: Elsevier, s. 333–341.

Boski P. (2009). *Kulturowe ramy zachowań społecznych. Podręcznik psychologii międzykulturowej*, Warszawa: PWN.

Brown A.D., Dorfman M.L., Marmar C.R., Bryant R.A. (2012). *The impact of perceived self-efficacy on mental time travel and social problem solving*, „Consciousness and Cognition: An International Journal", vol. 21(1), s. 299–306.

Browne C.V. (1995). *Empowerment in social work practice with older women*, „Social Work", no. 40(3), s. 358–364.

Buckner R.L., Carroll D.C. (2007). *Self-projection and the brain*, „Trends in Cognitive Sciences", vol. 11, s. 49–57.

Bugajska B. (2000). *Zagrożenia egzystencji człowieka starszego*, w: *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, red. M. Dzięgielewska, Łódź: Biblioteka Edukacji Dorosłych, s. 281–290.

Bugajska B. (2005). *Tożsamość człowieka w starości. Studium socjopedagogiczne*, Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.

Bugajska B. (2008). *Podróże biograficzne w starości*, w: *Dom i ojczyzna. Dylematy wielokulturowości*, red. D. Lalak, Warszawa: Instytut Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji Uniwersytetu Warszawskiego, s. 53–58.

Bugajska B., Kondraciuk-Gabryś G., Homa W. (red.), (2010). *Nic nie jest milczeniem. Wspomnienia słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Szczecinie*, Szczecin: Wydawnictwo Zapol.

Bugajska B., Ryś E. (2003). *Turysta, turystyka, usługi turystyczne w kontekście wyzwań współczesnej kultury*, w: *Zagrożenia w treściach edukacji turystycznej*, red. T. Strawa, Szczecin: Wydawnictwo Pedagogium OR TWP w Szczecinie, s. 90–96.

Bugajska B., Timoszyk-Tomczak C. (2010). *Przeszłość – teraźniejszość – przyszłość. Kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej w starości*, w: *Elan Vital v priestore medzigeneračných vztahov*, red. B. Balogová, Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, s. 108–114.

Bühler Ch. (1999). *Bieg życia ludzkiego*, Warszawa: PWN.

Carstensen L.L., Fung H.H., Charles S.T. (2003). *Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life*, „Motivation and Emotion", vol. 27(2), s. 103–123.

Carstensen L.L., Turan B., Scheibe S., Ram N., Ersner-Hershfield H., Samanez-Larkin G.R., Brooks K.P., Nesselroade J.R. (2011). *Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling*, „Psychology and Aging", vol. 26(1), s. 21–33.

Casasanto D., Boroditsky L. (2008). *Time in the mind: Using space to think about time*, „Cognition", vol. 106, s. 579–593.

Charles S.T., Reynolds C.A., Gatz M. (2001). *Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years*, „Journal of Personality and Social Psychology", vol. 80, s. 136–151.

Chlewiński Z. (1999). *Umysł – dynamiczna reprezentacja pojęć*, Warszawa: PWN.

Coelho P. (2003). *Alchemik*, Warszawa: Wydawnictwo Drzewo Babel.

Csikszentmihalyi M. (2005). *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia*, Taszów: Biblioteka Moderatora.

Czerniawska O. (2007). *Szkice z andragogiki i gerontologii*, Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.

Davidson R.J. (1999). *Złożoność poszukiwania fizjologicznej specyficzności emocji*, w: *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*, red. P. Ekman, R.J. Davidson, Gdańsk: GWP, s. 205–214.

Debesse M. (1996). *Etapy wychowania*, Warszawa: WSiP.

Deci E.L., Ryan R.M. (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality on motivation*, w: *Perspectives on motivation*, red. R.A. Dienstbier, t. 38, Nebraska Symposium of Motivation. Lincoln: University of Nebraska Press, s. 237–288.

Demetrio D. (2000). *Autobiografia, terapeutyczny wymiar pisania o sobie*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

Diaz-Morales J.F. (2006). *Perspectiva temporal futura y ciclo vital*, „Anales de Psicologia", vol. 22(1), s. 52–59.

Dominiak A., Nosal C.S. (2010). *Rola mechanizmu temporalnej integracji w konstruowaniu czasu przyszłego*, w: *Życie na czas. Perspektywy badawcze postrzegania czasu*, red. G. Sędek, S. Bedyńska, Warszawa: PWN, s. 231–249.

Dubas E. (2000). Świat *wewnętrzny jako przestrzeń życia człowieka*, w: *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, red. M. Dzięgielewska, Łódź: Biblioteka Edukacji Dorosłych, s. 117–128.

Durlak J.A. (1973). *Relationship between attitudes toward life and death among elderly women*, „Development Psychology", vol. 8(1), s. 146.

