

Ludmiła Zając-Lamparska

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

## Czas terażniejszy w funkcjonowaniu człowieka. Perspektywa psychologiczna

### Wprowadzenie

Celem artykułu jest dokonanie przeglądu i analizy koncepcji psychologicznych, odnoszących się do czasu terażniejszego oraz jego roli w funkcjonowaniu człowieka.

Problematyka czasu w psychologii jest szeroka i zróżnicowana<sup>1</sup>. Jej systematyzacja wykracza poza obszar tematyczny niniejszego artykułu i została przedstawiona w innym miejscu<sup>2</sup>. Zaznaczyć należy jednak, że przedmiotem rozważań autorki jest terażniejszość rozumiana jako element czasu psychologicznego, tj. czasu subiektywnego i wewnętrznego<sup>3</sup>. Cechy te nie oznaczają jednak, że czas psychologiczny stanowi przeciwieństwo czasu obiektywnego i zewnętrznego. Wręcz przeciwnie, te dwa rodzaje czasu są zazwyczaj ze sobą powiązane. Czas psychologiczny nie jest izolowany od czasu fizycznego, raczej „wchłania” go, tj. opiera się na nim, jednocześnie go modyfikując i nadając mu wymiar subiektyw-

---

<sup>1</sup> Cz.S. Nosal, B. Bajcar, *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 2004; P.G. Zimbardo, J.N. Boyd, *Paradoks czasu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.

<sup>2</sup> L. Zając-Lamparska, *Czas jako kryterium opisu oraz mechanizm regulacji ludzkiego zachowania – problematyka czasu w psychologii*, Przegląd Naukowo-Metodyczny. Edukacja dla bezpieczeństwa 2011, 13(4): 111-124.

<sup>3</sup> K. Cackowski, *Osobliwości ludzkiego czasu*, [w:] K. Cackowski, J. Wojczakowski (red.), *Stosunek do czasu w różnych strukturach kulturowych* (s. 97-127), ANS, Warszawa 1987; Cz. Nosal, *Perspektywa... op. cit.*, zob. też: A. Błachnio, M. Kosiol, L. Zając-Lamparska, *Świadomość czasu a osobowość na przykładzie koncepcji osobowości Kazimierza Obuchowskiego*, [w:] M. Wójtowicz-Dacka, L. Zając-Lamparska (red.), *O świadomości. Wybrane zagadnienia* (s. 173-186), Wydawnictwo UKW, Bydgoszcz 2007, L. Zając-Lamparska, *Czas jako kryterium... op. cit.*

ny<sup>4</sup>. Bajcar<sup>5</sup> interpretuje tę prawidłowość w świetle tezy Whiteheada, w myśl której wszystko, co człowiek przeżywa, ma jednocześnie biegun fizyczny i umysłowy. Powoduje to występowanie dwojakiego rodzaju doświadczeń, które jednak nie pozostają izolowane, lecz zostają skoordynowane w osobistej koncepcji czasu.

Czas terażniejszy, w porównaniu do pozostałych wymiarów horyzontu czasowego, stanowi w psychologii przedmiot rozważań i badań nieco zaniedbany. O ile zainteresowanie związków postępowania człowieka z jego przeszłością sięga tradycji psychoanalizy, a problematyka czasu przyszłego podejmowana jest w ramach psychologii motywacji i osobowości (gdy mowa o zadaniach, celach, planach itp.), o tyle zagadnienie terażniejszości jako wymiaru temporalnego często nie jest eksponowane, nawet, gdy analizowane są zjawiska w nim zachodzące.

Jednocześnie pozycja i rola terażniejszości w ludzkiej perspektywie czasowej jest złożona. Złożoność tę konstytuują dwa problemy:

Po pierwsze na gruncie psychologii dyskutowany jest zakres czasu, jaki można określić mianem terażniejszości. Terażniejszość rozpatrywana jest dwojako: bądź jako stan momentalny, punkt oddzielający przeszłość od przyszłości, bądź jako interwał o różnym zakresie i różnie wyznaczanych granicach.

Po drugie, niejednoznaczna jest także rola, jaką w funkcjonowaniu człowieka odgrywa koncentracja na terażniejszości i przypisywanie jej określonego znaczenia. W zależności od stopnia i charakteru skupienia na czasie terażniejszym, jego konsekwencje opisywane w ramach koncepcji psychologicznych, mogą być wręcz biegunowo różne.

