GRAMATYKA · CZASY

Past Perfect Continuous: czas przeszły dokonany ciągły w angielskim

Igor Zadrużyński

Opublikowano 13 listopada 2026

O LEKCJI

Pamiętasz Dana z poprzedniej lekcji, który spóźnił się na samolot do Lizbony? Swoją opowieść zakończył zdaniem: "I'd been looking forward to grilled sardines for weeks." Przez całe tygodnie przed tamtym feralnym dniem na coś czekał, myślał o tym, cieszył się. Nie chodzi o jedno zdarzenie, tylko o coś, co trwało aż do pewnego momentu w przeszłości. Do takich sytuacji służy ***Past Perfect Continuous*** *(czas przeszły dokonany ciągły). O nim jest ta lekcja.*

SŁOWA KLUCZOWE: Gramatyka, Czasy

Wersja online z ćwiczeniami i nagraniami wymowy



SPIS TREŚCI

1. Coś trwało, aż do tamtej chwili 2
2. Budowa: had been + -ing 2
3. Kiedy używamy Past Perfect Continuous 3
4. Czasowniki, które nie lubią -ing 4
5. Z czym go nie mylić 5

Źródła i dalsza lektura 6

To ostatni z czterech czasów przeszłych, po Past Simple[1], Past Continuous[2] i Past Perfect[3]. Najłatwiej go zrozumieć, jeśli znasz Present Perfect Continuous[4]: to ten sam czas, tylko przesunięty o krok w przeszłość. Zobaczysz, jak go zbudować, do czego służy, czym różni się od Past Perfect i od Past Continuous. Na końcu jest siedem ćwiczeń ze sprawdzaniem odpowiedzi.

CC BY-NC 4.0 · zadruzynski.com/past-perfect-continuous/

1. Coś trwało, aż do tamtej chwili

W lekcji o Past Perfect stawialiśmy w przeszłości punkt („kiedy dobiegłem na peron") i patrzyliśmy, co *stało się* przed nim. Past Perfect Continuous patrzy na to samo miejsce na osi czasu, ale widzi coś innego: nie zamknięte zdarzenie, tylko czynność, która **trwała przez jakiś czas** i doszła do tego punktu albo skończyła się tuż przed nim.

> REGUŁA
>
> **Past Perfect Continuous w jednym zdaniu**
>
> Czynność **trwała przez pewien czas przed jakimś momentem w przeszłości** – do niego albo prawie do niego. Liczy się, jak długo trwała, albo jakie zostawiła ślady.

TERAZ	WTEDY (KROK W PRZESZŁOŚĆ)
I'm out of breath. I 've been running .	I was out of breath. I 'd been running .
We 've been waiting for an hour.	We 'd been waiting for an hour when the bus came.
Present Perfect Continuous	*Past Perfect Continuous*

Po polsku zwykle wystarcza czas przeszły niedokonany, często z „już" albo „od": *czekaliśmy już od godziny*, *biegłem*. To, że czynność trwała aż do pewnego momentu, wynika z kontekstu, a po angielsku – z czasu.

2. Budowa: *had been* + *-ing*

Ten czas składa się z trzech elementów: *had*, *been* i czasownika głównego z końcówką *-ing*. Pierwsze dwa nigdy się nie zmieniają – *had been* jest takie samo przy każdej osobie. Pisownia *-ing* jest taka jak w lekcji o Present Continuous[5].

Subject + had been + verb-ing

ZDANIE	FORMA PEŁNA	FORMA SKRÓCONA
Twierdzenie	It had been snow ing all night.	It 'd been snow ing all night.
Przeczenie	They had not been listen ing .	They hadn't been listen ing .
Pytanie	How long had you been wait ing ?	–
Krótka odpowiedź	Had she been cry ing ? – Yes, she had .	No, she hadn't .

Pytanie tworzy samo *had*, które staje przed podmiotem, a *been* zostaje na miejscu. W krótkiej odpowiedzi wystarcza samo *had* albo *hadn't*.

PRZYKŁADY

- **How long had you been living in Leeds when you met Sophie?**
  Jak długo mieszkałeś w Leeds, kiedy poznałeś Sophie?