Engelman M. (2000). *Here's to the Belleville ladies: Creativity in aging*, „Activities, Adaptation & Aging", vol. 24(4), s. 19–26.

Epstude K., Peetz J. (2012). *Mental time travel: A conceptual overview of social psychological perspectives on a fundamental human capacity*, „European Journal of Social Psychology", vol. 42(3), s. 269–275.

Erikson E.H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Farrell S. (2012). *Temporal clustering and sequencing in short-term memory and episodic memory*, „Psychological Review", vol. 119(2), s. 223–271.

Fivush R. (2001). *Owning experience: Developing subjective perspective in autobiographical narratives*, w: *The self in time: Developmental perspectives*, red. C. Moore, K. Lemmon, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, s. 35–52.

Franken R.E. (2005). *Psychologia motywacji*, Gdańsk: GWP.

Frost R. (1992). *55 wierszy*, wybór i opracowanie S. Barańczak, Kraków: Arka.

Gadacz T. (2009). *O umiejętności życia*, Kraków: Wydawnictwo Znak.

Gałdowa A. (2000). *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Gao Y.-J. (2011). *Time perspective and life satisfaction among young adults in Taiwan*, „Social Behavior and Personality", vol. 39(6), s. 729–736.

Giambra L.M. (2000). *Daydreaming characteristic across the life-span: Age differences and seven to twenty year longitudinal changes*, w: *Individual differences in conscious experience*, red. R.G. Kunzendorf, B. Wallace, Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, s. 147–206.

Giddens A. (2002). *Nowoczesność i tożsamość. „Ja" i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, Warszawa: PWN.

Gollwitzer P.M. (1999). *Implementation intentions*, „American Psychologist", vol. 54, s. 493–503.

Grzegorek A. (2005). *Jak mówienie zmienia myślenie*, w: *Zmiana osobowości. Wybrane zagadnienia*, red. A. Niedźwieńska, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 121–129.

Halicka M. (2004). *Satysfakcja życiowa ludzi starych*, Białystok: Akademia Medyczna.

Halicki J. (2010). *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*, Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.

Hassabis D., Maguire E.A. (2007). *Deconstructing episodic memory with construction*, „Trends in Cognitive Sciences", vol. 11, s. 299–306.

Hawking S., Mlodinow L. (2005). *Jeszcze krótsza historia czasu*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Heller M. (2010). *Uchwycić przemijanie*, Kraków: Wydawnictwo Znak.

Hendricks J. (1999). *Creativity over the life course – a call for a relational perspective*, „International Journal of Aging & Human Development", vol. 48(2), s. 85–111.

Heppen J.B., Ogilvie D.M. (2003). *Predicting affect from global self-discrepancies: the dual role of the undesired self*, „Journal of Social and Clinical Psychology", vol. 22(4), s. 347–368.

Hermans H.J.M. (2008). *How to perform research on the basis of dialogical self theory? Introduction to the special issue*, „Journal of Constructivist Psychology", vol. 21, s. 185–199.

Hermans H.J.M., Hermans-Jansen E. (2000). *Autonarracje. Tworzenie znaczeń w psychoterapii*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

Hickson J., Housley W. (1997). *Creativity in later life*, „Educational Gerontology", vol. 23(6), s. 539–547.

Higgins E.T. (1987). *Self-discrepancy: A theory relating self and affect*, „Psychological Review", vol. 94, s. 319–340.

Homer (1990). *Odyseja*, Warszawa: Czytelnik.

Ingarden R. (1987). *Spór o istnienie świata. Ontologia egzystencjalna*, t. 1, Warszawa: PWN.

Izdebski P., Polak A. (2008). *Regresja czy progresja? Emocje w okresie starzenia się*, „Gerontologia Polska", nr 1, s. 1–5.

Jakubczak M. (2010). *Rozwijanie uważności na co dzień*, Warszawa: Wydawnictwo Difin.

Jasielska A., Szczygieł D. (2007). *Funkcjonowanie emocjonalne osób w późnej dorosłości na przykładzie regulacji emocji*, „Psychologia Rozwojowa", nr 12, s. 61–74.

Jasielska A. (2011). *Funkcjonowanie emocjonalne osób w wieku 60–85 lat na przykładzie regulacji emocji*, „Gerontologia Polska", nr 19(2), s. 112–118.

Kabat-Zin J. (2007). *Gdziekolwiek jesteś, bądź. Przewodnik uważnego życia*, Warszawa: IPSI Press.

Kamiński A. (1972). *Pedagogika społeczna*, Warszawa: PWN.

Keough K.A., Zimbardo P.G., Boyd J.N. (1999). *Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use*, „Basic and Applied Social Psychology", vol. 21(2), s. 149–164.

