

Marek Błaszczyk

Uniwersytet Mikołaja Kopernika
marek_blaszczyk@onet.eu
ORCID: 0000-0001-5518-0115

Sens, szczęście i czas

[Philip G. Zimbardo, Rosemary K.M. Sword, *Żyj lepiej, Kochaj mądrzej. Jak uwolnić się od przeszłości, cieszyć się terażniejszością i tworzyć idealną przyszłość*, przeł. O. Siara, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018, ss. 170].

Książka Philipa G. Zimbardo i Rosemary K.M. Sword zatytułowana *Żyj lepiej, Kochaj mądrzej. Jak uwolnić się od przeszłości, cieszyć się terażniejszością i tworzyć idealną przyszłość*, która ukazała się nakładem Wydawnictwa Naukowego PWN w 2018 roku¹, jest przedsięwzięciem nie tylko ważnym, ale i potrzebnym. Autorzy bowiem przedstawiają w niej interesującą koncepcję terapeutyczną, polegającą na „analizie swoich perspektyw postrzegania czasu, czyli na ocenie, czy przeszłość, terażniejszość i przyszłość kojarzą nam się pozytywnie czy negatywnie”². Terapia równoważeniem perspektyw postrzegania czasu (TPT), jak piszą Zimbardo i Sword, dobrze sprawdza się w sytuacji, gdy jednostka nie potrafi emocjonalnie uwolnić się od przeszłości, ciągle rozpamiętując dawne przykre wydarzenia i do-

¹ Philip G. Zimbardo, Rosemary K.M. Sword, *Żyj lepiej, Kochaj mądrzej. Jak uwolnić się od przeszłości, cieszyć się terażniejszością i tworzyć idealną przyszłość*, przeł. Olga Siara (Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018). Wydanie oryginalne: Philip G. Zimbardo, Rosemary K.M. Sword, *Living and Loving Better with Time Perspective Therapy* (Jefferson: Exposit, 2017).

² Zimbardo, Sword, *Żyj lepiej, Kochaj mądrzej*, s. 12.

świadczania (perspektywa przeszła negatywna). Pomaga też uwolnić się od terażniejszego fatalizmu, a więc od powielania destruktywnych schematów zachowań. Terapia ta znajduje również swoje zastosowanie w leczeniu depresji, zaburzeń lękowych, zespołu stresu pourazowego (PTSD) oraz innych problemów związanych z radzeniem sobie z różnymi życiowymi trudnościami. Celem omawianej terapii jest wyrobienie w sobie nawyku skupiania się na pozytywnych aspektach rzeczywistości—zarówno w kontekście postrzegania przeszłości, terażniejszości, jak i przyszłości. Postępując w ten sposób, możemy uczynić nasze życie szczęśliwym i sensownym.

Praca składa się z ośmiu rozdziałów („Jak perspektywa postrzegania czasu wpływa na twoje życie”, „Jak twoja perspektywa postrzegania czasu skazuje cię na toksyczne relacje – i co możesz z tym zrobić”, „Dręczyciele i ich ofiary”, „Ostracyzm – ostateczne odrzucenie”, „Seks a perspektywy postrzegania czasu”, „Wychowanie dzieci a perspektywy postrzegania czasu”, „Jak stres wpływa na twoją perspektywę postrzegania czasu – i co możesz z tym zrobić”, „Szczęście i życie, które ma sens”) oraz epilogu („Przyszłość terapii”). Atutem książki jest natomiast nie tylko zamieszczony na jej końcu słowniczek stosowanych w niej pojęć, ale i załącznik – obejmujący pięćdziesiąt sześć pytań Kwestionariusz Postrzegania Czasu Zimbardo (ZTPI) wraz z kluczem do obliczania wyników. Nie chcąc szczegółowo rekapitulować zawartości poszczególnych rozdziałów publikacji Zimbardo i Sword, wskażmy jedynie na najbardziej interesujące jej wątki.

