

Cand ne intalnim unii cu altii avem o serie de curiozitati printre care si cea legata de varsta pe care o avem, ce varsta au altii sau ce varsta au copii nostrii. Intrebarile si discutiile despre varsta ocupa mult timp si sunt legate de conversatiile despre cum aratam precum: “*ce bine arati...*”, “*nu ti-as fi dat varsta asta...*”, “*arati mult mai tanar...*”, etc., comentatii care sunt in fond tot despre varsta. Alte ori vorbim cat de repede trece timpul: “*nu stiu cum a trecut vara asta...*”, “*parca a fost ieri*”, “*nu-mi vine sa cred ce repede am imbatranit*”, etc. Si mai este ceva, cand vedem un lucru ne gandim instantaneu la relatia lui cu timpul: “*este acum si aici*”, “*este vechi*”, “*cat de vechi*”, “*cat de nou*”, etc.

Dar ce e varsta? Ce e timpul? Cum sunt ele legate? De ce suntem asa de interesati de varsta si de timpul scurs? O explicatie ar fi ca fiecare din noi stie ca existent noastra este finita si atunci instinctiv vrem sa ne plasam undeva in timp, sa percepem scurgerea timpului, sa aflam cat am trait si cat mai avem de trait si astfel sa stim cat am facut si cat mai avem de facut.

In urmatoarele trei capitole va fi vorba despre timp, despre varsta si despre cat de mult dorim sa traim, adica despre longevitate.

1. TIMPUL

Pentru homo sapiens timpul a fost doar succesiunea zilelor si anotimpurilor. El a constatat ca lumina zilei sau intunericul noptii are o durata variabila, in functie de succesiunea anotimpurilor si toate acestea au o influenta covarsitoare asupra procurarii hranei, imbracamintii si a adapostirii. Treptat, el a devenit interesat de timp si de semnificatia lui. Pentru oamenii moderni timpul este succesiunea reperelor de pe cadranul ceasului, precum minutele sau orele, succesiunea zilelor si lunilor de pe calendar sau succesiunea sarbatorilor si ceremoniilor familiale, religioase sau nationale. Pentru omul modern timpul a capatat un inteles fizic, psihologic, social si spiritual.

S-a cautat mereu o definitie a timpului si cea mai buna pare a fi ca “*timpul este ceea ce impiedica ca toate lucrurile sa se intample deodata*”. Astfel, datorita timpului, evenimentele pot fi ordonate ca fiind petrecute in trecut sau in prezent sau a fi anticipate ca putandu-se petrece in viitor. Evenimentele trebuie sa aibe o durata si un interval intre ele ca sa poate fi separate sau pot

sa se petreaca simultan, ceea ce face ca timpul sa fie cel mai bine reprezentat ca o curgere liniara. Este felul cum timpul fizic, cel real, este reprezentat cel mai bine. Aceasta curgere liniara este data de “*directionalitatea*” timpului care este o proprietate inexorabila si ireversibila a universului, o proprietate datorita expansiunii neincetate a universului, asa cum a demonstrat cunoscutul filozof si fizician Hawking (1988). Timpul fizic, pe baza caruia apreciem durata si scurgerea lui, se masoara cu o unitate conventionala, secunda, care este egala cu timpul dat de tranzitia energiei a doi electroni ai atomului de cesiu.

Nu totdeauna timpul a fost considerat astfel. Pentru vechii greci, pentru babionieni, buddhisti, timpul era cyclic, aducand evenimentele in mod periodic in fata oamenilor. Rudimente din aceasta conceptie persista si astazi in ideea ca timpul se invarte sub forma unei roti, “*roata timpului*”, pentru ca exista ceva care face ca lucrurile sa se repete la nesfarsit sub diferite forme in viata omului. Odata cu religiile monoteiste, care au postulat ca tot de se intampla este creatia lui Dumnezeu, timpul a inceput sa fie considerat ca linear pentru creatia lumii in 7 zile, nasterea si moartea si invierea Mantuitorului nostru sunt date pe calendar, etc.

Exista si ideea ca timpul nu este ceva in sine, ci doar produsul felului cum percepem sau ne reprezentam realitatea, timpul fiind doar o productie a mintii noastre. Sensul timpului exista odata cu noi, daca nu am fi noi in viata nu ar fi nici timp. Astfel, pentru Kant, timpul era doar felul intuitiv prin care intelegem ceea ce traim, nimic altceva decat o intuitie a spatialitatii evenimentelor si trairilor. Se spune ca “*timpul a fost inventat de oameni si este pastrat de ceas*”.

