

**IDŐPARADOXON**

*3OA*

Phiüf^Zinribafdo - John Boyd

**IDŐPARADOXON**

# /

Hasznosítsuk újra a tegnapot, élvezzük a mát, és legyünk úrrá a holnapon!

hvg főkönyvek

A fordítás alapja:

John Boyd - Philip Zimbardo: *The Time Paradox: Using The New*

*Psychology ofTme to Your Advantage.* Rider, 2010

Copyright © John Boyd - Philip Zimbardo, 2008 Fordította © Kőrös László, 2012

Szerkesztette: Koncz Gábor Borítóterv: Juhász Gábor Tamás

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád Felelős szerkesztő: Török Hilda Kiadói szerkesztő: Szűcs Adrienn

ISBN 978-963-304-076-8

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos repro- dukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel - elektronikus, fényképészeti úton vagy más módon - a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2012 Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkony vek. hu



Nyomdai előkészítés: HVG Press Nyomás: Alföldi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: György Géza

### Fiamnak, Adamnek és fivéremnek, Donnak, akiktől sokat tanultam arról, hogyan és miért éljünk bölcsen időnkkel, és mindez hogyan javítja életünk minőségét

- Philip Zimbardo

### Szüleimnek mindazért, ami vagyok és reményeim szerint valaha is leszek Nancynek, mert neki köszön- hetem, hogy szeretet tölti ki jelenemet, és a jövőmnek célja van

- John Boyd

[Előszó a magyar kiadáshoz 9](#_bookmark0)

[Bevezető 14](#_bookmark1)

1. Hogyan viszonyulunk az időhöz?
   1. [Miért fontos az idő? 2](#_bookmark2)6
   2. [Időperspektívák 58](#_bookmark3)
   3. [A múlt 105](#_bookmark4)
   4. [A jelen 140](#_bookmark5)
   5. [A jövő 185](#_bookmark6)
   6. [A transzcendentális jövő 219](#_bookmark7)
2. Állítsuk szolgálatunkba az időt!
3. [Testünk, egészségünk és az idő 254](#_bookmark8)
4. [Döntéseink az életben 286](#_bookmark9)
5. [Szerelem és boldogság 324](#_bookmark10)
6. [Üzlet, politika és a saját idő 351](#_bookmark11)
7. [PszichoLógiai óránk újraindítása 389](#_bookmark12)
8. [Fogytán az időnk 411](#_TOC_250000)

[Utószó 419](#_bookmark13)

[Köszönetnyilvánítás 441](#_bookmark14)

[Illusztrációk forrásai 443](#_bookmark15)

[Jegyzetek 444](#_bookmark16)

[Név- és tárgymutató 461](#_bookmark17)

Majdnem 40 éve, hogy 1973 nyarán először és utoljára Magyar- országon jártam: engem választottak, hogy az Egyesült Államok képviseletében részt vegyek az amerikai, a kelet- és nyugat-euró- pai, valamint a szovjet szociálpszichológusok első nemzetközi konferenciáján. Szakmabeli feleségem, Christina Maslach is elkí- sért, akivel nem sokkal azelőtt házasodtunk össze. Annak idején ő vett rá, hogy a tervezettnél előbb fejezzem be az 197l-es stanfordi börtönkísérletet, mert a vizsgálatban résztvevő szemé- lyek már egyre durvábban kezdtek kivetkőzni emberi mivoltuk- ból. Csodálatos, munkában és élvezetekben gazdag tartózkodásra számítottunk Budapesten, amelyről úgy hallottuk, nagyon szép város.

Sajnálatos módon azonban a politika beleszólt az akkor már évek óta nagy gonddal szervezett programunkba. Néhány hónap- pal korábban már egyre inkább éleződött a helyzet a Szovjetunió és az Egyesült Államok között. Itt is, ott is hírszerzőket lepleztek le és utasítottak ki. A konfrontációk egyre nagyobb nyilvánosságot kap- tak. Konferenciánk szervezői attól tartottak, hogy ez a politikai helyzet bennünket is kényes helyzetbe hoz, ezért úgy döntöttek, hogy a felhajtásokat kerülve a helyszínt egy csöndes kisvárosba, Visegrádra helyezik át. Végül is egy helyi ifjúsági tábor épületében helyeztek el bennünket. A körülmények hagytak némi kívánniva- lót, a koszt rémes és drága volt. Mi mégis elhatároztuk, hogy sikerre visszük, amiért összegyűltünk.

10 11IŐPARADOXON

A konferencia első napja izgalmasan alakult: a világ minden tájáról érkezett kollégák megosztották egymással tudományos gon- dolataikat és elemzési szempontjaikat, új barátságok kezdtek kibontakozni és további kutatási együttműködések kezdtek körvo- nalazódni. A második napra mindez megváltozott, amikor is meg- érkeztek a szovjet kollégák, ami dermesztő hatással volt a keleti blokk kutatóira. Bizalmasan közölték velem, hogy az újonnan érke- zők egyike bizonyosan a KGB embere. Féltek, hogy elmarasztaló jelentést ír majd róluk, ha bármi olyat találnak mondani, ami szov- jetellenesnek állítható be. Ezek után az érdemi tartalommal bíró beszélgetéseinkre a helyi parkban tett közös sétáink alkalmával, nem pedig a konferenciateremben került sor.

Christinával, kissé felháborodva a történteken, egy elegánsabb, Dunára néző szállodába költöztünk át. Velünk tartott Elliot Aronson kollégám és magyar-amerikai felesége, Vera is. Egy napra elmentünk Budapestre, ahol felfedeztük a város legnagyszerűbb cukrászdáját. Legalább féltucatnyit befaltam egy fantasztikus kré- mes süteményből, amelyhez foghatót még soha életemben nem ettem. Felszínre tört lappangó jelenhedonista énem, jóllehet szak- mai pályafutásomat mindig is szélsőséges jövőorientáltságom uralta.

Magyarországi látogatásomat követően számos alkalommal vettem részt különböző konferenciákon Lengyelországban, Cseh- szlovákiában és az NDK-ban, s ezek során még inkább megerő- södtek bennem a Visegrádon tapasztalt - a szovjet uralom alatt felnőtt nemzedékkel kapcsolatos - érzéseim. Valószínű, hogy ez az elnyomó rezsim két módon is befolyásolta az idősebb generá- ció időhöz való viszonyát. Alapvetően negatív módon közelítenek a múlthoz, és meglehetősen jelenfatalisták. Túlságosan sokáig éltek csendes kétségbeesésben, örömtelenül, elegendő élelem

ELŐSZÓ 11

híján, besúgóktól félve, akik előnyszerzés és jutalom reményében névtelenül bárkit feladtak a „hatóságoknál". Ez a korosztály való- színűleg nehezen hiszi el, hogy azok a szörnyű idők többé már nem térhetnek vissza. Rányomja a bélyegét erre a korszakra az is, hogy ezeknek az embereknek a munkája többnyire agyzsibbasztó, taposómalomszerű, lélekölő munka volt. Ilyen körülmények között semmi nem sarkallta őket jobb teljesítményre, és előbb-utóbb beletörődtek, hogy csak a minimumelvárásokat teljesítsék. Nem foglalkoztak a jövővel, nem remélték ugyanis, hogy céltudatosabb hozzáállással, hatékonyabb munkával jobbra fordulhat sorsuk. Ezzel szemben a jelenhez való viszonyuk egyre inkább fatalista lett:

„Minek is próbálkozzam, ha életemet olyan erők irányítják, ame- lyekre semmi befolyásom?" Mindez jó példája annak, hogy ez a két lelki időzóna együtt mennyire alá tudja ásni az emberi kezdemé- nyezést és hagyja veszni az élet minden örömét.