Autorzy wyróżniają sześć głównych perspektyw postrzegania czasu: przeszłą pozytywną, przeszłą negatywną, terażniejszą hedonistyczną, terażniejszą fatalistyczną, przyszłościową oraz przyszłą transcendentalną. Osoby przyjmujące perspektywę przeszłą pozytywną gloryfikują „stare, dobre czasy”, skupiając się na pozytywnych aspektach własnej przeszłości. Lubią kultywować tradycje rodzinne oraz celebrować święta. Lubią też zbierać pamiątki, zdjęcia i różnego typu rzeczy przypominające o „dawnych czasach”. Perspektywa przeszła negatywna charakteryzuje zaś ludzi, którzy koncentrują się przede wszystkim na tym, co im się w życiu nie udało. Nieustannie przywołują więc w swych myślach minione porażki, widząc w nich fundamentalny powód swojego nieszczęścia czy złego samopoczucia. Osoby te najczęściej uważają swoje pesymistyczne nastawienie do świata (a co za tym idzie: do innych ludzi i samych siebie) za przejaw realizmu życiowego. Zdają się jednak nie dostrzegać, że taka interpretacja wynika

właśnie z owego pesymizmu, który tak silnie jest zakorzeniony w ich podświadomości, iż nie pozwala im zobaczyć innych aspektów rzeczywistości niż tylko te negatywne.

Orientacja terażniejsza hedonistyczna cechuje ludzi, którzy żyją wyłącznie bieżącą chwilą: „celem ich życia jest poszukiwanie przyjemności, wrażeń oraz nowych, wyjątkowych doświadczeń”³. Terażniejsi hedoniści żyją przeważnie z dnia na dzień, nie skupiają się na analizowaniu napotykanym problemom. Cieszą się raczej swoimi obecnymi doświadczeniami, „wyłapując” z nich jedynie te przyjemne, radosne, szczęśliwe. Zdarza się jednak, że próbują w ten sposób uniknąć porażki, niepowodzenia czy cierpienia, jakie nieuchronnie wiążą się z konfrontacją z trudnymi sytuacjami życiowymi. Zimbardo i Sword dodają, że osobną „subkategorię” tej perspektywy postrzegania czasu stanowi selektywny terażniejszy hedonizm. Polega on na koncentrowaniu się na „umiarkowanej ilości przyjemności i poszukiwaniu doznań, traktowanych często jako nagroda za osiągnięcia”⁴. Praktykowanie selektywnego terażniejszego hedonizmu, zdaniem autorów, ma przyczynić się do zwiększenia poczucia przeżywanego szczęścia, spełnienia i satysfakcji. Osoby internalizujące perspektywę terażniejszą fatalistyczną są natomiast przekonane, że nie mają kontroli nad swoim życiem, że – mówiąc inaczej – zostało ono z góry przesądzone na ich niekorzyść. Przekonanie, że – niezależnie od podjętych działań – nie ma się żadnego wpływu na swoją sytuację w świecie, jest o tyle szkodliwe, że całkowicie pogrąża człowieka w inercji, skazując go na „łaskę” przypadku, zrządzenia losu czy przeznaczenia.

Perspektywa przyszłościowa znamionuje ludzi, którzy „zawsze wybiegają myślą naprzód”⁵. Projektując swą przyszłość, wierzą, że podejmą dobre, słuszne decyzje. Ciągłe planowanie nowych zadań, stawianie przed sobą nierzadko wygórowanych oczekiwań, może jednak sprawić, że staną się pracoholikami, którzy nie potrafią cieszyć się życiem i doceniać jego ulotnych, lecz niezmiernie pięknych chwil. Zatopienie się w wirze pracy może bowiem skutecznie odwrócić ich uwagę od motywów, dla których w ogóle w ten wir się rzucili. Obsesja sukcesu oraz dążenie do doskonałości (w tym perfekcjonizm) mają też swoją cenę. Pracoholicy zdecydowanie częściej doświadczają zaburzeń psychosomatycznych, depresji, stanów lę-

³ Ibid., s. 22.

⁴ Ibid., s. 157.

⁵ Ibid., s. 23.

kowych, a w konsekwencji również chorób serca i układu krążenia. Osoby przyjmujące orientację przyszłą transcendentálną uważają natomiast, że „życie po śmierci jest ważniejsze od tego, które wiodą teraz”⁶. Koncentrują się więc na doskonaleniu swego życia duchowego (religijnego), ignorując tym samym potrzeby cielesne. Nierzadko skupiają się też na losach przyszłych pokoleń i całej planety, poświęcając swą doczesną egzystencję na obłaskawianie nieznanego życia pozagrobowego (pośmiertnego). Jak nietrudno zauważyć, perspektywa ta oddala człowieka od teraźniejszego szczęścia, oferując w zamian „nagrodę” w przyszłości.