Pentru marele filozof Heidegger timpul este in insasi fiinta noastra, timpul este “*intrupat*”. Noi suntem in lume ca functie de timp, nu suntem statici. Noi aducem in lume lucrurile si semnificatia lor in functie de fiziologia si cultura noastra dar si in functie de temporalitate, de finitudinea finite noastre. Pentru Heidegger timpul este esenta fiintei umane. Sa fi om inseamna sa fi temporal, in care posibilitatea si schimbarea sunt inerente. Nu exista relatie intre lucruri in afara timpului. Timpul pentru oameni este in masura in care contrasteaza intre trecut, prezent si viitor si nu un oarecare moment. Nu poate exista prezent fara trecut si viitor. Astfel noi nu ne putem imagina o persoana fiintand numai in prezent. Cuvintele noastre sunt totdeauna configurate pentru trecut, prezent si viitor. Ne putem reprezenta prezentul doar daca cuvintele sunt puse la prezent, ne putem reprezenta trecutul doar daca cuvintele sunt puse la timpul trecut.

Se vede ca timpului i se poate descrie o existenta fizica, reala, independenta de existent noastra, si una “*subiectiva*”, a felului cum timpul traieste in fiinta noastra ca senzatie si ca judecata. Acest timp subiectiv este cel care ne preocupa in cel mai inalt grad, el este cel care ne grabeste sau ne ingrijoreaza. Daca timpul fizic masoara varsta, timpul subiectiv este insa cel care ne da sentimentul duratei vietii, a implinirii si neimplinirii, a sperantei, a destinului si a sortii.

Daca ne reprezentam cat dureaza o secunda, probabilitatea de a gresi este destul de mica, daca vrem sa facem acelasi lucru pentru un minut gresala poate fi un pic mai mare si cu cat intervalul de timp estimat este mai mare, cu atat probabilitatea noastra de a fi mai departe de adevar este mai mare. In plus, s-a constatat ca daca facem ceva si suntem intreabati cat timp a trecut, aceasta evaluare este diferita de a unei persoane care a fost martora a ceea ce faceam. Timpul trece mai greu pentru persoana care face ceva decat pentru persoana care se uita la ceva, deci timpul se dilata sau se contracta in functie de pozitia psihologica pe care o persoana o are. Cand asteptam ceva, cand suntem plictisiti sau tristi timpul trece parca mai greu, cand se distram sau suntem absorbiti de o treaba timpul parca zboara. Aceasta se explica prin faptul ca atentia este foarte importanta pentru perceperea subiectiva a timpului. Cand suntem focalizati pe timp, timpul trece greu, cand atentia este focalizata pe ce facem, timpul zboara.

Exista un “*ceas intern*” care bate timpul subiectiv si care ne lasa impresia vitezei scurgerii timpului. Cand suntem atenti sau cand vigilitatea creste ceasul intern bate repede si timpul trece repede. William James, unul din parintii psihologiei moderne, spunea inca de la sfarsitul secolului XIX, ca viteza cu care timpul zboara in mintea oamenilor este legata de numarul de evenimente care s-au petrecut recent. Cu cat sunt mai multe evenimente, cu atat avem impresia ca timpul a curs mai repede. Deci este explicabil de ce astazi sa pare ca zbora mai repede decat cu cateva decenii inainte. Informatia, evenimentele infatisate zilnic la TV, problemele existentei zilnice sunt tot atatea jaloane temporale care ne fac ca viata noastra sa para ca se scurge mai repede ca niciodata. O alta constatare, a fiecaruia din noi, este ca cu cat inaintam in varsta parca timpul trece mai repede desi am vrea categoric ca el sa treaca mai incet.

Block si Zakay (1997) au aratat ca perceperea timpului se face in doua feluri: ca “*timp retrospectiv*” sau “*timp prospectiv*”. Oamenii au tendinta de a judeca timpul prospectiv, adica timpul care se scurge spre viitor, de ex. timpul necesar pentru a face ceva, pentru a se intampla ceva, timp care de obicei este estimat mai aproape de adevar decat aprecierea timpului retrospective, timpul care s-a scurs in trecut, de ex. cat timp a trecut ca sa se petreaca ceva.