Az 1970-es évek elejétől kutatom, hogyan alakulnak ki időpers- pektíváink, és ezek miképp befolyásolják életünkkel kapcsolatos döntéseinket, sorsunkat. Az időperspektívák, a pszichológiai vagy szubjektív idő megjelenései, arról árulkodnak, hogy személyes élményeinket és tapasztalatainkat milyen időövezetekbe soroljuk. A nyilvánvaló, fő idősávok: a múlt, a jelen és a jövő. Széles körű kutatásaink azonban az időzónák ennél érdekesebb, komplexebb összességét tárták fel. Ezt részletesebben kifejtjük ebben a könyv- ben is. Elsősorban azzal a kérdéssel foglalkozunk, miként válnak időperspektíváink mindennapos döntéseink meghatározó eleme- ivé. Dolgozzunk, vagy inkább szórakozzunk? Beüljünk-e az autóba, miután túl sokat ittunk? Rágyújtsunk-e, miközben pontosan tud- juk, hogy ártalmas a dohányzás? Védekezzünk-e vagy inkább csak élvezzük, amikor eljön a nagy pillanat? Ebbe vagy inkább abba fek- tessük a pénzünket?

12 11IŐPARADOXON

Magatartásunkat, ahogyan seregnyi napi döntésünket is, alap- vetően az határozza meg, mennyire vagyunk elfogultak kialakult időperspektíva-profilunkkal szemben, és hordozunk a lelkünk mélyén anélkül, hogy tudnánk róla. Azért nehéz megmondani, hogyan befolyásolják időperspektíváink ítéleteinket, döntéseinket és tetteinket, mert ezek számos tényező hatására hosszú idő alatt alakultak ki bennünk. Időperspektíva -alakító tényező például a val- lás, a társadalmi háttér, a nevelés és oktatás, a kultúra, a földrajzi viszonyok, a családmodellek stb. Ebből a könyvből kiderül, a pro- testánsok miért jövőorientáltabbak a katolikusoknál, a középosz- tálybeli, tanult emberek ugyancsak miért jövőorientáltabbak, mint az alsóbb osztályok kevésbé képzett tagjai. Bemutatjuk, hogy az Egyenlítőhözközelebblakókjelenorientáltabbak,aposzttraumatikus stressz-szindróma nevű pszichés betegségben szenvedők múltne- gatív (a múltat elutasító) világban élnek - azok viszont, akik őrizge- tik a családi albumokat, dokumentumokat és örömüket lelik a nosztalgiázásban, múltpozitívak. Arra is magyarázatot adunk, hogy a mindenféle függőséget hogyan vezérli a jelenhedonizmus.

Az évek során megbízható és tudományos érvényű módszert dolgoztam ki az időperspektívák mérésére az ún. Zimbardo idő- perspektíva-kérdőívet (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI), amelyet már több mint kéttucat nyelvre lefordítottak, és világ számos országában hasznosítanak a gyakorlatban és az újabb kutatások során.

Kérdőívünket e könyv alapján bárki kitöltheti és kiértékelheti, majd összehasonlíthatja eredményeit azzal, amit mi eszményi idő- perspektíva-profilnak tekintünk. Érdemes kitöltetnünk barátaink- kal és családtagjainkkal is, hogy megtudjuk, hogyan viszonyulnak időperspektíváik a miénkhez. Ez hozzásegít majd, hogy (jobban) megértsük, a köztünk és köztük kialakuló konfliktusokat és félreér-

BEVEZETŐ 13

téseket valójában időperspektíváink különbségei okozzák. A leg- fontosabb annak kiderítése, hogyan alakíthatók át a túlságosan elfogult időperspektívák ideálisan kiegyensúlyozottakká - olya- nokká, amelyekben megfelelő mennyiségű múltpozitív, jövőorien- tált és jól kiválasztott jelenhedonista elemek keverednek. Ez egyben a múltnegatív és a jelenfatalista időperspektíva minimumra csök- kentését is jelenti, amelyek csak ártanak az ember lelki és fizikai közérzetének.

Szerzőtársammal, John Boyddal határozottan úgy gondoljuk, az időperspektívák, amelyek tanult mentális struktúrák, módosítha- tók olyan módszerek segítségével, amelyekről e könyvben szintén beszámolunk. Ezek az egyszerű és nyilvánvaló gyakorlatok segít- hetnek, hogy gyökeresen megváltozzunk és előnyünkre átalakítsuk az életünket.

Végezetül: azt hiszem, zaklatott visegrádi tartózkodásomnak köszönhetem annak mélyebb megértését, hogy a negatív időpers- pektívák miképpen ölthetnek testet egy egész nemzedékben (bizo- nyos) kulturális/politikai hatások nyomán, amelyekkel a magyarok új, optimistább, jövőorientált nemzedéke remélhetőleg képes szembeszegülni. (Mellesleg ma is hálás szívvel emlékszem azokra a finom, krémes süteményekre.)

-Philip G. Zimbardo, Ph.D.

## BEVEZETŐ

Üdvözöljük olvasóinkat e - remélhetőleg izgalmas - felfedező- úton, amelynek során új ismeretekre tehetünk szert önmagunkkal és az élet egy hatékonyabb módjával kapcsolatban. Könyvünk első angol nyelvű megjelenése óta számos levelet kaptunk olva- sóinktól és a recenzensektől, akik lelkesen véleményt formáltak nézeteinkről. Ezeket figyelembe véve ebben a kiadásban egysze- rűbben mutatjuk be az idő szerepét életünkben, és önképünknek azt a kibővülését, amely ennek ismeretéből adódik. Mindemellett kifejtjük néhány újabb felfedezésünket, amelyek összekapcsolnak bizonyos témákat, és mégjóbban megmutatják, mit tartogathat számunkra a jövő e fölöttébb bizonytalan korban.

Az egész élet - nagy és kicsiny, banális és létfontosságú - dön- tések körül forog. A fontos döntések szellemi-lelki folyamatokból alakulnak hatással bíró, megtapasztalható tettekké. Életünk lénye- gében kétféle típusú cselekvésre redukálható: olyanokra, amelyeket végrehajtunk, és olyanokra, amelyeket nem. Minden cselekvéshez

- akár sor kerül rá, akár nem - pozitív és negatív következmények társulnak, ezenkívül specifikus érzelmek, illetve az önbecsülés ilyen vagy olyan változatai. *Öröm* és *büszkeség* tölt el bennünket, ha cse- lekedeteink kedvező következményekkel járnak, *megbánás* és *szo- morúság,* ha elmulasztottunk megtenni valamit, és utóbb rájövünk, mégiscsak meg kellett volna tennünk. *Értelmesnek* és *okosnak* érez- zük magunkat, ha tudatosan eltekintünk olyan cselekedetektől, amelyekről utóbb kiderül, hogy hátrányos következményeik lettek

BEVEZETŐ 15

volna másokra nézve. Végül: *buta, ostoba* embernek érezzük magunkat, ha megtettünk valamit, és később rájövünk, helyesebb lett volna nem megtennünk.