CC BY-NC 4.0 · zadruzynski.com/past-perfect-continuous/

- The baby **hadn't been sleeping** well, so we were all exhausted.
  Dziecko źle sypiało, więc wszyscy byliśmy wykończeni.

> TYPOWY BŁĄD
>
> ~~We had being waiting for ages. She had been wait for the bus. They was been talking.~~
>
> **We had been waiting for ages. She had been waiting for the bus. They had been talking.**
>
> Zawsze trzy elementy w tej samej kolejności: *had* + *been* (nie *being*) + czasownik z *-ing*. Formy *was been* w angielskim nie ma.

W mowie *had been* zlewa się w jedno słabe *'d been*. Pełne *been* /biːn/ brzmi po brytyjsku jak *bean*, ale w środku zdania zwykle słychać słabą, krótką formę *been* /bɪn/. Akcent pada na czasownik z *-ing*.

She'd been working there for ten years when the company closed.

3. Kiedy używamy Past Perfect Continuous

Jak długo coś trwało, zanim...

Najczęstsze zastosowanie: mówimy, jak długo trwała jakaś czynność, zanim wydarzyło się coś innego. Pomagają *for* (przez), *since* (od), *how long* (jak długo), *all day* / *all morning* (cały dzień, cały ranek). Drugie zdarzenie stoi w Past Simple.

PRZYKŁADY

- **We'd been queuing** for forty minutes when they told us the tickets had sold out.
  Staliśmy w kolejce od czterdziestu minut, kiedy powiedzieli nam, że bilety się wyprzedały.
- She **had been learning** Welsh since January, so she understood the announcement.
  Uczyła się walijskiego od stycznia, więc zrozumiała komunikat.
- How long **had** the tap **been dripping** before you noticed?
  Jak długo kapało z kranu, zanim to zauważyłeś?

Ślady: dlaczego tak było

Past Perfect Continuous świetnie tłumaczy, skąd się wzięło to, co widzieliśmy, słyszeliśmy albo czuliśmy w przeszłości. Czynność mogła się już skończyć, ale zostawiła ślady: zmęczenie, bałagan, mokre ulice, czerwone oczy.

PRZYKŁADY

- Her hands were covered in flour. She**'d been making** mince pies.
  Miała ręce w mące. Robiła babeczki z bakaliami.
- The pitch was like a swamp. It **had been pouring** all week.
  Boisko wyglądało jak bagno. Przez cały tydzień lało.
- His eyes were red, but he said he **hadn't been crying** – he**'d been chopping** onions.
  Miał czerwone oczy, ale powiedział, że nie płakał – kroił cebulę.

CC BY-NC 4.0 · zadruzynski.com/past-perfect-continuous/

Coś, co powtarzało się przez jakiś czas

Czynność nie musi trwać bez przerwy. Może się powtarzać przez pewien okres przed jakimś momentem w przeszłości.

PRZYKŁADY

- **Someone had been leaving anonymous Valentine's cards on her desk for three years.**
  Ktoś od trzech lat zostawiał jej na biurku anonimowe walentynki.

Zamiar, który się nie spełnił: *I'd been meaning to...*

Zwrot *I'd been meaning to...* (od dawna miałem zamiar...) i podobne *I'd been hoping..., I'd been planning to...* Brytyjczycy lubią, gdy przyznają się do czegoś, czego nie zrobili. Brzmią przepraszająco i trochę się usprawiedliwiają.

PRZYKŁADY

- **I'd been meaning to ring you for weeks, honestly. Then I lost my phone.**
  Słowo daję, od tygodni miałem do ciebie zadzwonić. A potem zgubiłem telefon.

Past Perfect Continuous pojawia się też w mowie zależnej, gdy cofamy Present Perfect Continuous albo Past Continuous: *"I've been working late."* ↣ *She said she had been working late.* Mowa zależna dostanie osobną lekcję.