W dalszej części artykułu oba wskazane problemy zostały poddane szerszej analizie.

### **Umiejscowienie terażniejszości w perspektywie temporalnej – pytanie o zakres terażniejszości**

Terażniejszość można traktować jako dosłowne „teraz”, swego rodzaju punkt, „poruszający się” po linii czasu<sup>6</sup>. Tak rozumiana terażniejszość była przedmiotem zainteresowania przede wszystkim psychofizyków, praktycznie od początku ist-

---

<sup>4</sup> L. Zając, *Temporal frameworks in the dynamics of self-authoring*, [w:] B. D. MacQueen, M. Pachalska (red.), *Society as text in the thought of Richard Harvey Brown* (s. 141-159), Continuo Publishing House, Wrocław 2003; L. Zając-Lamparska, *Specyfika perspektywy temporalnej w okresie wczesnej i późnej dorosłości*, [w:] E. Rydz, D. Musiał (red.), *Z zagadnień psychologii rozwoju człowieka*, Tom III. (s. 155-176), Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego KUL JPPII, Lublin 2010.

<sup>5</sup> B. Bajcar, *Wielowymiarowość osobistych koncepcji czasu*. Roczniki Psychologiczne 2000, 3, 71-93.

<sup>6</sup> J.A. Michon, *On the Modularity of Time*, *Teorie e Modelli*, New Series 1998, 3, 7-32.

nienia psychologii jako nauki<sup>7</sup>. W ramach podejścia psychofizycznego badacze traktowali czas jako rodzaj bodźca i poszukiwali odpowiedzi na pytanie, jak długi może być odcinek czasu, by odczuwany był jako temporalna jedność. Stąd wyłoniły się koncepcje psychologicznego momentu<sup>8</sup>. Moment psychologiczny oznacza najmniejszy element psychicznego doświadczenia, wyjaśnianego czasem<sup>9</sup>. Próbowano wiązać go z rytmem fal alfa, lecz okazało się, iż jego oszacowania są różne w zależności od parametrów eksponowanych bodźców, co zaprzecza kluczowej roli fal mózgowych<sup>10</sup>. Pokrewna koncepcji momentu psychologicznego jest koncepcja psychologicznej terazniejszości. Zakłada ona istnienie swego rodzaju „progów granicznych” wyodrębniających terazniejszość z tego, co przeszłe i tego, co przyszłe. Terazniejszość mieści się pomiędzy „progami” i tożsama jest ze zdarzeniem, lub serią zdarzeń doświadczanych jako ciągle<sup>11</sup>. Doświadczanie czasu jako terazniejszego polega zatem na percepcji ciągłości zdarzeń, których sekwencja obejmuje krótki odcinek czasu. Z kolei pojawienie się nieciągłości w sekwencji wyznacza granicę terazniejszości<sup>12</sup>. Długość trwania czasu terazniejszego uzależniona jest w ramach tego podejścia od temporalnej przestrzeni pola uwagi oraz pojawiania się w niej bodźców (zdarzeń) zgodnych lub niezgodnych z automatycznie generowanymi przewidywaniami lub od mechanizmów pamięciowych, przede wszystkim czasowego limitu przechowywania informacji (bez ich odświeżania) w pamięci operacyjnej<sup>13</sup>. Szacowany zakres tak wyznaczonej terazniejszości może wynosić od 250/300 milisekund do 20/30 sekund<sup>14</sup>, przy czym zazwyczaj mieści się w przedziale 2-5 sekund<sup>15</sup>.

Jednocześnie już Pascal zauważył, iż terazniejszość zazwyczaj obejmuje pewne

<sup>7</sup> S. Grondin, *From Physical Time to the First and Second Moments of Psychological Time*. *Psychological Bulletin* 2001, 127, 22-44; L. Albetrazzi, *Renata Calabresi: The Experimental Analysis of the Present*, *History of Psychology* 2011, 14, 53-79.

<sup>8</sup> R.A. Block, *Models of Psychological Time*, [w:] R.A. Block (red.), *Cognitive Models of Psychological Time* (s. 1-35). Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Hillsdale, New Jersey 1990; D. Zakay, *The Evasive Art of Subjective Time Measurement: Some Methodological Dilemmas*, [w:] R.A. Block (red.), *Cognitive Models of Psychological Time* (s. 59-84), Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, Hillsdale, New Jersey 1990; P. Fraisse, *Percepcja i ocena czasu*, [w:] P. Fraisse, J. Piaget (red.), *Zarys psychologii eksperymentalnej* (s. 243-283), PWN, Warszawa 1991; J. Trempała, *Modele rozwoju psychicznego. Czas i zmiana*, Wydawnictwo AB, Bydgoszcz 2000.