Ebből a logikából azonban hiányoznak azok a mentális *dönté- sek,* amelyek a mindenkori cselekvések végrehajtásához vagy végre nem hajtásához vezettek. Mi késztetett bennünket arra, hogy egy bizonyos dolgot megtegyünk, a másikat pedig ne? Mindannyian szívesen érzünk örömet, büszkeséget, szívesen érezzük magunkat bölcsnek és körültekintőnek, és nem akarunk olyasmit tenni, amit utóbb megbánunk vagy ostobának ítélünk, létfontosságú tehát, hogy megértsük a döntéseinket befolyásoló lelki dinamizmust.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Döntéseink eredményei** | | |
| CSELEKVÉ S | POZITÍ V KÖVETKEZMÉN Y | NEGATÍV KÖVETKEZMÉNY |
| Végrehajtott | Öröm és büszkeség | Buta és ostoba |
| Nem végrehajtott | Megbánás és szomorúság | Értelmes és okos |

Kutatásaink során arra jöttünk rá, hogy szinte valamennyi döntésünket befolyásolja valami egyéb is, ami az agyunkban zajlik ugyan, de amelynek egyáltalán nem vagyunk tudatában: az *egyoldalú (elfogult) időperspektívánk.* Az időperspektíva pszichológiai szakkifejezés, azt a folyamatot jelöli, amelynek révén valamennyien időbeli kategóriákba, illetve időövezetekbe rendezzük személyes tapasztalatainkat. Ez az egyik aspektusa a pszichológiai (vagy szubjektív) időnek, amely különbözik az objektív, avagy az óra szerinti időtől. A pszichés idő azt jelenti, hogy az események látszólagos időtartamát, az idő múlásának változásait hogyan érzékeljük, milyen az élettempónk, és meny- nyire nyomaszt minket az idő.

16 11IŐPARADOXON

E könyvben kifejtjük, miként soroljuk mindnyájan három tágan értelmezett kategóriába életünk valamennyi eseményét: ami volt, a *múltba-,* ami van, a *jelenbe-,* ami lesz, a *jövőbe.* Megmutatjuk, mi az oka, hogy sokan a kelleténél többet használjuk e három időövezet valamelyikét, miközben elhanyagoljuk a másik kettőt. Efféle egyol- dalú időperspektívánkat ugyanazon a módon alakíthatjuk ki magunkban, ahogyan többi, lelkünkben hurcolt elfogultságunkat. Közrejátszanak ebben a személyes tapasztalataink, a kulturális hatások és az iskoláztatás, illetve az a társadalmi, vallási, földrajzi és éghajlati közeg, amelyben élünk. Mindemellett befolyásolnak min- ket szociális körülményeink, családunk, kortársaink, valamint az iskola és a munkahely. Ezeknek a hatásoknak a mennyisége, ame- lyeknek szubtilis, de igen hatékony módon gyerekkorunktól kezdve serdülőkorunkon át ki vagyunk téve, oly nagy, hogy gyakorta nem is tudjuk, miért is részesítjük előnyben az egyik időkategóriát a töb- bivel szemben.

Vegyük bármelyik, nemrégiben hozott döntésünket! Dolgozzam tovább, vagy menjek inkább szórakozni? Még egy ital, mielőtt haza- mennék? Próbáljak-e csalni az adóbevallásnál vagy egy vizsgán? Használjak-e óvszert, vagy csak csináljam? Ellenálljak-e a kísértés- nek, vagy inkább engedjek neki? Miközben az ember mérlegeli, mit fog tenni, számos tényező befolyásolja. Egyes emberek számára a világot azok az erők jelentik, amelyeket közvetlenül jelen idejű hely- zetükben érzékelnek: biológiai késztetéseik, társadalmi helyzetük, az, ami cselekvésre ösztönzi őket, és az az érzéki vonzerő, amelyet maga az inger gyakorol rájuk. Azok, akik döntéshozatali gyakorlatu- kat az aktuális körülményekre alapozzák, jelenorientáltak. Mások számára azonban nem ilyen fontos a jelen: ők megpróbálnak vissza- emlékezni hasonló szituációkra, amelyeket a múltban éltek át; visz- szaemlékeznek arra, mit tettek korábban, és hogy akkori döntéseik

BEVEZETŐ 17

milyen következményekkel jártak. Ők múltorientáltak. Végül, a harmadik típusba tartozók a jövőbéli következményekre - a hátrá- nyokra és előnyökre - gondolva határozzák el magukat. Ha a felté- telezett hátrányok meghaladják a feltételezett előnyöket, eltekintenek a cselekvéstől. Csak akkor lépnek, ha nyereségre számítanak.

Több évtizedes kutatásaink során megállapítottuk, hogy eze- ket az időalapú döntéseket mindhárom típus rutinszerűen hozza, anélkül, hogy tudatában lenne döntései időszempontú befolyá- soltságának. Mindhárom típusnál ez a fajta döntéshozatal újra és újra gyakorolt lelki-szellemi szokássá vált. Mint a következő feje- zetekben látni fogjuk, e három fő időkeret nagyon különböző alkategóriákat foglal magában. A jelenorientáltság lehet *hedo- nista,* az örömre összpontosító, kockázatvállaló és izgalomköz- pontú. Lehet ugyanakkor *fatalista* is. Akit ez jellemez, nem igyekszik kontrollálni a különböző helyzeteket, mert úgy hiszi, hogy az életnek sorsszerűen, egy bizonyos módon kell megtörtén- nie, éspedig függetlenül attól, ki mit akar. A múltorientáltság jelentheti egyfelől a *múlt pozitív* szemléletét, amelyet a régi szép idők, a család és a tradíció emlékei jellemeznek, másfelől kifejez- het *negatív* hozzáállást, amelyet bántalmak, kudarcok emlékei és lehetőségek elszalasztása miatti bánkódás szülhet. A jövőorien- táltságnak velejárója a *jövő* előtérbe helyezése, konkrét célok érdekében végzett munka, a határidők betartása és a célkitűzések megvalósítása, de irányulhat a *transzcendentális jövőre* is, amely- nek legfontosabb eleme a test halála utáni spirituális létezés. Ez a hat időkeret - vagy időövezet - képezi le a legjobban, mit értünk időperspektíván. Később tárgyaljuk még az ún. holisztikus vagy kiterjesztett jelent is (amelynek mérésére még nem fejlesztettünk ki eszközöket), és amely az adott pillanat hatalmára, a *mostm* való zenszerű koncentráció.

18 11IŐPARADOXON

Az első időparadoxon, amelyet megfogalmaztunk, hogy az idő- perspektíva a döntéseinket befolyásoló egyik legerősebb tényező, de nem vagyunk ennek tudatában. A második időparadoxon, hogy e specifikus időperspektíva-kategóriák számos pozitív vonással rendel- keznek, ám ha valamelyiknek túlságos jelentőséget tulajdonítunk, negatívumai megsemmisítik előnyeit. Különösen a múltpozitív, a jelenhedonista és a jövőorientált időperspektíva rendelkezik markáns előnyökkel, ám csak akkor, ha döntéseink során nem hagyatkozunk túlzott módon csak az egyikre egy másik rovására. A múltnegatív és a jelenfatalista a leginkább ártalmas időperspektívák, ezért minden- kinek, akinek életében akár az egyik, akár a másik túl fontos szerepet játszik, azt ajánljuk, jelentősen változtasson életén. Már most hang- súlyoznunk kell azt a meggyőződésünket, hogy időperspektíváink nem velünk születettek, hanem tanultak, és hasonlóan minden más magatartásformához, újratanulhatók és módosíthatók, az eszményit jobban megközelítő működésre foghatók. Valamennyien képesek vagyunk arra, hogy kiigazítsuk az időről alkotott előítéleteinket, opti- malizáljuk döntéshozatali folyamatainkat és jobbá tegyük életünket.

Reméljük, könyvünk alapján sokan lesznek, akik levonják majd a tanulságokat: jobban oda kell figyelnünk arra, hogyan döntünk; tuda- tosítanunk kell magunkban személyes időperspektíva-profilunkat és azt, miképpen befolyásol bennünket; hogyan hat tudtunkon kívül társadalmi és üzleti kapcsolatainkra; végül pedig tisztában kell len- nünk azzal, milyen is az ideális időprofil, amelyre törekednünk kellene. Ebben az eszményi időperspektíva-profilban egy hangsú- lyos múltpozitív, egy mérsékelt jelenhedonista és jövőorientált, valamint egy gyenge múltnegatív és jelenfatalista időperspektíva alkotnak egyensúlyt. Ilyen kiegyensúlyozott profilon belül össze- adódnak ezen időperspektívák erősségei, és háttérbe szorulnak a negatívumok. Az ilyen, optimálisan „kiadagolt" időperspektíva

BEVEZETŐ 19

lehetővé teszi, hogy rugalmasabban, a körülményeket figyelembe véve kezeljük az időhöz való viszonyulásunkat, és megszabadul- junk berögzült időperspektívánktól.