4. Czasowniki, które nie lubią *-ing*

Tak jak w innych czasach ciągłych, czasowniki stanu (*know, believe, own, like, want, understand, belong*) zwykle nie mają tej formy. Zamiast Past Perfect Continuous stoi wtedy zwykły Past Perfect[3].

TYPOWY BŁĄD

✕ ~~We had been knowing each other for years. He had been owning the van since 2010.~~

✓ **We had known each other for years. He had owned the van since 2010.**

Wyjątki są takie same jak w czasie teraźniejszym: *have* w znaczeniu czynności (*We'd been having lunch*), *think* w znaczeniu „rozważać" (*I'd been thinking about moving*). Przy *live* i *work* obie formy są poprawne i znaczą prawie to samo.

CIEKAWOSTKA: HAS THE POSTMAN BEEN YET?

Nie każde *had been* to Past Perfect Continuous. W brytyjskim angielskim czasownik *be* w czasach perfect może znaczyć „przyjść i pójść", „wpaść z wizytą". Rano w londyńskim domu można usłyszeć:

Has the postman been yet?

czyli „Był już listonosz?". Amerykanin zapytałby raczej *Has the mailman come yet?*. W przeszłości to samo: *By the time I got up, the postman had been* (listonosz już był i poszedł). Jest też potoczne, trochę zirytowane *been and...*: *Someone's been and eaten my yoghurt!* (No i proszę, ktoś mi zjadł jogurt!). Tu nie ma żadnego *-ing*, więc to nie czas ciągły – tylko zwykłe *been* w roli „bycia gdzieś".

CC BY-NC 4.0 · zadruzynski.com/past-perfect-continuous/

5. Z czym go nie mylić

Past Perfect Continuous czy Past Perfect?

Oba czasy mówią o czymś przed momentem w przeszłości. Różnią się tym, na co patrzymy: Past Perfect Continuous – na **trwanie i samą czynność**, Past Perfect – na **efekt i całość**. Pytanie *How long?* pasuje do pierwszego, *How many? How much?* – do drugiego.

PAST PERFECT CONTINUOUS – CZYNNOŚĆ, TRWANIE	PAST PERFECT – EFEKT, CAŁOŚĆ
She 'd been painting the kitchen. ***(miała farbę we włosach; nie wiadomo, czy skończyła)***	She 'd painted the kitchen. *(kuchnia była już pomalowana)*
I 'd been reading your novel on the train. ***(czytałem, kawałek)***	I 'd read your novel twice. *(przeczytałem całą, dwa razy)*
He 'd been answering emails all morning. ***(jak długo)***	He 'd answered sixty emails by lunchtime. *(ile)*

Past Perfect Continuous czy Past Continuous?

Past Continuous pokazuje czynność, która **trwała w tamtej chwili**. Past Perfect Continuous – czynność, która trwała **przed tamtą chwilą** i zwykle właśnie się skończyła.

PRZYKŁADY

- **When I walked in, Ella was crying.**
  Kiedy wszedłem, Ella płakała. (Widziałem łzy na żywo.)
- **When I walked in, Ella had been crying.**
  Kiedy wszedłem, było widać, że Ella płakała. (Już nie płakała, ale miała czerwone oczy.)

> DIALOG
>
> **Holly:** So how did the interview go?
>
> **Raj:** Badly. By the time they called me in, I'd been sitting in reception for an hour and a half.
>
> **Holly:** An hour and a half? Why?
>
> **Raj:** The manager had been stuck on the Victoria line. I'd been going over my answers the whole time, so by then I'd forgotten half of them.
>
> **Holly:** And how long had you been preparing for it?
>
> **Raj:** Two weeks. I'd even bought a new tie.

Raj mówi o tym, co trwało przed rozmową, w Past Perfect Continuous (*I'd been sitting, I'd been going over, had you been preparing*). O tym, co było zamkniętym zdarzeniem albo stanem, mówi w Past Perfect (*had been stuck, I'd forgotten, I'd bought*). Zwróć uwagę na *had been stuck*: to nie czas ciągły, tylko *be stuck* (utknąć) w Past Perfect.