Kędziora-Kornatowska K. (2007). *Wielochorobowość wieku podeszłego w aspekcie opieki pielęgniarskiej*, w: *Kompendium pielęgnowania pacjentów w starszym wielu*, red. K. Kędzior-Kornatowska, M. Muszalik, Lublin: Wydawnictwo Czelej, s. 79–88.

Kosiol M. (2010). *Sposoby uzasadniania wagi osobistej przeszłości*, w: *Czas w życiu człowieka*, red. K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, s. 174–193.

Kozielecki J. (1987). *Koncepcja transgresyjna człowieka*, Warszawa: PWN.

Kwan D., Craver C.F., Green L., Myerson J., Boyer P., Rosenbaum R.S. (2012). *Future decision-making without episodic mental time travel*, „Hippocampus", vol. 22(6), s. 1215–1219.

Lakoff G., Johnson M. (2000). *Metafory w naszym życiu*, Warszawa: Wydawnictwo Aletheia.

Lakoff G., Turner M. (1989). *More than cool reason: A field guide to poetic metaphor*, Chicago–London: The University of Chicago.

Lalak D. (2010). *Życie jako biografia. Podejście biograficzne w perspektywie pedagogicznej*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.

Langer N. (2000). *The importance of spirituality in later life*, „Gerontology & Geriatrics Education", vol. 20(3), s. 41–50.

Lavallee C.F., Persinger M.A. (2010). *A LORETA study of mental time travel: Similar and distinct electrophysiological correlates of re-experiencing past events and pre-experiencing future events*, „Consciousness and Cognition: An International Journal", vol. 19(4), s. 1037–1044.

Lench H.C., Safer M.A., Levine L.J. (2011). *Focalism and the underestimation of future emotion: When it's worse than imagined*, „Emotion", vol. 11(2), s. 278–285.

Lens W. (2006). *Future time perspective: A psychological approach*, w: *Psychology of time. Theoretical and empirical approaches*, red. Z. Uchnast, Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, s. 51–64.

Lens W., Moreas M.A. (1994). *Future time perspective: An individual and a societal approach*, w: *Psychology of future orientation*, red. Z. Zaleski, Lublin: Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, s. 23–38.

Loftus E.F., Pickrell J.E. (1995). *The formation of false memories*, „Psychiatric Annals", vol. 25, s. 720–725.

Łukaszewski W. (1984). *Szanse rozwoju osobowości*, Warszawa: Książka i Wiedza.

MacCannell D. (2002). *Turysta. Nowa teoria klasy próżniaczej*, Warszawa: Wydawnictwo Literackie Muza SA.

Marcel G. (1984). *Homo viator. Wstęp do metafizyki nadziei*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

Markus H., Nurius P. (1986). *Possible selves*, „American Psychologist", vol. 41(9), s. 954–969.

Maruszewski T. (2005). *Pamięć autobiograficzna*, Gdańsk: GWP.

Maruszewski T. (2007). *Pamięć jako podstawa tworzenia doświadczenia indywidualnego*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki. Psychologia ogólna*, t. 2, red. J. Strelau, Gdańsk: GWP, s. 165–182.

Maruszewski T. (2011*). Czy wspomnienia bledną afektywnie?*, w: *Dynamika emocji. Teoria i praktyka*, red. D. Doliński, W. Błaszczak, Warszawa: PWN, s. 88–111.

Maruszewski T., Ścigała E. (1998). *Emocje – aleksytymia – poznanie*, Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.

Maslow A.H. (1990). *Motywacja a osobowość*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

Maslow A.H. (2004). *W stronę psychologii istnienia*, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

Mayenowa M.R. (1974). *Poetyka teoretyczna*, Wrocław: Ossolineum.

Mądrzycki T. (2002). *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.

McAdams D.P. (2008). *Personal narratives and the life story*, w: *Handbook of personality: Theory and research* (3ed.), red. J. Robins, L.A. Pervin, New York: Guilford Press, s. 242–262.

Miles A.N., Berntsen D. (2011). *Odour-induced mental time travel into the past and future: Do odour cues retain a unique link to our distant past?*, „Memory", vol. 19(8), s. 930–940.

Neikrug S.M. (1998). *The value of gerontological knowledge for elders: A study of the relationship between knowledge on aging and worry about the future*, „Educational Gerontology", vol. 24(3), s. 287–296.

Nęcka E. (1999). *Proces twórczy i jego ograniczenia*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

Niedźwieńska A. (2000). *Pamięć autobiograficzna*, w: *Tożsamość człowieka*, red. A. Gałdowa, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 111–126.

Niedźwieńska A., Albiński R. (2010). *Pamiętać, aby pamiętać. Pamięć prospektywna z kontekstem czasowym*, w: *Życie na czas. Perspektywy badawcze postrzegania czasu*, red. G. Sędek, S. Bedyńska, Warszawa: PWN, s. 250–274.