Hogyan térképezhetjük fel saját időperspektíva-profilunkat? Ezt a feladatot bárki könnyen, gyorsan és egyszerűen megoldhatja. Egyedülálló kérdőívet dolgoztunk ki ugyanis, amelynek alapján hat idődimenzióban skálázva értékelhető bárki attitűdje. Módszerün- ket sok éven át fejlesztettük és finomítottuk. Kísérleteink megbíz- hatónak és helytállónak bizonyultak (valahányszor alkalmazzuk a kérdőívet, hasonló eredményeket produkál, illetve a tényleges visel- kedés és kapcsolatok ellenőrizhető prognózisaival szolgál, amelyek pszichológiai és szociológiai mérések sokaságával is igazolhatók). Mindezek alapján két módon állapíthatjuk meg bárki jellemző érté- keit: 1. Töltsük ki a 2. fejezetben található Zimbardo időperspektíva- kérdőívet (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) és a Transzcendentális jövő időperspektíva-kérdőívet (Transcendental Future Time Perspective Inventory, TFTPI)! 2. Keresssük fel a [www.](http://www/) TheTimeParadox.com honlapot ahol ugyancsak kitölthetjük ezeket a kérdőíveket, amelyeket egy program azonnal ki is értékel!

#### ÚJABB IZGALMAS FEJLEMÉNYEK AZ IDŐPARADOXON ELSŐ MEGJELENÉSE ÓTA

**A tudatos emberek tovább élnek**

A hosszú élet titka mindannyiunkat kíváncsivá tesz. Ha valami bizonyíthatóan befolyásolhatja élettartamunkat, azonnal szeret- nénk többet tudni róla. Egy újabb, a *Health Psychology* 2008. szep- temberi számában publikált kutatás szerint a magasabb szintű

20 11IŐPARADOXON

tudatossághoz hosszabb élettartam társítható.1 A tudatos emberek tovább élnek. A tudatosság alkotóelemei: a felelősségtudat, az önuralom, a teljesítőképesség és a rendszeretet. Ezt a kutatást - Margaret Kern közreműködésével - Howard Friedman végezte, akit leginkább az A típusú személyiség és a szívproblémák közti összefüggéssel kapcsolatos vizsgálódása tett ismertté. Mindketten a riverside-beli Kaliforniai Egyetem munkatársai.

Kutatásaik során 20 független vizsgálat adatait elemezték: ezek különböző módszerekkel 6 ország csaknem 9000 lakójának tudatos- sági szintjét mérték fel. Rendkívül jelentős eredményeik igencsak meggyőzőek, különösen a tudatosság két komponensével, a teljesítő- képességgel és a rendszeretettel kapcsolatban. De vajon miért is érdekli egy efféle elemzés az időperspektívák kutatóit? Nos, induljunk ki abból, hogy a jövőre irányultság legfontosabb jellemzője a tudatos- ság. A két megfigyelt érték pedig a személyiségpszichológiai kutatá- sokat tekintve igen magas, mi több, 70%-os korrelációban van egymással, miközben a személyiségjegyek közti tipikus korreláció csupán 30%-os asszociatív érték körül van. Más szavakkal, a tudatos emberek rendszeresen elgondolkodnak a jövőbeli következménye- ken, mielőtt meghoznának egy döntést. Vajon a mi időperspektíva- kutatásunk miként járul hozzá e nemrég feltárt, a tudatos élet és a halál közti összefüggés értelmezéséhez? Megállapítottuk - a részlete- ket majd később fejtjük ki hogy a jövőorientált emberek mindenki másnál valószínűbben sajátítják el az egészségbarát magatartásfor- mákat: rendszeresen járnak orvosi és fogászati vizsgálatokra, mell- és méhnyakrákszűrésre, egészséges ételeket esznek, edzenek és hasz- nálják a biztonsági övet. Másoknál nagyobb valószínűséggel kerülik az egészségre veszélyes magatartásformákat, például a drogfogyasz- tást, a dohányzást, az alkoholfogyasztást, a kockázatvállalást autóve- zetés közben vagy sporttevékenység során, ahogyan szóváltásokba és

BEVEZETŐ 21

verekedésekbe is ritkábban keverednek. Ezek az egészséggel kapcso- latos negatív viselkedésminták teremtik meg a feltételeit annak, hogy

- az elkerülhetetlenül szükségesnél - korábban haljunk meg. A jövő- orientált, magas szinten tudatos emberek jobban vigyáznak az egész- ségükre, ezért várhatóan tovább élnek. Rendszerint magasabb iskolai végzettségre tesznek szert, ennélfogva gyakrabban kerülhetnek fizi- kailag kevésbé veszélyes munkakörökbe. Csakhogy a túlságosan jövőorientált emberek annak érdekében, hogy elvégezzék a munkáju- kat, olykor feláldozzák az alvást, a barátokat, a családot és lemonda- nak a személyes szórakozásról. Ettől lehet, hogy hosszabb, de sokkal unalmasabb, elszigeteltebb és kevésbé kielégítő lesz az életük, hacsak nem kezdenek el sürgősen azon dolgozni, hogy jobb időperspektíva- egyensúlyt érjenek el.

#### Időperspektíva-koncepciónkkal enyhíthető a veteránok poszttraumatikus stressz szindrómája

Egy előadás után, amelyet Phil Zimbardo klinikai pszichológusok- nak tartott a Hawaii Pszichológiai Társaságban (Hawaii Psychological Association) 2008-ban, egy terapeuta, aki a fegyveres erők poszttraumatikus stressz szindrómában (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD) szenvedő veterán tagjait kezelte, fantasztikus sike- rekről számolt be, amelyeket bizonyos, tőlünk származó elgondolá- sok alkalmazásával ért el. Dr. Richárd Sword, aki magánpraxisa mellett a Maui Memóriái Medical Center stábjának is tagja, sok éven át részesített pszichoterápiában PTSD-s veteránokat. Emailjében lelkesen ismertette új eredményeit, amelyeket az idő- perspektíva-koncepciónk felhasználásának köszönhetett, s amely- nek révén hatásosabban kezelhette PTSD-s pácienseit. Philhez intézett személyes emailjéből idézünk (2008. november 4.):

22 11IŐPARADOXON

Az időperspektíva-terápia során, amelyet a veteránoknál alkalmazok, fő szempontjaim az alábbiak:

1. Az idő jelentősége és a tény, hogy az időt magától értető- dőnek tekintjük. Hangsúlyozom, időt sem megtakarítani, sem kölcsönvenni nem lehet; folyamatában kell a lehető legjobban kihasználnunk. Ez teszi az időt legértékesebb forrásunkká. Idő híján egyes forrásaink semmit sem érnek.
2. A tény, hogy három időövezet létezik: a múlt, a jelen és a jövő, valamint az, hogy nem mindegy ahogyan ezekhez viszonyulunk. Ha nem vigyázunk, megrekedhetünk valamelyikben a többi, illetve általános jó közérzetünk rovására.
3. Legfontosabb értékünk ennélfogva időperspektívánk. Meg kell tanulnunk megállapítani, nem ragadtunk-e meg esetleg bármelyikben, más időperspektívák rovására.
4. Nagy valószínűséggel feltételezhető, hogy a PTSD-ben szenvedő háborús veteránok a múltnegatív és jelenfatalista időperspektíva foglyai, aminek jelen- és jövő-időperspek- tíváik látják kárát. Ezért arra biztatom a pácienseimet, azért, hogy megtalálják a helyüket, előbb el kell hagyniuk a régit. Ha egyik lábukkal a múltban ragadtak, a másikkal viszont a jelenben vannak, ki kell szabadítaniuk azt a múltba ragadt lábat, fel kell emelniük, ránehezedni a másik, jelenbéli lábukra, hogy múltbéli lábukat előre, a jövőbe mozdíthassák.
5. Mihelyst a veteránok megértik, hogy a jövőjükbe kerülhet, ha a múltnegatív/jelenfatalista időperspektívában élnek, kezd világossá válni számukra, milyen nagy árat fizethet- nek azért, ha továbbra is a múlt fájdalmaiban élnek. Ami-