DO ZAPAMIĘTANIA

Najważniejsze z tej lekcji

- Budowa: *had been* + *-ing*, takie samo przy każdej osobie; przeczenie *hadn't been...*, pytanie *Had you been...?*
- Past Perfect Continuous = Present Perfect Continuous przesunięty w przeszłość („trwało do tamtej chwili").
- Jak długo przed czymś: *We'd been waiting for an hour when the bus came.*
- Ślady w przeszłości: *Her hands were covered in flour. She'd been baking.*
- Past Perfect Continuous – czynność i trwanie (*How long?*); Past Perfect – efekt i liczba (*How many?*).
- Past Continuous – w trakcie tamtej chwili; Past Perfect Continuous – przed nią.
- Czasowniki stanu (*know, own, believe*) – Past Perfect, nie forma ciągła.

DLA NAUCZYCIELA

Ten czas dobrze ćwiczy się zabawą w Sherlocka Holmesa. Nauczyciel (albo uczeń) wychodzi z klasy i wraca „ze śladami": zadyszany, z rozczochranymi włosami, z plastrem na palcu, z mąką na swetrze. Klasa zgaduje, co robił: *You'd been running. You'd been baking.* Kto trafi, wychodzi następny. Druga gra to „Jak długo?": uczniowie dostają karty z wydarzeniem (*the bus came, the film started, I fell asleep*) i tworzą zdania o tym, co trwało wcześniej (*I'd been waiting for twenty minutes when the bus came.*). Na koniec warto zestawić na tablicy dwie kolumny, *How long?* i *How many?*, i dopisywać do nich zdania w Past Perfect Continuous i Past Perfect.

Źródła i dalsza lektura

- Paciorek J., *Wielka gramatyka języka angielskiego*, Wydawnictwo GREG, Kraków 2024.
- EF Polska, *Czas Past Perfect Continuous po angielsku*, https://www.ef.pl/przewodnik-po-angielskim/gramatyka-angielska/czas-past-perfect-continuous/ [dostęp: 13.11.2026].
- British Council, LearnEnglish, *Past perfect* (English Grammar Reference, część o Past Perfect Continuous), https://learnenglish.britishcouncil.org/free-resources/grammar/english-grammar-reference/past-perfect [dostęp: 13.11.2026].
- *Oxford Advanced Learner's Dictionary*, hasło *be* (znaczenie „przyjść, odwiedzić" w czasach perfect i zwrot *been and done something*), https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/be_1 [dostęp: 13.11.2026].
- Swan M., *Practical English Usage*, wyd. 4, Oxford University Press, Oxford 2016 – hasła o czasie Past Perfect Continuous, jego porównaniu z Past Perfect i Past Continuous oraz o czasownikach niewystępujących w formach ciągłych.
- Murphy R., *English Grammar in Use*, wyd. 5, Cambridge University Press, Cambridge 2019 – rozdziały o Past Perfect Continuous i jego porównaniu z Past Perfect.

Adresy linków z tekstu

1. https://zadruzynski.com/past-simple/
2. https://zadruzynski.com/past-continuous/
3. https://zadruzynski.com/past-perfect/
4. https://zadruzynski.com/present-perfect-continuous/
5. https://zadruzynski.com/present-continuous/

CC BY-NC 4.0 · zadruzynski.com/past-perfect-continuous/

LICENCJA

© 2026 Igor Zadrużyński. Ten tekst jest udostępniony na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC 4.0). Możesz go kopiować, rozpowszechniać i przerabiać w celach niekomercyjnych pod warunkiem, że podasz autora i adres źródła, dołączysz link do licencji i zaznaczysz, czy wprowadzono zmiany. Przykład poprawnego oznaczenia:

> Igor Zadrużyński, *Past Perfect Continuous: czas przeszły dokonany ciągły w angielskim*, zadruzynski.com, https://zadruzynski.com/past-perfect-continuous/, licencja CC BY-NC 4.0

Licencja nie obejmuje cytatów, ilustracji ani innych materiałów pochodzących od innych autorów — obowiązują dla nich ich własne zasady.

Ilustracje, przy których nie podano innego źródła, zostały wygenerowane z pomocą AI.

zadruzynski.com