<sup>9</sup> Strond, za: R.A. Block, op. cit.

<sup>10</sup> R.A. Block, op. cit.; P. Fraisse, *Percepcja i ocena czasu*, op. cit.; Coren, Wards, Ennis, za: J. Trempała, op. cit.

<sup>11</sup> D. Zakay, op. cit.

<sup>12</sup> R.A. Block, op. cit., P. Fraisse, *Percepcja i ocena czasu*, op. cit.

<sup>13</sup> R.A. Block, op. cit.; J.A. Michon, op. cit.

<sup>14</sup> P. Fraisse, *Perception and estimation of time*, *Annual Review of Psychology* 1984, 35, 1-36; D. Zakay, op. cit.; J.A. Michon, op. cit.

<sup>15</sup> J.A. Michon, op. cit.; P. Fraisse, *Perception...*, op. cit.; E. Poppel, *The brain's way to create „nowness”*, [w:] H. Atmanspacher, E. Ruhnau (red.), *Time, temporality, now. Experiencing time and concepts of time in an interdisciplinary perspective* (pp. 107-120). Springer, Berlin 1997.

*quantum* temporalne. Rozumiał on czas terazniejszy jako coś rozciągniętego. Czas ten, zdaniem Pascala, dotyczył zdarzeń aktualnie danych w doświadczeniu, przy czym chodziło nie tylko o zdarzenia dostępne bezpośredniej percepcji<sup>16</sup>. Również w psychologii alternatywnym względem punktowego sposobem ujmowania terazniejszości jest traktowanie jej jako obszaru, zakresu temporalnego. W praktyce bowiem nie tylko ciągłość, lecz również nieciągłość zdarzeń może być subiektywnie interpretowana jako czas terazniejszy, stwarzając tym samym możliwość sygnowania pojęciem terazniejszości znacznych interwałów czasowych, rzędu nie tylko sekund, minut, czy godzin, lecz nawet lat. W tym przypadku terazniejszość stanowi element tzw. perspektywy temporalnej (inaczej: horyzontu czasowego), stanowiącej podstawowy wymiar w konstrukcji czasu psychologicznego, w którym ludzkie doświadczenia są umiejscawiane w ramach czasowych przeszłości, terazniejszości i przyszłości<sup>17</sup>. Perspektywa temporalna kształtuje się dzięki dokonywanej przez człowieka kognitywnej konceptualizacji interwałów czasu oraz zależności pomiędzy nimi<sup>18</sup>.

Badaczy, traktujących terazniejszość jako obszar temporalny, interesują czynniki wyznaczające rozpiętość tego obszaru i jego granice. Banaszczyk<sup>19</sup> twierdzi, iż jako terazniejsze doświadczane jest to, czemu jednostka przypisuje aktualne znaczenie. Z kolei zdaniem Łukaszewskiego<sup>20</sup> granice tak rozumianej terazniejszości mogą być wyznaczone w sposób dwojaki. Po pierwsze w oparciu o zasadę temporalną, gdy jednostka określa swą terazniejszość, posługując się zwyczajowymi miarami czasu, typu: aktualny tydzień, miesiąc, rok. Drugim sposobem wyodrębniania obszaru terazniejszości jest ustalenie jej granic ewentystycznych. W tym przypadku punktami granicznymi są określone wydarzenia, jednak nie te, które wprowadzają w sekwencję nieciągłość, jak to było w przypadku koncepcji psychologicznej terazniejszości, lecz indywidualnie i subiektywnie obierane przez jednostkę (zwykle w związku z realizowanymi przez nią zadaniami).

Łukaszewski<sup>21</sup> wypowiada się obszerniej na temat znaczenia, jaki ma zakres psychologicznej terazniejszości dla funkcjonowania osobowości. Z uwagi na kryterium zakresu wyodrębnia on trzy sposoby ujmowania czasu terazniejszego w perspektywie temporalnej: (1) jako stan momentalny, tj. punkt na linii życia oznaczający „tu i teraz”, moment przejściowy pomiędzy przeszłością a przyszłością; (2) jako pewien odcinek czasu: „od – do”; (3) jako całe życie, w przypadku gdy jednostka nie wyodrębnia ani przeszłości ani przyszłości.