Aceasta arata ca rememorarea timpului este mai putin precisa decat prognoza timpului. In decursul vietii noi stocam diferite interval temporale ale evenimentelor sau actiunilor, atat traite de noi, cat si la care am fost martori. Pe aceasta baza noi apreciem cantitatea de timp de care avem nevoie cand anticipam sau sa facem ceva. Insa cand este vorba sa ne amintim cat a durat acea actiune sau anume eveniment, rememorarea este deficitara, timpul retrospectiv fiind foarte variabil si mai scurt. Se spune ca viata noastra este mai orientata spre viitor decat spre trecut, pentru ca viitorul da o directive timpului trait, adica a timpului prezent si subiectiv, si pentru ca este o promisiune, o presupunere, care de cele mai multe ori este “colorata” de speranta si de visare. Totusi trebuie sa fim de acord ca toate aceste impostaze ale timului, trecut, prezent si viitor, sunt in mod decisiv legate unele de altele. Willie (2005) spune ca prezentul este o sursa a trecutului iar viitorul are ca sursa tot prezentul. Daca cineva neaga timpul prezent, pentru ca este neplacut sau constrangator, atunci el are premisele de a nega in acelasi timp si timpul trecut si cel viitor. Doar timpul prezent este cel care ne da sentimentul traiirii evenimentelor unul dupa altul, sentimentul ca viata este o progresie secventiala evenimentelor si traairilor care genereaza sentimentul devenirii, o sinteza temporală a ceea ce s-a petrecut pana acum pe baza unui proiect sau doar pe baza sortii si a intamplarii.

Desi credem ca timpul este o resursa personala, ca suntem stapanii timpului nostru, timpul nu este trait in singuratate, timpul nu este “*solipsistic*”, ci este trait “*sincron*” cu altii, este impartasit cu altii. Prezentul, trecutul si viitorul nostru se sincronizeaza cu prezentul, trecutul si viitorul altora. Cand vorbim de intamplari petrecute intr-un anume interval de timp, ele cuprind si alte persoane care sunt in aceeasi timp cu noi. Astfel, se poate concepe ca timpul nostru, trait subiectiv, este si timpul impartasit cu altii, timp care poate fi numit “*timpul intersubiectiv*”. Aceasta categorie este timpul pe care-l sincronizam cu al altora pentru a fi impreuna, pentru a face ceva impreuna, pentru a invinge singuratatea. Cand ne amintim ceva sau cand planificam ceva, in mod instinctiv aducem in mintea noastra si alte personae, oricat de mult am dori ca aceste clipe sa fie intrutorul doar ale noastre. Cand ne judecam experienta si felul cum a trecut viata, avem tendinta de a o lega de victoriile si esecurile personale in functie de calitatile individuale, dar si de felul cum s-au legate de altii, de unde sentimentul de vinvatie, de rusine, sau din contra, de mandrie sau gelozie.

In afara de timpul fizic, “*cosmic*”, masurat de atomul de cesiu, si de timpul “*psihologic*”, masura a traiirii noastre temporale, mai exista si un alt fel de timp. Nu poate exista descriere mai

frumoasa decat cea a lui Andrew Achenbaum (2001) care descria: “*De mult timp ceasul dirijeaza zilele mele, calendarul meu. Uneori caut sa-mi gasesc linistea crezand in iluzia ca eu controlez viata mea. De fapt timpul hotareste de cele mai multe ori felul cum eu ma re-prezint in fata altora de-a lungul vietii. Cu toate acestea incerc sa rezist ideii ca timpul este un obstacol in devenirea mea ca persoana care vreau sa fiu. A deveni ce vrei cere timp si efort, mai ales pentru a dobandi intelepciune. Exista un timp spiritual, timpul necesar sa te transporte intr-un spatiu sacru. El este tot atat de important ca si timpul biologic, psihologic sau social. Cu varsta acest timp capata o valoare mai mare*”. Acest “*timp sacru*” aduce un fel de lumina lumii, o clarifica pentru noi insine, asa cum spunea Heidegger. Lumea pe care o luminam astfel este inherent diferita de cea a altor fiinite. Noi aducem intru finta lumea in felul nostru, cu culorile, sunetele si formele lumii. Dar noi percepem lumea nu ca o colectie de lucruri, ci in totalitate, “*luate impreuna*”, si le traim ca un inteles, semnificativ prin intelesul lor. Noi cautam acest inteles si el nu poate fi decat spiritual. Cu cat crestem in varsta cu atat mai mult descoperim acest timp spiritual! Odata cu vostra exista o crestere a timpului spiritual, o crestere a intelepciunii care sta la baza seninatatii cu care batranii accepta finitudinea vietii lor.