BEVEZETŐ 23

kor erről beszélünk velük, az egész hihetetlennek tűnik számukra, mert eszükbe sem jut: azáltal, hogy nem ural- ják a jelenüket, a legértékesebb forrásukat, tudniillik a jövőjüket cserélik be a múltjukra. Meggyőződésem, hogy a sikeres terápiás beavatkozásnak lényegi összetevője a holisztikus jelen és a jövőre irányuló reménykedés.

1. Amikor pácienseim megértik ezt, kezdik felfogni az idő- perspektíva jelentőségét és azt, miként alakítja életünket. Ezen a módon keltem fel figyelmüket és motiválom őket, hogy valóban megvizsgálják időperspektívájukat, és dol- gozzanak ki maguknak egy egyensúlyi, illetve dinamiku- sabb időperspektívát.

Arra biztattuk dr. Swordot, hogy előzetes és utólagos értékelést alkalmazó, független személyek bevonásával végzett, ellenőrzött vizsgálat során még alaposabban mérlegelje ezeket az eredménye- ket. Döntő áttörést jelenthetnek ennek a rokkantsággal felérő álla- pottal járó szindrómának a kezelésében, amely igen hátrányosan befolyásolja sok fiatal férfi, nő (és családjaik) életét, olyanokét, akik híven szolgálták hazájukat, ám akiket háborús élményeik hosszú időn át súlyos teherként gyötörnek.

#### Időperspektíva-koncepciónk gyorsan terjed a világban

Szinte misszionáriusai vagyunk időperspektíva-koncepciónknak, mert nagyon fontosnak tartjuk, hogy a különféle időperspektívák- kal kapcsolatos eszméinket és mérési eljárásainkat megismertes- sük kollégáinkkal. Célunk, hogy bátorítsuk és támogassuk őket, együttműködjünk velük ezeknek az alapeszméknek a szélesebb körű és mélyebb vizsgálatában, újabb távlatainak feltárásában.

24 11IŐPARADOXON

E kezdeményezés egyik legbiztatóbb következménye, hogy 32 ország szakembereinek részvételével létrejött egy nemzetközi időp- erspektíva-csapat. (Ausztrália, Belgium, Brazília, Bulgária, Csehor- szág, Dánia, Dél-Afrika, az Egyesült Államok, az Egyesült Királyság, Franciaország, Görögország, Hollandia, Horvátország, India, Japán, Kína, Lengyelország, Lettország, Litvánia, Mexikó, Mol- dova, Németország, Olaszország, Oroszország, Pakisztán, Portu- gália, Szerbia, Szlovénia, Spanyolország, Svédország, Törökország és Ukrajna.) Sokan közülük a ZTPI alkalmazásával végzett új kuta- tási eredményeiket ismertették Berlinben, a Nemzetközi Pszicho- lógiai Kongresszuson 2008 (International Congress of Psychology) júliusában, és számos különböző nemzetiségű fiatal kutató új idő- kutatási eredményekkel állt elő Oslóban 2009 júliusában, az Euró- pai Pszichológiai Kongresszuson (European Congress of Psychology). Anna Szirkova (Moszkvai Állami Pszichológiai és Pedagógiai Egyetem) és Nicolas Fieulaine (Lyoni Egyetem) vezető szerepet vállalt kérdőíveink lefordításának megszervezésében és a

20 országban folyó kutatómunka interkulturális kivonatának

összeállításában.

Könyvünk újabb kiadása is egy kalandos utazás az időperspek- tíva új világába. Célunk a hasznos időtöltés mellett annak világossá tétele, mennyire alapvető módon teszi gazdagabbá életünket és növeli komfortérzetünket a mindennapokban, ha időperspektíván- kat magunk alakítjuk ki.

# RÉSZ

HOGYAN **VISZONYULUNK AZ IDŐHÖZ?**

#### IDŐNK VÉGES

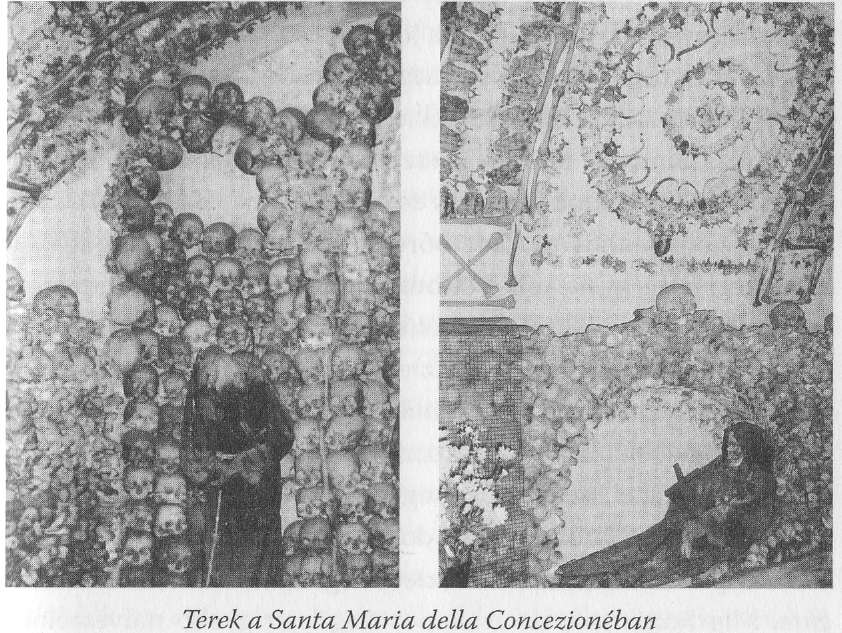
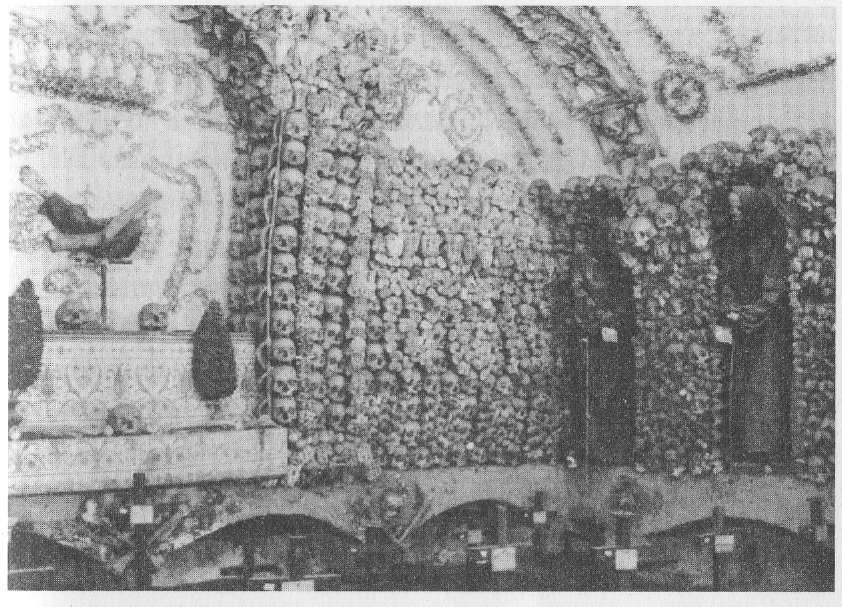
A XVIII. században férfiak egy titokzatos szektája hátborzongató emlékművel adózott az idő fontosságának a Santa Maria della Concezione templom (jellegtelen épület Rómában, a Spanyol lépcső felső végénél) félhomályos, poros kriptájában. Ahogyan a közelben a Szent Péter bazilikáét, ennek a templomnak zsúfolt falait is transzcen- dentális mozaikok borítják. De eltérően a bazilikától, szűk terét díszítő mozaikelemei nem színes üvegből, hanem megfakult emberi csontok- ból készültek. Sok száz egymásra halmozott emberi koponya alkot benne román boltíveket, ezer meg ezer csigolya bonyolult mandalákat. Kisebb - kéz- és lábfej - csontok villanykörtékkel megtűzdelt csilláro- kat formáznak. A mennyezetről egy kisfiú teljes csontváza függ, aki csontkezében az igazság mérlegét tartja. Töprengő pózban álló, csu- hába öltözött, csontjukra száradt, de még ép bőrű szerzetesek várnak az örökkévalóságra. Már a puszta látvány is rémítő, mégis lebilincselő.1 Kapucinus szerzetesek - akikről inkább a tejhabbal fölözött kávé, avagy cappuccino jut az eszünkbe - 4000 elhunyt felebarátju- kat exhumálták és helyezték el ebben a pincében, akiknek korábbi