Zimbardo i Sword przekonują, że przyjęcie zrównoważonej perspektywy postrzegania czasu pozwala „zidentyfikować toksyczne obszary we własnym życiu i zostawić je za sobą”, czyniąc nasze życie „szczęśliwsze i bardziej wartościowe”⁷. Pomaga zarazem uzyskać emocjonalną stabilność, wewnętrzną równowagę, spokój ducha oraz trzeźwość spojrzenia na swoją aktualną sytuację życiową. Autorzy słusznie zaznaczają, że uwolnienie się od negatywnej przeszłości, projektowania „czarnych” scenariuszy czy uporczywych myśli na temat tragizmu ludzkiego istnienia jest możliwe jedynie poprzez zmianę sposobu myślenia. Okazuje się bowiem, że to, jak myślimy o świecie, bezpośrednio wpływa na to, jak go odbieramy (interpretujemy) i jakie elementy z niego „wychytujemy”. Analogicznie: to, jak myślimy o sobie i innych ludziach, znacząco wpływa na to, jak się czujemy i jak siebie postrzegamy, a także jak interpretujemy swoje miejsce w świecie, międzyludzkie relacje czy przytrafiające się nam zdarzenia. Nasze przekonania stanowią więc swoisty „filtr”, przez który oglądamy i poznajemy otaczającą rzeczywistość. Gdy ów „filtr” jest negatywny, koncentrujemy się głównie na rzeczach negatywnych, przykrych i smutnych – rozpamiętujemy dawne niepowodzenia, urazy czy porażki. Gdy mamy zaś „filtr” pozytywny, zwracamy przede wszystkim uwagę na sprawy pozytywne, przyjemne i radosne; mamy więcej energii i siły do działania – zupełnie obca jest nam wówczas postawa fatalistyczna.

Dobre samopoczucie (w tym poczucie sensu i szczęścia), jak piszą Zimbardo i Sword, jest kwestią wyboru: „to nasz wybór, którego dokonujemy w każdej godzinie dnia”⁸. Wybór ten możemy podjąć jedynie w teraźniejszości, pozostałe momenty czasu – przeszłość i przyszłość – istnieją

⁶ Ibid.

⁷ Ibid.

⁸ Ibid., s. 146.

bowiem wyłącznie w naszym umyśle. Wpływ mamy tylko na terażniejszość – to w niej decydujemy, jak myślimy o przeszłości oraz jak wyglądać będzie nasza przyszłość. Kierując się pozytywną perspektywą postrzegania czasu (zarówno w kontekście przeszłości, jak i przyszłości), tworzymy więc nie tylko pozytywny obraz terażniejszości, ale i akcentujemy pozytywne chwile z przeszłości oraz optymistycznie patrzymy w przyszłość. Szczęście polega bowiem na „życiu w terażniejszości”⁹, a nie na rozpamiętywaniu przeszłości, na którą i tak nie mamy już wpływu, czy na zamartwianiu się „na zapas” o przyszłość. Być szczęśliwym to robić to, na co ma się ochotę i co sprawia przyjemność i satysfakcję. To cieszyć się każdym dniem, doceniając szanse i możliwości, jakie przed nami stawia. To napotykanym trudności nie określać z góry jako kolejne przygniatające problemy, lecz potraktować je jako wyzwania, które wiele mogą nas nauczyć. To wreszcie żyć w zgodzie z własnymi wartościami, respektować potrzeby duszy i ciała, dążąc do utrzymania wewnętrznej harmonii, stabilności i równowagi emocjonalnej.