Timpul este si limbaj si gramatica. Astfel exista diferite metafore pentru a intelege timpul. Una dintre acestea este de a formaliza timpul ca un tren care ajunge intr-o gara: putem prinde acest tren sau putem sa-l pierdem, pentru ca timpul este cel care ne duce undeva, daca nu l-ai prins el trece inexorabil, nu poate fi ajuns din urma. Aceasta metafora sau altele asemanatoare sunt cele care ne domina la batranete, unde avem de multe ori sentimentul vitezei prea mari sau a distantei parcurse de acest tren sau faptul ca am pierdut multe legaturi din diferite gari prin care am trecut. Aceasta metafora ne arata ca timpul nu este figurat numai in legatura cu viteza scurgerii lui, ci mai este figurat sub forma de spatiu, verbalizat sub forma de adverbe, precum timpul prea “*lung*” sau timpul prea “*scurt*”, sub forma de epitete economice sau monetare: “*a fi zgarcit*” sau “*generos*” cu timpul, “*a irosi*” sau “*a pastra*” timpul, sau in termeni morali precum timp folosit “*bine*” sau folosit “*rau*”. Wallach si Green in anii 1960 au studiat felul de metafore atasate timpului comparand tinerii de 19-20 ani cu oameni batrani. Tinerii au fost mai inclinati sa aleaga metafore statice pentru a descrie trecerea timpului (de ex. “*ocean linistit*”) pe cand batranii prin metafore care arata miscarea (de ex. “*tren rapid*”).

Din cauza multitudinii de sensuri, se spune ca timpul omului este viu! El a mai fost figurat ca determinant pentru “*valurile vietii*” precum timpul linear, care inregistreaza evenimentele

dupa cum vin unul dupa altul (de ex. ziua de casatorie, ziua de nastere a copilului, etc.) și timpul circular, care evoca în mod periodic un eveniment (de ex. sărbătorirea zilei onomastice în fiecare an). Toate aceste evenimente sunt repere temporale pe baza cărora noi apreciem trecerea timpului și astfel gândim că timp curge implacabil, în valuri, că cel legat de vârstă, ce curge uneori pe nesimțite și alteori îl trăim conștient.

Reacția subiectivă față de timp este diferită în funcție de vârstă. Se face astfel diferență între aspectele fizice ale timpului, precum viteza, direcția și diferitele aspecte psihologice ale timpului. Astfel timpul este ca un index al schimbărilor legate de vârstă sau oferă diferite înțelesuri care sunt legate de curgerea timpului ca de ex. sensul viitorului, sensul ratării, sensul biografiei, sensul futilității și perisabilității, sensul finalității și mortalității, etc. Timpul aduce oamenilor și norme, atitudini, poziții, și opțiuni succesive. Acesta este un alt ceas, este *“timpul cultural și social”*. Uneori există o nepotrivire între timpul, așa cum îl stabilește societatea și cultura, și individual, o nepotrivire temporală, o asincronie care ne lasă sentimentul că am rămas în urmă, că am luat-o înainte, că suntem avansați sau că am ieșit din coordonate de timp ale momentului. Există și un *“timp autobiografic”*, al poveștilor de viață, și un timp al prevederilor, la anticipărilor, planurilor, al dorințelor și al visării.

Pusa în alte cuvinte, se face diferență între timpul *“exogen”*, cel înafară ființei umane, deci timpul fizic, cosmologic și timpul *“endogen”*, cel al organismului și cel legat de mintea omului. Timpul organismului este timpul biologic ca expresie a vieții, este timpul respirației, a batăilor inimii și a altor ritmuri biologice, precum ritmul activității hormonale, a activității neurologice, a metabolismului.

Timpul se leagă de mintea omului pentru că gândurile și acțiunile noastre sunt secvențiale și ne lasă sentimentul că timpul curge. De fapt, unii din noi cred că stăm doar în prezent, prezent cu care mergem împreună de-a lungul timpului. Restul este subiectivitatea dată de formularea și reformularea amintirilor, de sentimentul temporal al zadarniciei, al inutilității și incapacității și eșecului de a rămâne în clipa de față. Fiecare din noi a vrut să rămână undeva în timp, într-o anumită vârstă, într-o anumită zi sau clipă pe care a dorit-o nesfârșită. Dar sentimentul existential al trecerii timpului ne arată că nu putem prinde timpul, că este iluzoriu să rămânem în timpul pe care-l vrem. Atunci omul își organizează timpul în funcție de experiențele trecute și în funcție de așteptările din viitorul apropiat sau îndepărtat. În mare parte, aceste așteptări fac ca timpul subiectiv, cel legat de mintea noastră, să se scurgă cu diferite viteze. Timpul subiectiv mai

depinde si de durata activitatii in care suntem scufundati. Daca activitatea aceasta este atractiva sau daca este plictisitoare sau repetitiv, daca suntem atenti sau daca suntem dezinteresati face ca timpul sa treaca cu diferite viteze. Se spune pe drept cuvânt ca perceptia timpului depinde de densitatea experientei.