„végső nyughelyét" egy új építkezés következtében számolták fel.

Komor tartalma ellenére a kapucinus szerzetesek e pózokba mere- vített holttestekkel riogató, csaknem szürreális kriptája inkább egy hollywoodi film vagy egy kivételesen jól megrendezett halloweeni

„élőkép" hangulatát idézi.

MIÉRT FONTOS AZ IDŐ? 27



28 11IŐPARADOXON

A látogatók többségének a kripta nem az elmélkedés helye, hanem szimpla látványosság. Évről évre turisták ezrei csoszognak végig rajta, akik jóval kevesebb tisztelettel viseltetnek a holtak, mint a közeli Vatikáni Múzeum műkincsei iránt.

Aki azonban nem ég a vágytól, hogy továbbsiessen úticéljának következő csodájához, egy kevésbé feltűnő üzenetet vehet észre. Amikor e könyv szerzőtársának, John Boydnak váratlanul felszaba- dult egy délutánja, hogy meglátogassa a kapucinus barátok kriptá- ját, egy csonthalom tövében a következő feliratot vette észre a padlón:

*Voltunk, mint ti, Lesztek, mint mi.*

Miközben olvassuk ezt a néhány egyszerű szóból álló szöveget, a jelenünkbe berobban a múlt és a jövő. A csontvázak egy pillanatra megszűnnek történelmi érdekességek lenni, és útitársainkká válnak az élet végzetes utazásán: velünk egyenrangúakká lesznek. Többé nem választanak el tőlük 400 esztendő napkeltéi és napnyugtái, 150 ezer napnyi éhínség, háború és béke: közömbössé válik, a szer- zetesek pergamenné száradt bőre, elefántcsontszerű csontjai, a középkori latin nyelv, amelyet beszéltek, vagy öltözékük szabása. A felirat megfoszt bennünket jól begyakorolt lelki készségünktől, hogy figyelmen kívül hagyjuk az elkerülhetetlent vagy akár tudo- mást se vegyünk arról, hogy: időnk véges ezen földön. Pusztán azáltal, hogy belepillantunk a kozmikus szembe, eggyé válunk sok milliárd ősünkkel, akik éltek, meghaltak és megkülönböztethetet- lenné váltak az előttünk magasodó csonthalmoktól.

A kripta ünnepélyes emlékeztető végső sorsunk eleven valósá- gára. Míg Róma más látnivalóit a világ legnagyobb művészeinek

MIÉRT FONTOS AZ IDŐ? 29

életműve jelenti, ez a kripta magának az életnek a maradványait őrzi. Ha a csontok beszélni tudnának, ezer meg ezer itt nyugvó, megannyi leonardóságra, michelangelóságra, raffaellóságra törekvő ember történeteit mesélnék el. A hely a maga némaságában még- sem arra figyelmeztet, hogy készüljünk a halálra, hanem szenvedé- lyesen kérlel: az életet, amelyet éppen most élünk, értelmesen és a lehető legteljesebben éljük meg.

Könyvünk tárgya: az idő és az életünk; miként erősíthetjük meg, mélyíthetjük el vagy akár találhatjuk fel újra az időhöz való viszo- nyunkat az időkutatásaink harmincvalahány éve során tett izgal- mas, új felfedezések felhasználásával. Egy új időtudományt és

-pszichológiát szeretnénk átadni, amelyet személyes, tudományos és kísérleti vizsgálódások alapján fejlesztettünk ki. Az, ahogyan az ember - akár egyénileg, akár a környezetében élőkével azonos módon - az időhöz viszonyul, óriási hatással van az emberiség egé- szére, jelentőségét azonban a többség alábecsüli: tudósok és laiku- sok egyaránt. Ahogy már a Bevezetőben említettük, ez az idő első paradoxonja: az ember időhöz való hozzáállásának alapvető hatása van életére és világára, amit csak ritkán ismer fel.

Munkánk során hat fő időattitűdöt vagy időperspektívát kezd- tünk el vizsgálni. Eddigi kutatási eredményeink alapján először is megmutatjuk, hogyan azonosíthatjuk időperspektívánkat, majd gyakorlatokkal szolgálunk, amelyekkel időorientációnkat átalakít- hatjuk, hogy a lehető legjobban élhessünk értékes időnkkel. Meg- tanuljuk, hogyan alakíthatjuk pozitívvá negatív tapasztalatainkat, és hogyan kovácsolhatunk tőkét a pozitívakból a jelenben és a jövőben anélkül, hogy vak odaadással viseltetnénk akár az egyik, akár a másik iránt. Ez jelenti egyébként a második kulcsfontosságú időpa- radoxont: a múlttal, a jelennel és a jövővel kapcsolatos mérsékelt attitűdök az egészséges egyensúly felé, a szélsőségesek azonban

30 11IŐPARADOXON

egyoldalúságok irányába mutatnak, amelyek valószínűleg egészség- telen életmintákhoz vezetnek. Célunk, hogy megtanuljuk visszasze- rezni múltunkat, élvezni jelenünket és uralni a jövőnket, a múlt, a jelen és a jövő megközelítésének és kezelésének új módszereivel.

Három évtized alatt több mint 10 ezer ember válaszolt kérdő- íveinkre. Kollégáink világszerte több mint 15 országban további sok ezer személlyel végeztek felmérést. Érdekes volt látni, ahogyan az emberek ráéreztek kérdőíveink ízére és személyes tapasztalataik áradatát kognitív kategóriákba és időtartományokba sorolták. Könyvünk első részében nagy vonalakban felvázoljuk felfedezé- seinket, részletesen bemutatjuk majd, miként használhatók fel e kategóriák a jobb egészség, jövedelmezőbb befektetések, sikeresebb szakmai és üzleti pályafutás, továbbá személyes kapcsolataink örömtelibbé tétele érdekében.