<sup>16</sup> T. Banaszczyk, *Czas jako kategoria społeczna*, Ossolineum, Wrocław 1981.

<sup>17</sup> P.G. Zimbardo, J.N. Boyd, *Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric*. *Journal of Personality and Social Psychology* 1999, 77(6): 1271-1288.

<sup>18</sup> G. Seijts, *The importance of future time perspective in theories of work motivation*, *The Journal of Psychology* 1998, 2, 154-168.

<sup>19</sup> T. Banaszczyk, op. cit.

<sup>20</sup> W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości*, Wydawnictwo Książka i Wiedza, Warszawa 1984.

<sup>21</sup> Ibidem.

## Rola terażniejszości w psychicznym funkcjonowaniu człowieka

Rola terażniejszości, jako wymiaru perspektywy czasowej, jest opisywana dualistycznie. Z koncentracją na czasie terażniejszym wiązane są zarówno negatywne, jak i pozytywne konsekwencje, w zależności od nurtu psychologii, który opisuje to zagadnienie oraz w zależności od charakteru tejże koncentracji.

Dość powszechnie terażniejszości, a ściślej orientacji prezentystycznej, przypisuje się negatywny wpływ na funkcjonowanie jednostki. Wiąże się ją m.in. z nastawieniem hedonistycznym, brakiem zdolności do odraczania gratyfikacji, zewnątrzsterownością, brakiem dystansu wobec siebie i rzeczywistości, itp.

Fraisse, prekursor psychologicznych badań nad czasem, przypisuje prezentystom m.in. nieumiejętność odraczania gratyfikacji i zdolność do planowania jedynie bliskiej przyszłości<sup>22</sup>. Do tego, jak twierdzi Shostrom<sup>23</sup>, prezentysta nie potrafi wykorzystać ani przeszłości, ani przyszłości. Nie korzysta z przeszłych doświadczeń, a jeśli nawet posiada cele ulokowane w przyszłości, to i tak nie wiąże z nimi swej aktualnej aktywności. Poszczególne wymiary temporalnego kontinuum pozostają u niego w izolacji. Nieciągłość temporalną, jako negatywny skutek dominacji roli czasu terażniejszego eksponuje również Eisenstadt<sup>24</sup>. Prezentyzm bywa wręcz ujmowany jako mechanizm obronny przed przeszłością (bolesnymi wspomnieniami) i przyszłością (lękiem przed nią)<sup>25</sup>. Z kolei na ujemne konsekwencje orientacji prezentystycznej w wymiarze społecznym wskazuje Moulin<sup>26</sup>, wiążąc z nią ucieczkę od tradycyjnych wartości duchowych (związanych z przeszłością) oraz zjawiska patologiczne, jak narkomania czy nieodpowiedzialna prokreacja. Znajduje to potwierdzenie w rezultatach badań empirycznych<sup>27</sup>, których autorzy dodatkowo tłumaczą negatywne skutki orientacji prezentystycznej jej antagonistycznym charakterem, względem preferowanego w społeczeństwie zachodnim, zorientowania przyszłościowego<sup>28</sup>.

Ujemna rola koncentracji na czasie terażniejszym jest wyraźnie widoczna w wielu typologiach orientacji temporalnych.

Zimbardo i Boyd<sup>29</sup> na podstawie swoich badań wyodrębnili dwa rodzaje orientacji prezentystycznych: terażniejszą hedonistyczną i terażniejszą fatalistycz-

<sup>22</sup> Za: Z. Zaleski, *Transtemporalne „Ja”: osobowość w trzech wymiarach czasowych*, Przegląd Psychologiczny 1988, 31(4), 931-945.

<sup>23</sup> Ibidem.

<sup>24</sup> E. Tarkowska, *Czas w społeczeństwie. Problemy, tradycje, kierunki badań*, Ossolineum, Wrocław 1987.

<sup>25</sup> M. Sobol, *Czas uchwycony tu i teraz*, „Charaktery” 2002, 5(64): 44-45.

<sup>26</sup> Za: E. Tarkowska, op. cit.

<sup>27</sup> P.G. Zimbardo, Keough K.A., J.N. Boyd, *Present time perspective as predictor of risky driving*, Personality and Individual Differences 1997, 23: 1007-1023.