Cu toti stam in acelasi timp fizic, pentru fiecare din noi ceasul are aceeasi viteza, nimeni nu poate evada din timpul fizic pentru ca il impartasim in aceeasi masura. Pe acest timp, cronometrat de ceas sau etalat pe calendar, oamenii au plantat evenimente sociale, culturale, religioase. Aceste evenimente ne servesc ca simboluri cronologice creind intervale si sincronizari între timpurile individuale, precum cele legate de munca, weekend, familie si religie, pe de-o parte, si cele nationale sau socio-culturale, pe de alta parte. Aceste sincronizari sau decalaje ne creiaza sentimentul ca suntem contemporani unii cu altii, ca suntem impreuna cu unii dintre noi si ca suntem diferiti fata de altii dintre noi. Aceasta agregare a oamenilor in functie de utilizarea timpului este evidenta pentru anumite grupe de varsta. Hendricks (2005) spunea ca trecerea de la o varsta la alta este reprezentata si de trecerea de la o grupa de utilizatori de timp la alta. Tinerii sunt mai rapizi si mai risipitori cu timpul, batranii mai inceti si mai zgarciti cu timpul. Fiecare stadiu al vietii poate fi considerat ca un proloog al celui care urmeaza. Aceste stadii sunt temporale, limitate in timp. Cresterea in varsta este inexorabil legata de modurile subtile in care individual utilizeaza timpul. Cresterea in varsta aduce si o structura ritmica a vietii culturale, in care atat timpul, cat si varsta sunt markeri unul pentru altul. Nasterea, copilania, adolescenta, tineretea, viata adulta, batranetea, pensionarea, casatoria, nasterea copiilor sunt jaloane temporo-culturale care ritmeaza timpul si varsta. Aceste perioade temporale au semnificatii diferite pentru barbati si femei, si depend in mare parte de statutul socio-economic sau de afiliatia religioasa.

Timpul traieste in mintea noastra proiectat inainte sub forma "*maine*" care este construit din anticipari, planuri si vise si din "*ieri*" construit din rememorarea experientelor personale. Aceste rememorari sunt cele care fac ca timpul trecut sa ramana inca viu in mintea noastra, ele determina felul in care cineva gandeste despre el insusi, ele sunt reconstructii in care afectivitatea si prezentul joaca un rol determinant. Astfel, rememorarea unui accident sau a unei trauma bantuie prezentul in functie de felul cum ii descriem si traim astazi, tot atat de mult ca si de felul cum s-a petrecut in trecut.

În funcție de timpul nostru sunt și emoțiile pe care le trăim. Frankl (2006) sugerează că finitudinea vieții afectează experiența emoțională și motivează oamenii să se focalizeze pe mândrie, plăcere și bogăție în viața lor scurtă și mai puțin pe explorarea de noi frontiere și orizonturi. În general, oamenii își conduc viața conform înțeleșurilor pe care le-au descoperit pentru viața care le-a mai rămas, cautând să aducă o valoare acesteia.

Varsta aduce în conștiință atât problema cât timp mi-a rămas, cât și problema ierarhiei scopurilor pe care le am. Pe măsura ce îmbătrânesc, oamenii au un sentiment mai adânc asupra timpului rămas și ierarhia scopurilor se schimbă. Emoționalitatea legată de scopuri sau scopurile care aduc emoționalitate pozitivă se schimbă și ea și oameni încearcă să facă din ce în ce mai des lucruri care le aduc plăcere în detrimentul altora care le-ar putea aduce doar realizare socială sau profesională.

Când suntem copii și adolescenți ne grabim să “*creștem mari*” să fim independenți, să avem autonomie, să trăim după “*capul nostru*” ca mai apoi, când suntem mari constatăm că de fapt a trecut o mare parte din viața, că trebuie să ne grabim să trăim, observăm că mulți dintre noi dispar din diferite motive și sentimentul vieții limitate pune treptat stăpânire pe mințile noastre. Apoi apare sentimentul de ambiguitate, de relativitate, ideea că realitatea și cunoașterea nu sunt ceva absolut, lucruri în care credeam când eram tineri. A fi adult înseamnă să te confrunți cu situații în care nu ști ce să faci. Când erai tânăr dădeai vin ape ignorante, pe când ca adult nu mai poți face asta. Adultul acceptă aceste contradicții, între slăbiciune și putere, între cunoaștere și necunoaștere, și rezolvă toate acestea prin integrarea celor două în înțelepciune. A trăi înseamnă să accepți imperfecțiunea, deși sensul vieții poate fi considerat ca o căutare a perfecțiunii. Toate acestea au făcut ca viața să fie considerată o “*calatorie în timp*”, un periplu în căutarea desăvârșirii pe care fiecare o găsește în felul său.