Nosal C.S. (2000). *Czas jako wymiar regulacji zachowania. Problemy psychologii temporalnej*, w: *O różnych sposobach uprawiania psychologii*, red. J. Brzeziński, S. Kowalik, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka, s. 106–120.

Nosal C.S. (2010). *Czas w umyśle człowieka. Struktura przestrzeni temporalnej*, w: *Życie na czas. Perspektywy badawcze postrzegania czasu*, red. G. Sędek, S. Bedyńska, Warszawa: PWN, s. 365–397.

Nosal C.S., Bajcar B. (1999). *Czas w umyśle stratega: perspektywa temporalna a wskaźniki zachowań strategicznych*, „Czasopismo Psychologiczne", nr 5(1), s. 55–68.

Nosal C.S., Bajcar B. (2004). *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje*, Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.

Nuttin J., Lens W. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*, Leuven & Hillsdale, NJ: Leuven University Press & Erlbaum.

Nyberg L., Kim A.S.N., Habib R., Levine B., Tulving E. (2010). *Consciousness of subjective time in the brain*, „Proceedings of the National Academy of Sciences", vol. 107, s. 356–359.

Obuchowski K. (1987). *Psychologiczne aspekty orientacji temporalnej*, w: *Stosunek do czasu w różnych strukturach kulturowych* red. Z. Cacykowski, J. Wojczakowski, Warszawa: ANS, s. 43–51.

Obuchowski K. (1985). *Adaptacja twórcza*, Warszawa: Książka i Wiedza.

Ogilvie D.M. (1987). *The undesired self: A neglected variable in personality research*, „Journal of Personality and Social Psychology", vol. 52, s. 379–385.

Oleś K.P. (2003). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Oleś P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa: PWN.

Oleś K.P., Drat-Ruszczak K. (2008). *Osobowość*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 1, red. J. Strelau, D. Doliński, Gdańsk: GWP, s. 651–764.

Olszewski H. (2003). *Starość i witaukt psychologiczny: atrybucja rozwoju*, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.

Owen A.M. (1997). *Cognitive planning in humans: neuropsychological, neuroanatomical and neuropharmacological perspectives*, „Progress in Neurobiology", vol. 53, s. 431–450.

Pervin L.A. (2002). *Psychologia osobowości*, Gdańsk: GWP.

Phang C.-K., Oei T.P.O. (2012). *From mindfulness to meta-mindfulness: further integration of meta-mindfulness concept and strategies into cognitive-behavioral therapy*, „Mindfulness", vol. 3(2), s. 104–116.

Pinquart M. (2001). *Age differences in perceived positive affect, negative affect, and affect balance in middle and old age*, „Journal and Happiness Studies", vol. 2, s. 375–405.

Popiel A., Pragłowska E. (2008). *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*, Warszawa: Wydawnictwo Paradygmat.

Popielski K. (1994). *Noetyczny wymiar osobowości*, Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Próchniak P. (2010). Śmierć *jako komponent perspektywy czasowej*, w: *Czas w życiu człowieka*, red. K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, s. 162–173.

Quine S., Morrell S., Kendig H. (2008). *Outlooks for the future in independently living older Australians*, „Aging & Mental Health", vol. 12(3), s. 400–409.

Quinn P.K., Reznikoff M. (1985). *The relationship between Heath anxiety and the subjective experience of time In the elderly*, „The International Yournal of Aging & Human Development", vol. 21(3), s. 197–210.

Quoidbach J., Wood A.M., Hansenne M. (2009). *Back to the future: The effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety*, „The Journal of Positive Psychology", vol. 4(5), s. 349–355.

Oyanadel C., Buela-Casal G. (2010). *The perception of time: Influences on physical and mental health*, Universitas Psychologica, vol. 10(1), s. 149–161.

Rajaram S. (1993). *Remembering and knowing: two means of access to the personal past*, „Memory & Cognition", vol. 21, s. 89–102.

Rappaport H., Foossler B.J., Bross L.S. (1993). *Future time, death anxiety, and life purpose among older adults*, „Death Studies", vol. 17(4), s. 369–379.

Ray M., Bernard M., Phillips J. (2009). *Critical issues in social work with older people*, Hampshire: Palgrave.

Reber A.S. (2000). *Słownik psychologii*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Rieske B., Felgner K., Meinhold C. (1985). *Personality and life satisfaction in old age*, „Zeitschrift für Alternsforschung", vol. 40(4), s. 217–224.

Ryff C.D., Singer B. (2004). *Paradoksy kondycji ludzkiej. Dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci*, w: *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, red. J. Czapiński, Warszawa: PWN, s. 147–162.