Zimbardo i Sword mają świadomość, że coraz szybsze tempo życia, nieustanny rozwój technologiczny i społeczno-gospodarczy, w tym pogoń za różnymi dobrami materialnymi, nie sprzyjają wyciszeniu i wsłuchaniu się w swe prawdziwe, autentyczne potrzeby. Żyjemy w ciągłym stresie, często tłumimy emocje, spożywamy niezdrowe jedzenie i coraz chętniej sięgamy po alkohol czy używki, wyraźnie zaniedbując swoją kondycję psychofizyczną. Nowoczesne technologie, które miały nam ułatwić życie i skrócić czas pracy, dostarczają narzędzi, dzięki którym pracujemy więcej, dłużej i intensywniej niż dawniej. Nie tylko zapominamy o samym odpoczynku i regeneracji, ale i nie poświęcamy należytej uwagi rodzinie, przyjaciołom czy znajomym, co skutkuje rozluźnieniem dotychczasowych więzi, a w niektórych przypadkach nawet ich rozpadem. Gubimy przy tym sens życia, odczuwamy absurdalność i wrogość świata, wypełnia nas gorycz i pesymizm, co z kolei prowadzi do depresji, zaburzeń lękowych czy dolegliwości somatycznych.

Mając to wszystko na względzie, autorzy nie mają wątpliwości, że warunkiem bycia szczęśliwym, jest znalezienie czasu dla siebie i swoich bliskich oraz zmiana sposobu myślenia i stylu życia. Swoistym lekarstwem na postępującą dziś „chorobę pośpiechu”¹⁰ może być praktykowanie selek-

⁹ Ibid., s. 137.

¹⁰ Ibid., s. 118.

tywnego terażniejszego hedonizmu, a więc zwolnienie tempa pracy, pójście na spacer, na basen czy siłownię, przebywanie na świeżym powietrzu, na łonie natury, podziwianie piękna przyrody, medytowanie, realizowanie pasji, czytanie interesujących książek, mówienie ludziom uzasadnionych komplementów, spotykanie się i rozmawianie z przyjaciółmi, praktykowanie wdzięczności czy pozytywne myślenie. Wszystkie te czynności odprężają bowiem ciało i umysł, dzięki czemu będziemy bardziej zrelaksowani, a nasza praca stanie się bardziej efektywna. Znalezienie odpowiedniego balansu między obowiązkami zawodowymi a odpoczynkiem jawi się jako klucz do prowadzenia szczęśliwego życia.

Zimbardo i Sword słusznie podkreślają, że podstawowym źródłem wszelkich naszych dolegliwości jest stres. Gdy nie potrafimy sobie z nim poradzić, pielęgnując negatywne nawyki myślowe, może on przybrać charakter przewlekły, czego konsekwencją mogą być rozliczne zaburzenia psychosomatyczne, depresja czy zaburzenia lękowe¹¹. Te zaś mogą prowadzić do groźnych chorób somatycznych, przedwczesnej śmierci, a nawet samobójstwa. Ekspozycja na stres jest współcześnie w kulturze Zachodu tak duża, że jego skutki oddziałują niemal na każdą sferę naszego życia. Warto nadmienić, że autorzy trafnie odróżniają strach od lęku¹². Konstatują bowiem, że strach czujemy przed czymś konkretnym, co rzeczywiście może nam sprawić ból, przykrość czy wzbudzić pewien psychiczny dyskomfort. Strach czujemy więc przed jakąś sytuacją czy wydarzeniem. Lęk natomiast jest irracjonalny, bezkształtny i bezprzedmiotowy. Trudno też, w przeciwieństwie do uczucia strachu, znaleźć wyraźne jego źródło (przyczynę)¹³.

Mówiąc inaczej: lęk jest stanem nieustannego napięcia psychofizycznego, wszechobecnego, uogólnionego niepokoju, wzmożonego czuwania w oczekiwaniu na potencjalne zagrożenie. Towarzyszą mu przy tym objawy somatyczne i behawioralne, jak choćby kołatanie serca, tachykardia,

¹¹ Constance Hammen, *Depresja*, przeł. Małgorzata Trzebiatowska (Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004); Alexander Lowen, *Depresja i ciało. Biologiczne podstawy wiary i poczucia rzeczywistości*, przeł. Paweł Luboński (Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2012); Stanley Rachman, *Zaburzenia lękowe*, przeł. Joanna Kowalczevska (Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005); Catherine M. Pittman, Elizabeth M. Karle, *Zalękniony mózg. Jak dzięki sile neuronauki pokonać zaburzenia lękowe, ataki paniki i zamartwianie się*, przeł. Aleksandra Haduła (Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2018); David A. Clark, Aaron T. Beck, *Zaburzenia lękowe. Podręcznik z ćwiczeniami opartymi na terapii poznawczo-behawioralnej*, przeł. Michał Zagrodzki (Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2018).