De foarte mult timp s-a constatat faptul că viața pare a curge mai repede cu cât înaintăm în vârstă. William James, încă din 1890, scria că timpul își crește viteza cu vârsta pentru că odată cu vârsta sunt din ce în ce mai puține evenimente memorabile. La început vrem să ne amintim prima zi de școală, prima iubire, când s-a născut primul copil, când am obținut primul serviciu, prima mașină, prima vacanță, iar pe măsura ce îmbătrânim nu se mai întâmplă ceva la care să atașăm adjectivul “*primul*” și astfel nu mai avem astfel de jaloane temporale în minte, jaloane care să ne lase să apreciem viteza timpului. Cu cât distanța între aceste repere temporale este mai mare, cu atât viteza de scurgere a timpului subiectiv este mai mare. William James scria:

“scurtarea timpului pe masura ce varsta inainteaza este datorata mai mult monotoniei continutului memoriei si deci simplificarii rememorarii atunci cand ne uitam inapoi. Monotonia, familiaritatea, lipsa de continut face ca timpul sa se miscoreze”. Cu varsta, probabilitatea de a se repeta diferite evenimente creste si aceasta duce la monotonie si pierderea atentiei si ulterior la sentimentul ca timpul a trecut foarte repede.

Daca timpul fizic curge pentru fiecare la fel, se pare ca timpul subiectiv curge pentru fiecare altfel. Daca suntem ocupati sau daca nu avem nimic de facut, influenteaza perceperea scurgerii timpului. Sunt personalitati pentru care resimt presiunea timpului, pe cand altii sunt relaxati, amana, au diferite stratagem de a scapa de sub tirania timpului. Valoarea timpului difera de la persoana la persoana si de la varsta la varsta. Unii batrani se plictisesc si ar vrea sa aibe ceva de lucru, incearca sa-si gasesca ceva de lucru, altor le place sa stea si sa-si aminteasca de trecut, unii abia asteapta sa iese la pensie, altii nu stiu cum sa-si prelungeasca activitatea. Valoarea pe care o dau oamenii timpului influenteaza felul cum vad timpul si cat de repede sau cat de mult au risipit timpul, insa de cele mai multe ori batranii au sentimentul ca au risipit timpul.

Dar de ce timpul trece mai repede odata cu varsta? Senzatia ca timpul trece mai repede cu cat imbatranesti este unul din cele mai mari mistere ale experientei timpului. Pierre Janet, mare psihiatru francez de la inceputul secolului XX, lanseaza *“teoria proportionalitatii”* care spune ca viteza creste pentru ca un an din viata reprezinta din ce in ce mai putin din totalul anilor pe care i-am trait pana acum. Deci, cu cat suntem mai batrani cu atat un an din viata traita reprezinta mai putin. Pe baza teoriei lui Janet, Robert Lemlich (1975) face urmatoarele calcule: pentru un copil de 1 an, un an din viata lui reprezinta 100% din cat a trait, la 8 ani, un an din viata lui reprezinta 12,5% din cat a trait, la 18 ani un an reprezinta 5,56% din cat a trait, la 35 ani, un an reprezinta 2,86% din cat a trait, ca la 98 ani, un an sa reprezinta 1% din cat a trait. Janet explica aceasta prin faptul ca noi nu percepem timpul ca un tot, ci pe intervale, precum zilele, anotimpurile, anii, intervale intre anumite activitati, ceremonii familiale precum onomastici, ceremonii religioase, precum Craciunul sau Pastele, etc. Desi noi masuram cu obstinatie timpul, avem la noi ceasuri din ce in ce mai precise si mai sofisticate, peste tot in locuri publice sunt ceasuri care afizeaza timpul, pe noi nu ne intreseaza scurgerea continua a timpului ci doar anumite momente: la ce ora pleaca trenul, la ce ora se deschide magazinul, la ce ora se termina programul, in ce zi cade ziua libera, cat mai este pana la ziua sotiei mele, are februarie anul acesta 28 sau 29 zile, etc. Si asa

noi alergam de la un jalon temporal la altul! Evaluarea retrospectiva a timpului este in functie de cate evanimente s-au petrecut intre doua jaloane de timp, cat de multe rememorari avem pentru acea perioada, ce semnificatie dam acelei perioade, ce presiune a timpului am resimtit realizand anumite actiuni in acea perioada trecuta, etc. Desigur ca exista si o percepere a timpului prezent, dar este mai putin importanta, cel putin 30% din timpul prezent mintea ne zboara tot in timp, atat in trecut cat si in viitor. Se poate spune ca este foarte greu pentru noi sa fim atenti la curgerea timpului, clipa de clipa, putem face aceasta doar pentru maximul 10-20 de secunde, in functie de cat de mult suntem antrenati in a tine atentia focalizata pe prezent.