Sabela K., Cuper M. (2012). *Trenuj umysł. Zeszyt ćwiczeń do pracy z osobami z zaburzeniami pamięci*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

Saint-Exupéry A. de (2003). *Mały Książę*, Warszawa: Wydawnictwo Literackie Muza SA.
Schacter D.L., Addis D.R. (2007). *The cognitive neuroscience of construction memory: Remembering the past and imagining the future*, „Philosophical Transactions of the Royal Society of London", B, vol. 362, s. 773–786.
Schacter D.L., Gaesser B., Addis D.R. (2011). *Age-related changes in the episodic simulation of past and future events*, w: *Successful remembering and successful forgetting: A festschrift in honor of Robert A. Bjork*, red. Benjamin, S. Aaron, New York, NY: Psychology Press, s. 505–525.
Schaie K.W., Willis S.L. (1986). *Can intellectual decline in the elderly be reversed?*, „Development Psychology", vol. 22, s. 223–232.
Schmidt K., Patnaik P., Kensinger E.A. (2011). *Emotion's influence on memory for spatial and temporal context*, „Cognition and Emotion", vol. 25(2), s. 229–243.
Schnitzspahn K.M., Horn S.S., Bayen U.J., Kliegel M. (2012). *Age effects in emotional prospective memory: Cue valence differentially affects the prospective and retrospective component*, „Psychology and Aging", vol. 27(2), s. 498–509.
Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D. (2009). *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności. Nowa koncepcja profilaktyki nawrotów*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
Seligman M.E.P. (1994). *Optymizmu można się nauczyć*, Poznań: Media Rodzina.
Semków J. (2001). *Wielość wymiarów przestrzeni życiowej ludzi w III wieku*, w: *Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych*, red. M. Dzięgielewska, Łódź: Biblioteka Edukacji Dorosłych, s. 27–32.
Sheldon K.M., Vansteenkiste M. (2005). *Personal goals and time travel: How are future places visited, and is it worth it?*, w: *Understanding behavior in the context of time: Theory, research, and application*, red. A. Strathman, J. Joireman, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, s. 143–163.
Shirai T., Nakamura T., Katsuma K. (2012). *Time orientation and identity formation: Long-term longitudinal dynamics in emerging adulthood*, „Japanese Psychological Research", vol. 54(3), s. 274–284.
Shostrom E.L. (1974). *Manual for the personal orientation inventory*, San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
Siegel D.R. (2011). *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
Skarga B. (1997). *Tożsamość i różnica. Eseje metafizyczne*, Kraków: Wydawnictwo Znak.
Sobol-Kwapińska M. (2007). *Żyć chwilą? Postawy wobec czasu a poczucie szczęścia*, Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Sobol M., Oleś P. (2002). *Orientacja temporalna carpe diem a poczucie satysfakcji z życia*, „Przegląd Psychologiczny", nr 3, t. 45, s. 331–345.

Sobol-Kwapińska M., Oleś P.K. (2010). *Dialogi temporalne: Ja – w trzech wymiarach czasu*, w: *Życie na czas. Perspektywy badawcze postrzegania czasu*, red. G. Sędek, S. Bedyńska, Warszawa: PWN, s. 398–420.

Sobol-Kwapińska M. (2007). *Żyć chwilą? Koncentracja na teraźniejszości a poczucie szczęścia*, Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Spreng R.N., Mar R.A., Kim A.S. (2009). *The common neural basis of autobiographical memory, prospection, navigation, theory of mind and the default mode: A quantitative meta-analysis*, „Journal of Cognitive Neuroscience", vol. 21, s. 489–510.

Squire L.R. (1992). *Declarative and nondeclarative memory: Multiple brain systems supporting learning and memory*, „Journal of Cognitive Neuroscience", vol. 4(3), s. 232–243.

Staff L. (1986). *Poezje*, Lublin: Wydawnictwo Lubelskie.

Steuden S. (2011). *Psychologia starzenia się i starości*, Warszawa: PWN.

Stocker K. (2012). *The time machine in our mind*, „Cognitive Science", vol. 36, s. 385–420.

Storm B.C., Jobe T.A. (2012). *Remembering the past and imagining the future: Examining the consequences of mental time travel on memory*, „Memory", vol. 20(3), s. 224–235.

Straś-Romanowska M. (2001). *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, w: *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, t. 2, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa: PWN, s. 263–292.

Suddendorf T., Busby J. (2003). *Mental time travel in animals?*, „Trends in Cognitive Sciences", vol. 7, s. 391–369.

Suddendorf T., Corballis M.C. (1997). *Mental time travel and the evolution of the human mind*, „Genetic Social and General Psychology Monographs", vol. 123(2), s. 133–167.

Suddendorf T., Busby J. (2005). *Making decisions with the future in mind: Developmental and comparative identification of mental time travel*, „Learning and Motivation", vol. 36, s. 110–125.