<sup>28</sup> P.G. Zimbardo, J.N. Boyd, *Putting Time...*, op. cit., idem, *Paradoks czasu*, op. cit.

<sup>29</sup> P.G. Zimbardo, J.N. Boyd, *Paradoks czasu*, op. cit.

ną. Istotą pierwszej z nich jest właśnie nastawienie hedonistyczne, tj. aktywne poszukiwanie przyjemności i bezpośredniej gratyfikacji oraz umiejętność czerpania z nich radości, przy jednoczesnym unikaniu sytuacji i spraw trudnych, wymagających wysiłku i zaangażowania oraz działań rutynowych. Z kolei „teraźniejszemu fatalizmowi” towarzyszy przekonanie o braku możliwości wpływu na własny los, co hamuje wszelką aktywność nakierowaną na kształtowanie swego życia i przyszłości. Z badań wynika, że obie formy koncentracji na teraźniejszości wiążą się z wyższą agresywnością i depresyjnością, niższą sumiennością, mniejszą stabilnością emocjonalną, mniejszą kontrolą ego i impulsów. Do tych negatywnych właściwości w przypadku hedonistycznego zorientowania na teraźniejszość dochodzi kilka pozytywnych, jak: większa energiczność, częstsza aktywność fizyczna, wyższa kreatywność i większe poczucie szczęścia. Jednak z odmienną sytuacją mamy do czynienia w przypadku osób o orientacji fatalistycznej na czas teraźniejszy, dla których oprócz wymienionych już cech, charakterystyczne są także: mniejsza energiczność, kreatywność i otwartość, niższa pewność własnej wartości, bardziej nasilona lękowość oraz niższe poczucie szczęścia<sup>30</sup>.

Z kolei z badań Nosala i Bajcar<sup>31</sup> wynika, że z koncentracją na czasie teraźniejszym wiąże się wyższy poziom ekstrawersji, postawa fatalistyczna i niedocенianie wytrwałości w działaniu. Dodatkowo, w oparciu o analizę skupień<sup>32</sup>, autorzy dokonują rozróżnienia dwóch kontrastujących ze sobą profili temporalności: reaktywnego i proaktywnego. Jedną z kluczowych cech tego pierwszego jest silna koncentracja na teraźniejszości, której towarzyszą: bezpośredni i doraźny sposób reagowania, brak umiejętności poznawczego kontrolowania upływu czasu oraz niski poziom temporalnej organizacji działania. Z przyjmowaniem takiego profilu temporalności wiąże się charakterystyka bardziej negatywna niż z samą tylko koncentracją na teraźniejszości. Obejmuje ona m.in. negatywną ocenę czasu (postrzeganie go jako destruktywnego, wrogiego, wymykającego się spod kontroli), dużą zmienność i niecierpliwość w osiąganiu celów życiowych, trudności w mobilizowaniu się do działania oraz łatwość rezygnacji z podjętych działań, lęk i poczucie nieprzystosowania w kontaktach społecznych, utrzymywanie dystansu wobec ludzi, potrzeby niezależności i indywidualizmu, które same w sobie nie są negatywne, lecz prowadzą do unikania wsparcia i kontaktów z ludźmi, niższy poziom racjonalności, twórczości i intuicji jako preferencji umysłowych, bierność umysłowa i tendencja do stereotypowego myślenia, awersja wobec nowości i niepewności oraz postawa fatalistyczna.

W psychologii polskiej bogatą charakterystykę osób zorientowanych na czas teraźniejszy podaje też Łukaszewski<sup>33</sup>. Zaletą orientacji prezentystycznej jest,

<sup>30</sup> Ibidem.

<sup>31</sup> Cz.S. Nosal, B. Bajcar, op. cit.

<sup>32</sup> Ibidem.

<sup>33</sup> W. Łukaszewski, op. cit.

towarzysząca jej, adaptacyjność wobec aktualnej sytuacji jednostki. Jednak, wraz ze zdolnościami przystosowawczymi, występuje tu tendencja do maksymalnego wykorzystywania zdarzeń i zmian dla uzyskiwania doraźnych korzyści, czy przyjemności. W ten sposób kształtuje się nastawienie hedonistyczne, które wiąże się z uległością wobec pokus i niezdolnością do odraczania gratyfikacji. Najistotniejsze jest, iż jedyny punkt odniesienia dla jednostki o tym typie orientacji stanowi czas terażniejszy. W związku z tym nie tworzy ona planów na przyszłość, ani nie wykorzystuje wymiarów przeszłości i przyszłości do refleksji nad swoim życiem. Brak jej aktywnego stosunku do rzeczywistości: nie antycypuje zmian, nie próbuje ich wywoływać ani im zapobiegać. Oznacza to, że osoba o orientacji prezentystycznej nie ingeruje w bieg zdarzeń, a tylko wybiórczo z niego korzysta. Znacznie ogranicza to zakres dostępnej jej aktywności oraz stopień wpływu na przebieg własnego życia<sup>34</sup>.