Incepand cu William James, majoritatea oamenilor de stiinta nu sunt de acord cu teoria proportionalitatii spunand ca ea este doar un fenomen si nu o explicatie. Teoria ia in calcul memorarea evenimentelor si a emotiile legate de ele pe o baza subiectiva desi nici un calcul asupra vitezei timpului nu poate fi facut cu exactitate lunad in considerare acest fel de evaluare. Experimente care au comparat loturi de varste diferite au fost mai confidente. Astfel, Wittman si Lehnhoff (2005) gasesc ca tinerii si batranii evalueaza la fel trecerea timpului pentru perioade scurte, dar pentru perioade lungi, de ex. cat de repede a trecut o perioada de 10 ani, batranii evalueaz ca aceasta a trecut mai repede decat spun tinerii. In 2010, Friedman si Jansen au comparat evaluarile timpului scurs de la evenimentele puse pe o lista, la doua grupe, de tineri si batrani. La evenimentele mai recente, ambele grupe au evaluat in mod egal timpul scurs, la evenimentele mai indepartate batranii au evaluat ca timpul s-a scurs repede. Tot acesti autori au aratat mai recent ca cu cat indivizii sunt sub presiunea timpului cu atat percep trecerea timpului ca fiind mai repida. De fapt, cu varsta, ceasul biologic intern isi incetinesc viteza, ritmurile biologice sunt mai lente si astfel timpul fizic, extern, apare a fi mai repede. Tot cu varsta suntem atenti din ce in ce mai putin la timp, in schimb suntem mai atenti la sarcinile de indeplinit pentru ca suntem mai sensibili la rezultat lor.

O alta teorie este "*paradoxul sarbatorilor*". Ea spune ca pe de o parte timpul are impact asupra memoriei si pe de alta parte memoria creiaza experienta timpului. Memoria autobiografica este cea care ne da senzatia elasticitatii timpului. In formarea memoriei autobiografica participa atat memoria episodica, cea care inregistreaza evenimentele in detaliu, asa cum se succed in timp, cat si memoria semantica care le aranjeaza in functie de semnificatia lor pentru individ in functie de experienta trecuta. Pe baza aceasta, un individ isi construiește povestea vietii lui. Cand povestim viata noastra, legam evenimentele, sarbatorile, in functie de

semnificatia lor si nu le povestim asa cum se succed in timp, din contra, povestim aceste evenimente sarind de la un timp la altul, doar ca sa facem legaturi semantice pentru ca asa credem ca ce s-a petrecut in viata noastra are mai mult sens pentru ascultator si pentru povestitor deopotriva. Daca am povesti evenimentele asa cum s-au succedat in timp, ele ar arata ca si cum s-ar fi inregistrat pe o banda de magneton. In aceasta poveste, timpul este scurtat sau lungit, telescopat sau chiar ignorat in functie de scopul naratiunii. Claudia Hammond (2012) face o comparatie cu descifrarea istoriei dintr-un situs archeologic in care s-a decopertat un mozaic care s-a pastrat partial si a felului cum se cauta sa se recompuna istoria acestuia, combinand fragmentele pastrate cu umplerea celor lipsa pe baza estimarilor si imaginatiei pentru a reintregi imaginea intreaga. Noi suntem mai inclinati sa ne amintim si sa povestim circumstantele unui eveniment trecut, decat timpul in care s-a petrecut, pentru ca circumstantele dau un sens evenimentului mai mult decat timpul in care a avut loc. Dupa aceasta autoare telescoparea timpului este principala cauza a sentimentului ca timpul trece repede. Odata cu stergerea treptata a evenimentelor din memoria noastra apare si sentimentul ca timpul trece mai repede. Cu cat iti poti amintii un eveniment mai bine cu atat il poti localiza mai bine in timp. Daca evenimentele sunt tinute minte pe baza asociatiilor, a diferitilor factori care nu pot fi considerati repere temporale, aceste evenimente ni se par sa fi trecut foarte repede. Putem sa ne amintim foarte viu un eveniment, apoi sa ne amintim si cum s-a petrecut, iar cand vrem sa ne amintim anul, acesta ni se pare ca a fost ieri, cand de fapt au trecut multi ani. Evenimentul ne-a impresionat dar nu a contat momentul in timp pentru ca nu ne-a implicat si pe noi. Evenimente importante care sunt stocate in memorie pentru semnificatia lor culturala sau politica dar nu si pentru persoana noastra, ni se par a fi trecut foarte repede, ele nu sunt legate de memoria autobiografica asa de puternic.