Reméljük, eredményeink lehetővé teszik, hogy jobban, más módon élhessünk, megszabadulhassunk terhes, idejétmúlt vagy megkopott gondolatainktól és cselekedeteinktől, amelyekhez régi időperspektí- váink fűznek. Hasonlóan ahhoz, ahogy a klasszikus vicc mondja:

Egy városi fickó egy vidéki úton ballagva elhalad egy farm mellett, és azt látja, hogy a farmer igencsak szokatlan módon eteti a disznóit. Egy almafa alatt állva a magasba emel egy jókora disznót, hogy az annyi almát ehessen, amennyit csak akar. A farmer almától almáig emelgeti a jószágot, míg csak jól nem lakatja, majd az egészet újrakezdi egy másik disznó- val. A városi ember egy ideig figyeli a dolgot, végül nem áll- hatja meg, hogy meg ne kérdezze a gazdát: „Ne haragudjon, de a vak is látja, milyen nehéz magának egyenként megetetni ezeket a disznókat az almafánál. Nem lenne egyszerűbb, ha csak megrázná a fát, és hagyná, hadd egyék a disznók, ami a

MIÉRT FONTOS AZ IDŐ? 31

földre hull?" A farmer értetlenül a városira néz, és visszakér- dez: „De hát mit számít az idő egy disznónak?"

Vajon mi milyen disznókat hurcolunk, amelyektől szabadulnunk kellene? Mielőtt belemerülnénk új időpszichológiánkba, beszélnünk kell arról a közös időkultúráról, amelyben élünk, és meg kell kérdőjelez- nünk néhány, az idővel kapcsolatos népszerű mítoszt. így talán köny- nyebben észrevesszük, ha rosszul közelítünk az időhöz, és hamarabb rájövünk, mikor szabadulhatunk meg egy-egy attitűd régi, nehéz disznójától, amelynek immár semmi hasznát nem vesszük.

#### AZ IDŐ A KÖZEG, AMELYBEN ÉLÜNK

*... Hérakleitosz azt mondja, hogy „minden mozog és semmi sem áll", meg aztán a folyónak áramlásával hasonlítva össze a létezést, azt mondja, hogy „nem léphetsz kétszer ugyanabba a folyóba".*

- Szókratész2

Ha a kapucinus szerzetesek valamelyike felébredne örök álmából és csatlakozna hozzánk a XXI. században, nem sok mindent ismerne fel maga körül. A világ megváltozott, szerzetesünk azonban tőlünk kedvezőbb helyzetben volna, ha meg akarná érteni az alapvető listást, amelyet az idő világunkra gyakorol. Ugyanúgy, ahogyan a halak sincsenek tudatában a víznek, amelyben úsznak, legtöbbünk ugyancsak nem vesz tudomást az idő szakadatlan áramlásáról, amelyben élünk. Az idő hatalmára gyakran csak valamilyen nagy horderejű esemény után döbbenünk rá - egy szeretett személy halála következtében, egy halálközeli élmény hatására, vagy egy

32 11IŐPARADOXON

olyan tragédia nyomán, amilyen a 2001. szeptember 11-ei terrortá- madás volt. Rendszerint szinte automatikusan bánunk az idővel, hogy megtervezzük napjainkat és megjelöljük az élet olyan fontos eseményeit, mint a születésnapok, évfordulók, elhalálozások. Az idő az a víz, amely tudatunk áramlását mozgatja. Annak ellenére azonban, hogy központi szerepet játszik életünkben, ritkán gondo- lunk bele, hogyan szab határokat és ad irányt és jelentőséget létünk- nek. Sokunk számára azonban az idő, amelyben alámerülten élünk, inkább zavaros, semmint kristálytiszta, és ez lehetetlenné teszi, hogy a forrás és a torkolat irányába nézzünk. Lehet, hogy nem is tudatosul bennünk az idő, míg csak ki nem szárad a patak, ahogyan történt ez a Santa Maria della Concezione szerzeteseivel.

#### AZ IDŐ ÖKONÓMIÁJA

*Ne feledd, az idő pénz!*

- Benjámin Franklin3

Az idő a legértékesebb tulajdonunk. A klasszikus közgazdaságtan szerint egy dolog annál értékesebb, minél ritkább és minél többfé- leképpen hasznosítható. Az aranynak például nincs valódi értéke, nem több, mint sárga fém. A földön azonban ritkák az aranytelérek, az aranyat pedig sokféleképpen lehet felhasználni. Az emberek eleinte ékszert készítettek belőle, újabban vezetőként alkalmazzák elektronikai alkatrészekben. Ritkasága és értékessége közti össze- függés jól ismert, senkit sem lep hát meg, hogy roppant drága.

A legtöbb dolog - gyémánt, arany, százdolláros bankjegy -, amely birtokolható, pótolható. Új gyémánt- és aranykészleteket fedeznek fel, új bankjegyeket nyomtatnak. Nem így van az idővel.

MIÉRT FONTOS AZ IDŐ? 33

I '.bben az életben nem létezik olyan tett vagy erő, amellyel akárcsak egyetlen további pillanathoz juthatnánk, és nincs semmi, ami lehe- tővé tenné, hogy visszaszerezzük az eltékozolt időt. Ha egyszer az idő elmúlt, örökre elmúlt. Ebben az értelemben, habár Benjámin l-'ranklinnek sok mindenben volt igaza, tévedett, amikor azt mondta, hogy az idő pénz. Az idő - legszűkösebb forrásunk - valójában sokkal értékesebb, mint a pénz.

Napi ténykedésünk során közvetve meghatározzuk az idő érté- két, és beárazzuk. Gyakori például, hogy készen állunk arra, sokat fizessünk mások idejének felhasználásáért. Minél magasabb az ár, annál értékesebb az idő: ha egy ügyvéd óradíja 500 dollár, akkor feltételezzük, hogy jobb, mint az, aki óránként 250 dollárért dolgo- zik. A kézi munkával előállított javak többe kerülnek a géppel gyár- tottaknál; az aprólékosan elkészített és sietség nélkül elfogyasztott fogás értékesebb, mint a gyorsétel. Hasonlóképpen, olykor készek vagyunk többet fizetni, hogy megtakaríthassunk valamennyit saját időnkből. A gyorsabb kézbesítés, a vegytisztítás, a közvetlen repü- lőjáratok és a későig nyitva tartó élelmiszerboltok pluszpénzünkbe kerülnek - a miatt a valódi érték miatt, amelyet időnknek tulajdo- nítunk.

Tekintettel a sokféle értékre, amelyet az időnek tulajdonítunk és a tényre, hogy az idő a legértékesebb forrásunk, megdöbbenéssel fedezhetjük fel, mennyire kevéssé gondoljuk meg, hogyan bánunk vele. Ha egy nem különösebben rokonszenves ismerősünk arra kérne bennünket, hogy fektessünk pénzt vállalkozásába, valószínű- leg mérlegelnénk a javasolt tranzakció lehetséges hátrányait és előnyeit. Ha úgy találnánk, hogy terve rossz befektetésnek ígérke- zik, gond nélkül nemet mondanánk neki, még ha azt kockáztatnánk is, hogy ezzel megsértjük. Végül is ki az, aki előre megfontoltan pénzt dob ki az ablakon? Tegyük fel azonban, hogy ugyanez az

34 11IŐPARADOXON

ismerős vacsorára hív meg bennünket. Valószínű, hogy nem kez- dünk hasonló költség-haszon elemzésbe. Függetlenül attól, meny- nyire akarunk elmenni, valószínűleg mégoly bokros tennivalóink közepette is szakítanánk egy-két órácskát a vacsorára, hogy aztán esetleg egész idő alatt dohogjunk magunkban az idő miatt, amelyet olyasvalamire áldoztunk, amit nem is akartunk megtenni.