Suddendorf T., Corballis M.C. (2007). *The evolution of foresight: What is mental time travel, and is it unique to humans?*, „Behavioral and Brain Sciences", vol. 30, s. 299–251.

Sutton J. (2002). *Cognitive conceptions of language and the development of autobiographical memory*, „Language & Communication", vol. 22(3), Special issue: Language and thought: Philosophical perspectives, s. 375–390.

Symington S.H., Symington M.F. (2012). *A Christian model of mindfulness: using mindfulness principles to support psychological well-being, value-based behavior, and*

the Christian spiritual journey, „ Journal of Psychology & Christianity", vol. 31(1), s. 71–77.

Synder C.R., Harris C., Anderson J.R., Holleran S.A., Irving L.M., Sigmon S.T., Yoshinobu L., Gibb J., Langelle C., Harley P. (1991). *The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope*, „Journal of Personality and Social Psychology", vol. 60, s. 570–588.

Szmagalski J.(1994). *O budzeniu sił ludzkich nie po polsku: koncepcje „Empowerment" w anglojęzycznej literaturze z zakresu edukacji i pracy socjalnej*, „Kwartalnik Pedagogiczny", nr 3, s. 113–128.

Szpunar K.K. (2010). *Episodic future thought: An emerging concept*, „Perspectives on Psychological Science", vol. 5(2), s. 142–162.

Szpunar K.K. (2011). *On subjective time*, „Cortex", vol. 47, s. 409–411.

Szpunar K.K., Chan J.C.K., McDermott K.B. (2009). *Contextual processing in episodic future thought*, „Cerebral Cortex", vol. 19, s. 1539–1548.

Szpunar K.K., Tulving E. (2011). *Varieties of future experience*, w: *Predictions in the brain: Using our past to generate a future*, red. M. Bar, New York: Oxford University Press, s. 3–12.

Szpunar K.K., Watson J.M., McDermott K.B. (2007). *Neural substrates of envisioning the future*, „Proceedings of the National Academy of Sciences", vol. 104, s. 642–647.

Szyszkowska M. (1997). *W poszukiwaniu sensu życia*, Warszawa: Wydawnictwo Książkowe Twój Styl.

Theiss W. (1996). *Zniewolone dzieciństwo. Socjalizacja w skrajnych warunkach społeczno-politycznych*, Warszawa: Wydawnictwo Żak.

Timoszyk-Tomczak C., Bugajska B. (2012). *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości*, Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.

Timoszyk-Tomczak C. (2003). *Strategie konstruowania własnej przyszłości*, Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.

Tokarska U. (2011). *Wzorce doświadczania czasu w narracyjnej grze autobiograficznej. «W osiemdziesiąt historii do-o-KOŁA Życia»*, w: *Czas w życiu człowieka*, red. K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, s. 194–215.

Tokarska U. (1999). *W poszukiwaniu jedności i celu. Wybrane techniki narracyjne,* w: *Wybrane zagadnienia z psychologii osobowości*, red. A. Gałdowa, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, s. 167–204.

Tomkins S.S. (1979). *Script theory: Differentia magnification of affects*, w: *Nebraska Symposium on Motivation*, red. R.A. Dienstbier, H.E. Howe Jr, 26, Lincoln–London: University of Nebraska Press, s. 201–236.

Trafiałek E. (2007). *O nowy model pracy socjalnej*, „Praca Socjalna", nr 3.

Trempała J. (2000). *Modele rozwoju psychicznego: czas i zmiana*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej.

Trempała J. (2011). *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki*, Warszawa: PWN.

Trempała J., Malmberg L.E. (1996). *Dorosłość w oczekiwaniach młodzieży polskiej i fińskiej* „Forum Psychologiczne", nr 1, s. 59–70.

Trempała J., Malmberg L.E. (1998). *The anticipated transition to adulthood: effects of culture and individual experience on Polish and Finnish adolescents' future orientations*, „Journal of Psychology", vol. 132(3), s. 255–266.

Tulving E. (1972). *Episodic and semantic memory*, w: *Organization of memory*, red. E. Tulving, W. Donaldson, New York: Academic, s. 381–403.

Tulving E. (1993). *What is episodic memory?*, „Current Directions in Psychological Science", vol. 2, s. 67–70.

Tulving E. (2001). *The origin of autonoetis in episodic memory*, w: *The nature of remembering: Essays in honor of Robert G. Crowder*, red H.L. Roediger, J.S. Nairne, I. Neath, A.M. Suprenant, Washington, DC: American Psychological Association, s. 17–34.

Tulving E. (2002). *Episodic memory: From mind to brain*, „Annual Review of Psychology", vol. 53, s. 1–25.

Tulving E. (2002a). *Chronesthesia: awareness of subjective time*, w: *Principles of frontal lobe functions*, red. D.T. Stuss, R.C. Knight, New York, NY: Oxford University Press, s. 311–325.