Viteza aparent crescuta a timpului cu varsta este de fapt o iluzie cognitiva. Atentia si memoria joaca un rol in aceasta iluzie. Cand exista monotonie, lipsa de motivatie, de stimulare, de continut, timpul trece repede. Cand se petrece ceva interesant, il localizam dupa reperele temporale, dar daca acelasi eveniment se petrece de mai multe ori in acelasi fel nu ne mai amintim reperele temporale si timpul pare sa fi trecut repede. *“Fiecare an ce a trecut converteste experienta in rutina care este greu de memorat, iar zilele si saptamanile trec pe nesimtite si anii par goi si fara numar”* scria William James. Cand esti tanar experientele noi ce le percepi pentru prima oara se mentin in memorie ca jaloane de timp, mai tarziu astfel de experiente noi sunt din

ce in ce mai putine, deci reperele temporale sunt din ce in ce mai putine si astfel timpul trece mai repede neavand astfel de jaloane ceea ce face ca timpul sa apara telescopat. S-a constatat ca cu cat o sarcina cere mai multe resurse cognitive, cu atat durata ei este perceputa ca fiind mai lunga. Pe cand stimuli repetitivi apar ca fiind plasati pe un interval de timp mai scurt si astfel timpul total este perceput ca trecand mai repede. Batranii cred ca timpul a trecut foarte repede si pentru ca in memorie le-a ramas mai putine evenimente pe baza cator sa estimeze perioadele de timp scurse. Pentru cei cu activitate diversa timpul trece mai incet decat pentru cei care stau acasa si care fac acelasi lucru in fiecare zi. Richard A Friedman, profesor de psihiatrie clinica si director al clinicii de psihofarmacologie la Weill Cornell Medical College, New Presbyterian Hospital, New York, povesteste in The New York Times din 20 iulie 2013, cum tatal sau, inginer de profesie, dupa ce a iesit la pensie, a citit tot ce i-a iesit in cale, de la astronomie la istorie, de la calatori la gradinarit, si niciodata nu s-a plans ca timpul a trecut mai repede de cand a devenit batran fata de cand era tanar.

Din toate cele de mai sus se poate vedea ca timpul poate fi asimilat cu oricare alta “*resursa*” sociala care are o valoare, ce poate fi cumparata, vanduta, imprumutata, a carei valoare se justifica in relatie cu valoarea altor resurse. Modelul cultural de perceptie a timpului defineste contextual temporal in functie de semnificatia activitatii umane si poate fi diferit in functie de stereotipuri culturale, credinte, activitate, relatii cu altii sau varsta. Este important ca fiecare din noi, inainte de a ne considera “*in varsta*” sa gestionam timpul in asa fel incat el sa ramana resursa cea mai la indemana prin care ne implinim viata.

Bibliografie selectiva:

Achenbaum AW (2001): The flow of spiritual time amid the tides of life, in SH McFadden, RC Atchley (Eds.): Aging and the Meaning of Time: A Multidisciplinary Exploration, Springer.

Block RA, Zakay D (1997): Prospective and retrospective duration judgements: A meta-analytic review, Psychonomic Bulletin & Review, 4:184-197.

Frankl VE (2006): Man's Search for Meaning, Boston, MA: Beacon Press.

Friedman RA (2013): Fast time and the aging mind, The New York Times, July 20, <http://nyti.ms/13UmKa2>

Friedman WJ, Janssen SMJ (2010): Aging and the speed of time, Acta Psychologica, 134: 130-141.

Hammond C (2012): Time Warped, Unlocking the Mysteries of Time Perception, Canongate Books Ltd.

Heidegger M (2012): Fiinta si timp, Bucuresti: Humanitas.

Hendricks J (2005): It's about time, in SH McFadden, RC Atchley (Eds.): Aging and the Meaning of Time: A Multidisciplinary Exploration, Springer.

Hawking S (1988): A Brief History of Time, London: Routledge.

James W: (1950): The principles of psychology, New York: Dover. (*Original work published 1890*).

Lemlich R (1975): Subjective acceleration of time with aging, Perceptual and Motor Skills, 41:235-238.

Martin Wyllie (2005): Lived time and psychopathology, PPP, 12 (3): 173-185.

Wallach MA, Green LR (1960): On age and the subjective speed of time, Cornell University Library, <http://geronj.oxfordjournals.org/>

Wittmann M, Lehnhoff S (2005): Age effects in perception of time, Psychological Reports, 97: 921-935.



2. Varsta