¹² Zimbardo, Sword, *Żyj lepiej, kochaj mądrzej*, s. 17.

¹³ Por. Rachman, *Zaburzenia lękowe*, ss. 10–15.

duszości, problemy z oddychaniem, ucisk w klatce piersiowej, ucisk w gardle, bezsenność, sztywność ciała, drętwienie kończyn, rozdrażnienie, obsesyjne, uporcezywe i katastroficzne myśli (np. „dzieje się coś strasznego”, „jestem w niebezpieczeństwie”, „tracę świadomość”, „zaraz oszaleję”, „czuję, że umieram”), poczucie odrealnienia czy niekontrolowane ataki paniki. Te ostatnie – obok między innymi agorafobii, fobii społecznych, zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych czy zespołu lęku uogólnionego – bywają też klasyfikowane jako osobne zaburzenie lękowe¹⁴.

W świetle poczynionych wyżej uwag warto zastanowić się nad tym, czy terapia równoważeniem perspektyw postrzegania czasu, jaką proponują Zimbardo i Sword, jest wystarczającym narzędziem do „walki” z wszelkimi formami zaburzeń lękowych. Autorzy wprawdzie zaznaczają, że terapia ta dobrze sprawdza się w przypadku leczenia zespołu stresu pourazowego, jednak wciąż otwarte pozostaje pytanie o jej długoterminową skuteczność w przypadku leczenia innych typów zaburzeń lękowych, zwłaszcza zespołu lęku uogólnionego czy zespołu lęku napadowego (z agorafobią lub bez). Wydaje się, że pomimo ogromnej dziś popularności psychologii pozytywnej, promującej między innymi takie hasła, jak „myśl pozytywnie”, „głowa do góry”, „nie poddawaj się, będzie dobrze”, „nie myśl o rzeczach negatywnych”, „odetnij się od przeszłości” czy „unikaj sytuacji stresowych”, nie zawsze niweluje ona przyczyny fundamentalnych problemów człowieka, rzutujących na całość jego egzystencji. Oczywiście, pozytywne myślenie (optymistyczne nastawienie) korzystnie wpływa na nasze samopoczucie i dobrostan psychiczny, dając chwilowe poczucie bezpieczeństwa i szczęścia; nie sprawia jednak, że nagromadzone w trakcie życia problemy nagle znikną.

Można odnieść wrażenie, że terapia równoważeniem perspektyw postrzegania czasu jest niezwykle pomocna w autoterapii, rozpoznawaniu mechanizmów warunkujących nasze postrzeganie świata, jednak dopiero w połączeniu ze zdobyczami klasycznej psychoterapii, zwłaszcza poznawczo-behawioralnej (CBT), może dotrzeć do źródeł naszych dysfunkcji, zaburzeń czy problemów. A ich rozpoznanie, jak wiadomo, jest kluczowe w kontekście świadomego budowania szczęśliwego życia. Dlatego też niektóre rozwiązania, jakie proponują Zimbardo i Sword, mogą wydawać się naiwne, banalne, a czasem nawet szkodliwe. W pewnym sensie przy-

¹⁴ Por. *ibid.*, ss. 93–117.

pominają one bowiem porady coachingowe, nierzadko krytykowane jako „płytką, naiwnie optymistyczną namiastką prawdziwego samorozwoju”¹⁵, nieprofesjonalna, pozbawiona naukowego ugruntowania „psychoterapia light”¹⁶, nastawiona na powtarzanie utartych frazesów. Coaching, choć coraz bardziej dziś popularny, przeważnie wzbudza więc w środowisku naukowym nieufność i podejrzliwość. Jest tak zapewne dlatego, że najczęściej – w przeciwieństwie do tradycyjnej psychoterapii – nie wnika on w głąb ludzkiej psychiki, nie szuka przyczyn istniejących problemów, czy traum, a skupia się głównie na teraźniejszości, na tym, co tu i teraz człowiek może zrobić ze swoim życiem. Proponowane przez autorów sugestie mogą zatem budzić kontrowersje właśnie dlatego, że dotyczą raczej tworzenia względnie dobrze wyglądającej fasady szczęśliwego życia, a nie żmudnej i długoterminowej pracy przy jego fundamentach. Odwracają tym samym uwagę od naszych wewnętrznych konfliktów i lęku pierwotnego¹⁷. Zmierzenie się z nimi jest natomiast konieczne, by poczuć swoją wewnętrzną wolność i siłę¹⁸.