Tulving E. (2005). *Episodic memory and autonoesis: Uniquely human?*, w: *The missing link in cognition*, red. H. S. Terrace, J. Metcalfe, NewYork, NY: Oxford University Press, s. 4–56.

Tulving E., Kim A.S. (2007). *The medium and the message of mental time travel*, „Behavioral and Brain Sciences", vol. 30, s. 334–335.

Viard A., Chételat G., Lebreton K., Desgranges B., Landeau B., De La Sayette V., Eustache F., Piolino P. (2011). *Mental time travel into the past and the future in healthy aged adults: An fMRI study*, „Brain and Cognition", vol. 75(1), s. 1–9.

Webster J.D. (2011). *A new measure of time perspective: initial psychometric findings for the balanced time perspective scale* (BTPS), „Canadian Journal of Behavioural Science", vol. 43(2), s. 111–118.

Weiler J. (2010). *Mental time travel – differences between episodic memory and episodic future thinking*, nieopublikowana praca doktorska, http://www-brs.ub.ruhr-uni-bochum.de/netahtml/HSS/Diss/WeilerJulia/diss.pdf.

Wensauer M., Grossmann K.E. (1998). *Attachment theoretical considerations as to research on life satisfaction and individual future orientation in old age*, „Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie", vol. 31(5), s. 362–370.

Wheeler M.A., Stuss D.T., Tulving E. (1997). *Toward a theory of episodic memory: The frontal lobes and autonoetic consciousness*, „Psychological Bulletin", vol. 121(3), s. 331–354.

Wieczorek A.M., Sędek, G. (2011). *Zmiany w regulacji stanów emocjonalnych na przestrzeni dorosłego życia*, w: *Dynamika emocji. Teoria i praktyka*, red. D. Doliński, W. Błaszczak, Warszawa: PWN, s. 239–255.

Willis S.L., Schaie K.W. (1994). *Cognitive training in the normal elderly*, w: *Cerebral plasticity and cognitive stimulation*, red. F. Forette, Y. Christen, F. Boller, Paris: National Gerontology Foundation, s. 91–113.

Witkowski L. (2009). *Wyzwania autorytetu*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

Wojcieszke B. (2002). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Zagrodzka J. (2011). *Mózgowe mechanizmy regulacji emocji*, w: *Dynamika emocji. Teoria i praktyka*, red. D. Doliński, W. Błaszczak, Warszawa: PWN, s. 144–154.

Zaleski Z. (1988). *Transpersonalne „Ja": osobowość w trzech wymiarach czasowych*, „Przegląd Psychologiczny", t. XXXI, s. 931–945.

Zaleski Z. (1991). *Psychologia zachowań celowych*, Warszawa: PWN.

Zaorska Z. (2012). *Dodać życia do lat. Materiały metodyczne ułatwiające organizację różnych form aktywności osób starszych i grup*, Lublin: Wydawnictwo Klanza.

Zimbardo P.G., Boyd J.N. (2009). *Paradoks czasu*, Warszawa: PWN.

Zimbardo P.G., Boyd J.N. (1999). *Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric*, „Journal of Personality and Social Psychology", vol. **77**, s. 1271–1288.

Ziemiński I. (2006). *Metafora* życia jako *pielgrzymki. Kilka uwag*, „Edukacja Humanistyczna", nr 1(14), s. 140–145.

Żłobicki W. (2009). *Edukacja holistyczna w podejściu Gestalt. O wspieraniu osoby*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

SUMMARY

TIME TRAVEL. THE WORKSHOP FOR PERSONAL GROWTH OF THE ELDERLY

The author's workshop entitled *Time travel* is a proposal of work on personal development in old age. At the core of its creation was our deep belief in the possibilities of development of the elderly, the ability to be creative and to disclose hidden reserves, which belief was not only supported by scientific discoveries, but also our own experience of working with older people.

The workshop for personal growth of the elderly allows people to take a metaphorical journey through time – starting from the reflection on their own past, followed by the present, and the future. It is designed for people over 60 years old who remain in relatively good mental and cognitive condition. Its aim is to stimulate personal development of older people through the development of a balanced time perspective in the elderly, arousing positive attitude towards one's life time, assisting in successfully resolving the crisis of life: integrity – despair. The proposed techniques of the work with the past are designed to create a positive attitude towards own past, to recall memories of different emotional coloring, and then to subject them to reflection and re-interpretation. Work on the present time deals with raising awareness of time of one's own life, recognizing the charms of life, own capabilities despite existing restrictions, using the present for one's own development, perceiving its good sides. Working with the future of the elderly aims at broadening the perspective of time and creative design of the future, reflection on the transcendental future.

We propose 100 techniques, some of them in two variants.