Przedstawione tu stanowiska mogłyby jednoznacznie wskazywać na funkcjonowanie terażniejszości w roli reduktora możliwości rozwoju i działania człowieka, minimalizującego jego potencjał. Jednak wyciągnięciu takiego wniosku zapobiega pewna obserwacja, dotycząca przytaczanych poglądów. Mianowicie wszystkie one koncentrują się na ukazaniu sytuacji, w której faktycznie ma miejsce jednoznaczne ograniczenie funkcjonowania jednostki do bieżącej chwili. Oznacza to, iż rola czasu terażniejszego może być inna, gdy nie ma miejsca fiksacja na tym obszarze temporalnym. Istnieją bowiem różnorodne możliwości funkcjonowania jednostki w prezentystycznym wymiarze perspektywy temporalnej. Wymieniając je, autorzy często jednocześnie wskazują na najbardziej optymalną, z punktu widzenia funkcjonowania jednostki, „pozycję” czasu terażniejszego w perspektywie temporalnej.

Zimbardo i Boyd<sup>35</sup> za optymalną uznają zrównoważoną i elastyczną perspektywę postrzegania czasu. Zdaniem tych badaczy najkorzystniejszy profil (wyodrębniony na podstawie wyników w *The Zimbardo Time Perspective Inventory*) perspektywy czasu cechuje: (a) wysoka przeszłościowo-pozytywna perspektywa czasu, (b) umiarkowanie wysoka przyszłościowa i traźniejszo-hedonistyczna perspektywa czasu, (c) niska przeszłościowo-negatywna i terażniejszo-fatalistyczna perspektywa czasu<sup>36</sup>.

Łukaszewski<sup>37</sup> także charakteryzuje optymalną orientację temporalną, w której uwzględniane są wszystkie trzy wymiary czasu. Zdaniem autora najkorzystniejsza dla osobowości jest orientacja na całe continuum czasowe, w tej szczególnej

<sup>34</sup> Tytułem wyjaśnienia dodać należy, iż Łukaszewski każdą, nie tylko prezentystyczną, orientację temporalną „czystą” (tj. taką, w której zaznacza się wyraźna dominacja jednego z interwałów czasu) wiąże z przewagą konsekwencji negatywnych.

<sup>35</sup> P.G. Zimbardo, J.N. Boyd, *Paradoks czasu*, op. cit.

<sup>36</sup> Ibidem, s. 248.

<sup>37</sup> W. Łukaszewski, op. cit.

postaci, gdy doniosłość jego poszczególnych obszarów rośnie od przeszłości ku przyszłości. Atutem takiej orientacji według autora jest możliwość jednoczesnej selektywnej kontynuacji i selektywnej innowacji, co zapewnia optymalne funkcjonowanie psychiczne człowieka. W tym przypadku czas terażniejszy jest ważniejszy niż przeszły i mniej ważny, niż przyszły<sup>38</sup>.

Podobnie Tarkowska<sup>39</sup> dostarcza argumentu, przemawiającego za koniecznością uwzględniania (choć nie przeceniania) roli terażniejszości, podkreślając wagę ciągłości czasu dla optymalnego psychicznego funkcjonowania człowieka. Ciągłość ta warunkuje aktywny stosunek jednostki do rzeczywistości, natomiast jej brak sprzyja różnego rodzaju postawom eskapistycznym, związanym z fiksacjami na pojedynczych obszarach temporalnego kontinuum.