Interesujące wydaje się również skonfrontowanie poglądów Zimbardo i Sword z ustaleniami takich psychoterapeutów, jak choćby John Bradshaw czy Stefani Stahl¹⁹, wedle których – ogólnie biorąc – główną przyczyną naszych zmartwień, porażek i niepowodzeń są systematycznie tłumione emocje oraz niezaspokojone na wczesnym etapie życia potrzeby psychofizyczne. To właśnie wypieranie, nieakceptowanie swego „wewnętrznego dziecka”, a więc tej części siebie, która przypomina nam o naszych traumach, sprawia, że stale sabotujemy nasze życie, powielając nabyte w dzieciństwie schematy negatywnego myślenia i postępowania. Z jednej strony rację mają Zimbardo i Sword, twierdząc, że „bez względu na to, w której fazie życia się znajdujemy, nigdy nie jest za późno, żeby zrzucić brzemię z pleców i spojrzeć na świat bardziej pozytywnie”²⁰. Z drugiej natomiast –

¹⁵ Maciej Świeży, *Psychologia dla coachów* (Warszawa: Wolters Kluwer, 2020), s. 7.

¹⁶ *Ibid.*, s. 8.

¹⁷ Karen Horney, *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, przeł. Helena Grzegółowska (Poznań: Dom Wydawniczy Rebis, 1993), s. 74.

¹⁸ Karen Horney, *Nasze wewnętrzne konflikty*, przeł. Aleksander Gomola (Poznań: Dom Wydawniczy Rebis, 1994), s. 24.

¹⁹ John Bradshaw, *Powrót do swego wewnętrznego domu*, przeł. Cezary E. Urbański (Warszawa: Wydawnictwo Medium, 1995); Stefani Stahl, *Odkryj swoje wewnętrzne dziecko. Klucz do rozwiązania (prawie) wszystkich problemów*, przeł. Sylwia Miłkowska (Kraków: Wydawnictwo Otwarte, 2019).

²⁰ Zimbardo, Sword, *Żyj lepiej, kochaj mądrzej*, s. 110.

rację mają także ci badacze, którzy akcentują rolę dzieciństwa, wychowania i socjalizacji w kształtowaniu odpowiednich postaw i nawyków. Podkreśla się tutaj, że warunkiem poczucia sensu, szczęścia i spełnienia jest nie tyle samo pozytywne myślenie, ile zderzenie się z własnymi traumami, uwolnienie „zamrożonych” w ciele, nagromadzonych w procesie życia emocji.

Praca Philipa G. Zimbardo i Rosemary K.M. Sword godna jest polecenia wszystkim zainteresowanym problematyką rozwoju osobistego, szczególnie zaś tym, którzy przeżywają egzystencjalny kryzys – utracili poczucie psychicznego komfortu, szczęścia i sensu życia, tkwią w toksycznych relacjach, boją się samotności i społecznego odrzucenia, czują się nieustannie zestresowani i przepracowani, mają obniżony nastrój czy mniej energii do działania. Publikacja *Żyj lepiej, kochaj mądrzej*, nakreślając terapię równoważeniem perspektyw postrzegania czasu, daje bowiem wskazówki, jak cieszyć się teraźniejszością, zachowując pozytywne nastawienie do świata, samego siebie oraz innych ludzi.

Marek Błaszczyk

Sense, Happiness and Time

This review focuses on *Living and Loving Better with Time Perspective Therapy* by Philip G. Zimbardo and Rosemary K. M. Sword. It discusses the main theses presented in the text and invites the reader to reflect on loneliness, depression, anxiety, being happy and the time perspective therapy.

Keywords: human being, loneliness, sense, happiness, time perception

Słowa kluczowe: człowiek, samotność, sens, szczęście, postrzeganie czasu