The workshop consists of five parts, the so-called time-travel stages:

1. Beginning of the journey.
2. Travel into the past.
3. Travelling in the present.
4. Travel into the future.
5. End of the journey.

Six integration techniques will aid in starting the *Time travel* workshop. A total of 32 techniques were planned for the travel into the past. Travelling

in the present will be facilitated by 20 techniques of work with the present. Travel into the future includes another 34 techniques, of which 10 deal with the transcendental future. In conclusion, we offer 8 techniques merging the time perspectives. The vast majority of these techniques are author's methods, as well as publically available techniques customized by us to the abilities of the elderly and goals of the workshop. The following proposed techniques maintain their proprietary nature: „horizontal" scheme, „vertical" scheme and „integrated" scheme, as well as the stories of the OLD MAN which aim to introduce the theme of the specific technique, as well as to inspire both the instructor and the elderly themselves.

The proposed techniques can be grouped into three schemes: „horizontal", „vertical" and „integrated" scheme. The „horizontal" scheme consists in techniques placed on the timeline: the past – the present – the future – transcendental future, implemented in various stages of the workshop, which allows releasing the dynamism of each term perspective, helping people realize the importance of time that has passed, which lasts in the present and time that is yet to come.

The „vertical" scheme consists in the so-called key techniques (*Hot Air Ballooning, Travel Journal* and the *Life Mandala*) repeated at the end of each stage of journey, which allows for understanding the relationship between the different temporal perspectives, helping realize that the time in a person's life is a unity and interpenetration of the past, the present and the future strengthens the awareness of time in human life.

The „integrated" scheme consists in techniques designed to combine the perspectives of time and develop a balanced time perspective. Travel into the past, the present and the future expands in full circles and creates a new quality of time of one's own life in old age.

If it is impossible to carry out the entire program of the workshop, the number of techniques may be reduced, while maintaining its structure. One may apply selected techniques of work with the past, the present and the future, pursuing partial goals. One can also focus on work with the past. Then the workshop will be of biographical nature. One can draw the attention of older people to the present, allowing them to experience the joy of different life situations. One can also conduct a workshop focused on the future. We do not recommend, however, conducting separate techniques associated with transcendental future. These require special attention and preparation in advance.

Working with older people aimed at stimulating reflection on the time of their lives, the past, the present and the future can help them sort out their own memories, pay attention to „here and now" and prepare them for the future, thereby contributing to their personal development. The book is addressed to teachers, psychologists, social workers, leaders of socio-cultural life, and all those who work or intend to work with the elderly. The workshop can be modified by the lecturer to varying degrees (selection of techniques, the number of people in a group, schedule), and therefore can be successfully implemented at the Universities of the Third Age, senior clubs, as well as in nursing homes. The book may be of interest to older people themselves, who are not afraid of challenges and recognize the need for their own development, thus are ready to embark on the most exciting journey, i.e. the time travel.

Praca jest propozycją konkretnych działań stymulujących rozwój człowieka w okresie późnej dorosłości. Autorki, opierając się na rezultatach badań naukowych, są przekonane o możliwościach rozwojowych osób starszych. Traktują podróż w czasie jako refleksję nad swoim życiem, porządkowanie wspomnień, zmianę nastawienia do własnej przeszłości, jak również kreatywne budowanie własnej przyszłości. Bazując na zdolności człowieka do mentalnej podróży w czasie, tworzą warsztat rozwoju osobistego. Jego celem jest kształtowanie zrównoważonej perspektywy czasowej w starości, co może przyczynić się do rozwoju człowieka i lepiej przygotowuje do samodzielnego życia w przyszłości. Praca jest propozycją praktycznego zastosowania rezultatów własnych badań. Jest to, z pedagogicznego punktu widzenia, niezwykle cenne, bowiem większość prac dotyczących osób dorosłych ma charakter diagnostyczny, natomiast tylko niewielka ich część jest propozycją konkretnych działań służących zmianie rzeczywistości, czyli działań, które stanowią istotę kształcenia i wychowania (…). Praca jest dziełem bardzo dojrzałym, starannie zaplanowanym i ze starannością zrealizowanym.

dr hab. Jerzy Halicki, prof. UwB

Nagroda Teofrasta za najlepszą książkę popularnonaukową roku 2014, w konkursie organizowanym przez Magazyn Psychologiczny „Charaktery" pod patronatem PAN.

Polecamy pierwszą książkę Autorek: C. Timoszyk-Tomczak, B. Bugajska – *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2012.

71-101 Szczecin, ul. Mickiewicza 66
tel. 91 444 20 06, tel./faks 91 444 21 52
e-mail: wydawnictwo@univ.szczecin.pl
www.wn.usz.edu.pl

ISBN 978-83-7972-834-3 (online)
ISBN 978-83-7241-949-1 (print)