Z kolei Nowicki wyróżnia trzy podejścia do terażniejszości, różniące się poziomem adaptacyjności. Rodzaje te autor nazywa „brakiem czasu”, „zabijaniem czasu” oraz „rozumnym gospodarowaniem czasem”<sup>40</sup>. Dwóm pierwszym towarzyszą negatywne konsekwencje dla psychicznego (i nie tylko) funkcjonowania człowieka, natomiast ostatniemu – konsekwencje pozytywne. Przejawem rozumnego gospodarowania czasem jest zdolność do jego optymalnego wykorzystania, poprzez, z jednej strony – umiejętność rozdzielania czasu na różne rodzaje aktywności, i z drugiej strony – wypełnianie go aktywnością rzeczywiście dla jednostki istotną. W ujęciu Nowickiego tego rodzaju funkcjonowanie w czasie terażniejszym opiera się w znacznej mierze na powiązaniu terażniejszości z przyszłością. Jak podaje autor „jest to w gruncie rzeczy tworzenie przyszłości”<sup>41</sup>, swego rodzaju „wyprzedzanie czasu”. Zbliżony charakter ma tzw. wykorzystywanie terażniejszości dla przyszłości, opisywane przez Zaleskiego<sup>42</sup>.

Z odmiennego punktu widzenia dokonywana jest ocena roli czasu terażniejszego w niektórych systemach psychoterapeutycznych, przede wszystkim wywodzących się z psychologii humanistycznej. Koncentracja na terażniejszości jest w ich ramach traktowana jako ważna i cenna umiejętność, jednak ma ona inny charakter niż w przypadku prezentystycznej orientacji temporalnej.

Rogers, jeden z głównych przedstawicieli psychologii humanistycznej i twórca psychoterapii zorientowanej na klienta, czyni umiejętność koncentracji na czasie terażniejszym zarówno warunkiem właściwego prowadzenia terapii, jak i cechą charakterystyczną dla optymalnie funkcjonującej tzw. osoby „pełnej”<sup>43</sup> (*whole*). Koncentracja na terażniejszości nie jest jednak dla Rogersa tożsama z fiksacją na

<sup>38</sup> Ibidem.

<sup>39</sup> E. Tarkowska, *Czas w społeczeństwie*, op. cit.; idem, E. Tarkowska, *Czas w życiu Polaków*. Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 1992.

<sup>40</sup> A. Nowicki, *Czas i człowiek*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1983, s. 148, 150.

<sup>41</sup> Ibidem, s. 151.

<sup>42</sup> Z. Zalewski, op. cit.

<sup>43</sup> G. Lindzey, C.S. Hall, *Teorie osobowości*, PWN, Warszawa 1998.



niej, lecz z umiejętnością odbierania wszelkich doświadczanych aspektów życia jako wartościowych, interesujących i wzbogacających. Z tego powodu w ramach Rogersowskiej terapii klient uczy się kontaktu z tym, czego doświadcza, a więc ze swą psychologiczną terażniejszością<sup>44</sup>.

Umiejętność czerpania z terażniejszości rekomenduje także inny przedstawiciel psychologii humanistycznej, Maslow. Jest ona właściwa tzw. samoaktualizerom, tj. osobom optymalnie funkcjonującym w sferze psychicznej i rozwijającym własne potencjały<sup>45</sup>. Jak podaje autor: „Dla takich ludzi nawet doraźna codzienność, chwilowe sprawy życiowe mogą być pasjonujące, podniecające i zachwycające”<sup>46</sup>.

Csikszentmihályi<sup>47</sup>, autor koncepcji szczęścia, za jedno ze źródeł zadowolenia z życia uznaje zdolność do doznawania tzw. stanu *flow* (przepływu), w którym cała uwaga i energia skupione są na aktualnym działaniu, czemu towarzyszą pozytywne emocje.

Postulat życia czasem terażniejszym pojawia się także w terapii *Gestalt*. Jedno z dziewięciu zaleceń tego systemu terapeutycznego głosi: „Żyj teraz. Zajmuj się tym, co jest teraz, a nie przeszłością lub przyszłością”<sup>48</sup>. Zaś kolejne: „Żyj tutaj. Dawaj sobie radę z tym, co obecne, a nie z tym, czego nie ma”<sup>49</sup>. Wyłaniający się z nich dezyderat życia „tu i teraz” ma podstawę w koncepcji autentycznego Ja, powstającego dzięki przyjmowaniu pełnego spektrum własnego doświadczenia. Ponieważ proces doświadczania odbywa się w czasie terażniejszym, na nim właśnie jednostka powinna oprzeć swe funkcjonowanie, jeśli ma ono być autentyczne<sup>50</sup>. Związane jest to z rozpatrywaniem terażniejszości w kategoriach tzw. figury, natomiast przeszłości i przyszłości w kategoriach tła<sup>51</sup>. Z tej przyczyny gestaltowska praca terapeutyczna wymaga, by wszelkie doświadczenia (także przeszłe lub odnoszące się do przyszłości) były uaktualniane w sytuacji terapii, np. odtwarzane za pomocą dramy lub pantomimiki, czemu towarzyszy samoobserwacja<sup>52</sup>.

---

<sup>44</sup> U. Jakubowska, *Nurty teoretyczne w psychoterapii. Podejście humanistyczno-egzystencjalne*, [w:] L. Grzesiuk (red.), *Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy* (s. 32-60), PWN, Warszawa 1994.

<sup>45</sup> A. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Instytut Wydawniczy „Pax”, Warszawa 1990.

<sup>46</sup> Ibidem, s. 229.

<sup>47</sup> M. Csikszentmihályi, *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia*, Biblioteka Moderatora, Taszów 2005.

<sup>48</sup> Naranjo, za: K. Drat-Ruszczak, *Teorie osobowości – podejście psychodynamiczne i humanistyczne*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Tom II. *Psychologia ogólna* (s. 601-652), GWP, Gdańsk 2000.

<sup>49</sup> Ibidem, s. 647.

<sup>50</sup> J. Mellibruda, *Teoria i praktyka terapii Gestalt*, Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2009.

<sup>51</sup> Z. Zaleski, op. cit.

<sup>52</sup> U. Jakubowska, op. cit.

## Podsumowanie

Zainteresowanie psychologów terażniejszością ma zróżnicowany charakter. Przekłada się to na koncentrację badaczy na odmiennych kwestiach.

Rozpatrywanie czasu terażniejszego jako dosłownego „teraz” kieruje ich uwagę na procesy percepcji czasu (traktowanego jako swego rodzaju bodziec) i mechanizmy leżące u jej podstaw. Dla tego nurtu badań charakterystyczne jest dążenie do formułowania zasad i praw o jak największym zakresie ogólności, opisujących powszechnie obowiązujące prawidłowości.

W przypadku ujęcia czasu terażniejszego jako elementu perspektywy temporalnej istotne stają się różnice indywidualne, będące pochodną jakościowo odmiennej pozycji terażniejszości w horyzoncie czasowym życia ludzkiego.

Przyjęcie perspektywy psychoterapeutycznej stawia z kolei w centrum zainteresowania badaczy możliwości wykorzystania psychologicznej terażniejszości (a dokładniej specyficznego sposobu odnoszenia się do niej) w praktycznej pracy z klientem/pacjentem.

Istniejąca różnorodność podejść, odnoszących się do roli terażniejszości w funkcjonowaniu człowieka, skłania do wniosku, że ocena tej roli nie może być dokonywana bez uwzględnienia kontekstu przyjmowanej perspektywy teoretycznej.

### Czas terażniejszy w funkcjonowaniu człowieka. Perspektywa psychologiczna

#### Streszczenie

Artykuł ma na celu zaprezentowanie przeglądu koncepcji psychologicznych, odnoszących się do czasu terażniejszego oraz jego roli w funkcjonowaniu człowieka. Prowadzona w artykule analiza koncentruje się na dwóch problemach: (1) zakresie czasu, jaki można określić mianem psychologicznej terażniejszości; (2) roli, jaką w funkcjonowaniu człowieka odgrywa koncentracja na terażniejszości i przypisywanie jej określonego znaczenia. Analiza pozwala na sformułowanie wniosku, że zróżnicowany charakter zainteresowania badaczy temporalnością przekłada się na ich koncentrację na odmiennych kwestiach. W konsekwencji ocena roli czasu terażniejszego w funkcjonowaniu człowieka nie może być dokonywana bez uwzględnienia kontekstu przyjmowanej perspektywy teoretycznej.

**Słowa kluczowe:** czas psychologiczny, psychologiczna terażniejszość, perspektywa temporalna, orientacja temporalna.

**Present tense in human functioning. Psychological perspective****Summary**

The purpose of this paper is to review current psychological concepts of the present and its role in functioning. The analysis focuses on two issues: (1) the time range which can be defined as the psychological present, (2) the role of focusing on the present and assigning it to a specific meaning, in human functioning. It may be concluded that varied nature of interest of researchers in temporality is reflected in their focus on different issues. As a result, the evaluation of the role of the present in human functioning cannot be done without the context of chosen theoretical perspective.

**Key words:** psychological time, psychological present, temporal perspective, temporal orientatuon.