Mi lehet az oka, hogy gyakran okosabban használjuk fel a pén- zünket, mint az időnket? Talán az, hogy időt nem tudunk félre- tenni; akkor is telik, ha úgy döntünk, hogy felhasználjuk, és akkor is, ha nem. Vagy talán mert az idő felhasználása megfoghatatlan. Ezzel szemben a pénzügyi műveletek tudatos akciók, tárgyuk materiális jellegű - ilyen, amikor például új ébresztőóránkért egy húszdollárossal fizetünk, és cserébe fizikailag megfogható tulaj- donra teszünk szert. Az időráfordítás azonban kevésbé tűnik költségesnek és kevésbé szorosan társítjuk helyettesíthető vagyon- tárgyakkal. Nem palackozhatunk időt, hogy cserébe egy tárgyat vagy egy eseményt kapjunk érte.

Másfelől talán azért áldozzuk fel olyan könnyen az időnket, mert soha nem tanultuk meg, hogyan kezeljük. A történelem nagy részé- ben az embereknek nem volt sok választásuk, hogyan használják fel idejüket. Arra fordították, hogy életben maradjanak, először egyéni- leg, azután kollektíve. Nem volt sok idejük lazítani, amikor vadász- niuk és gyűjtögetniük kellett - tüzeket gyújtaniuk, vizet keresniük és menedékhelyeket építeniük. Az emberek csak az utóbbi néhány ezer év során jutottak hozzá a belátásuk szerint eltölthető időhöz, és csak az utolsó pár száz évben élvezhették igazán.

Ha újraértékeljük, miként vélekedünk az időről - annak fényé- ben, hogy valójában értékesebb a pénznél -, fel kell tennünk a kérdést: Valóban a megfelelő értékén becsüljük-e? Vajon világunk- ban csakugyan a legnagyobb bankszámlák tulajdonosai a leggaz-

MIÉRT FONTOS AZ IDŐ? 35

dagabbak? Mennyire gazdag az, aki minden idejét pénzkeresésre fordítja, de nincs ideje élvezni az életet? Hogyan mérjük például, Brent Fox, a műlegyes horgászat gurujának gazdagságát, aki a gyengén fizetett tanári munkát választotta, mert ez lehetővé tette, hogy megépítsen egy „láthatatlan időkastélyt"? Vagy a milliárdos ingatlanfejlesztőkét, akik minden idejüket tégla- és habarcskasté- lyok építésével töltik, de soha nem élvezik ezeket a tereket? Egy pénzügyi tervező személyes befektetési céljainkra alapozva segít- het meghatározni befektetési stratégiáinkat. Bárcsak volna olyan

ember, akitől időnk felhasználásával kapcsolatban kérhetnénk tanácsot! Ahhoz azonban, hogy ez ügyben tisztán lássunk, saját időbefektetési tanácsadónkká kell válnunk, és mielőbb meg kell kérdeznünk magunktól: Mit akarunk az élettől? Miképpen bán- hatnánk tudatosan az időnkkel? Hogyan oszthatnánk be helyesen az időnket? Végső soron magunknak kell megítélnünk saját beru- házási döntéseinket. Kutatásaink szerint azonban az emberek elégedettebbek, ha nem anyagi javakba, hanem élményekbe, pél- dául vakációkba, illetve értelmes társadalmi kapcsolatok kialakítá- sába ruháznak be. Vizsgálódásainkból az is kiderül, mindannyian profitálhatunk abból, ha alaposabban szemügyre vesszük az időt

* mi is az, mit jelent számunkra, illetve hogyan kezelhetjük és használhatjuk fel életünk jobbá tétele érdekében.

Ezek az idővel kapcsolatos kérdések valójában az élet értelmére vonatkoznak, és a megválaszolásukhoz szükségünk lehet a Bibliára, Tórára, Koránra vagy egy halkan csobogó hegyi patakra. Köny- vünkben nem szolgálhatunk egyetemes érvényű válaszokkal, de adunk majd néhány új tanácsot, és beavatjuk olvasóinkat olyan stratégiákba és egyszerű taktikákba, amelyek több évtizedes pszi- chológiai kutatásokon nyugszanak, és amelyek lehetővé teszik, hogy hatékonyabban és tudatosabban bánjunk az idővel.

36 11IŐPARADOXON

#### Időnk és a lehetőségköltség

Új időtudományunk taglalásához ugyancsak fontos egy másik gaz- dasági elv, a lehetőségköltségek koncepciója, amely a közgazdaság- tanban azt a költséget jelenti, amely egy lehetőség ki nem használása folytán merül fel. Ha például úgy döntenénk, hogy 1000 dollárt fektetünk Google-papírokba, elveszítenénk a lehetőségét, hogy ezt az összeget Yahoo!-ba, IBM-be vagy lóversenybe invesztáljuk, vagy egyszerűen csak a malacperselyünkben hagyjuk. Bármelyik mellett döntsünk is, ez abba a lehetőségünkbe kerül, hogy valami mást tegyünk. A lehetőségköltség fogalma abból indul ki, hogy befekte- tési forrásaink szűkösek, és ahhoz is társulnak költségek, ha egyik befektetés helyett a másikat választjuk. Az időnk és pénzünk befek- tetésével keletkező lehetőségköltségek mindenütt jelen vannak, de rendszerint nem tudunk róluk. Bármely módját válasszuk is időnk befektetésének, szembe kell néznünk egy másik tevékenység

- esetleg korlátlan számú lehetőségek - elmulasztásának költsé-

geivel, annak kedvéért, amelyet választunk. A pénz esetében ren- delkezünk azzal a konzervatív lehetőséggel, hogy a bankban tartsuk, az időre azonban ez nem igaz. Akár tetszik, akár nem, életünk minden pillanatában töltjük-költjük az időt, folyamatosan szivárog a zsebünkből. Bennünket is, mint Shakespeare II. Richárdja mondja,

„... órájává tett meg az idő".4

Mihelyt felismerjük, hogy időbefektetéseink lehetőségköltsé- gekkel járnak, jobban tudatosulhat bennünk, miként hozzuk meg idővel kapcsolatos döntéseinket, és megtanulhatjuk, hogyan dönt- hetünk jobban. Ne feledjük, az emberek nagyobb valószínűséggel bánják meg, hogy *nem* tettek meg valamit, mint azt, amit megtet- tek, méghozzá tekintet nélkül a dolog kimenetelére! Ismét csak Shakespeare szavaival:

MIÉRT FONTOS AZ IDŐ? 37

*Ha a merengés édes ünnepén Együtt ülök a múlt árnyaival,*

*Sóhajt bennem a sok vesztett remény És elmúlok: sír újra a régi jaj:5*

Például egy nő, aki hollywoodi sztár szeretne lenni, nagyobb való- színűséggel bánja meg azt, ha *nem* költözik Los Angelesbe és nem próbál meg szerepet kapni egy filmben, mint ha odaköltözik és nem lesz sztár belőle. Ezért ha könyvünkből valaki megtanulja, hogyan legyen kezdeményezőbb saját időbefektetéseit illetően, kevesebb alkalmat fog elszalasztani, és a lehető legkevesebb elmu- lasztott esély miatt bánkódik majd.6

Az idő fontos, mert életünk véges, mert az idő a közeg, amely- ben életünket éljük, és mert költségekkel (elszalasztott lehetőségek- kel) jár, ha nem okosan fektetjük be.

#### AZ IDŐ PSZICHOLÓGIAI RELATIVITÁSA

Az idő azért is fontos, mert relatív. Kétségkívül mindenki ismeri ezt a gondolatot, ahogyan az alapjául szolgáló fizikai felfedezéseket is. Kinstein relativitáselmélete,7 amely az energia korlátlan mennyisé- geit ígéri, ugyanakkor a teljes megsemmisülés rémképét is felidézi, alapvetően megváltoztatta azt, ahogyan a világot és önmagunkat szemléljük. Az idő azonban személyesebb okokból is relatív, nem csak azért, amit egyenletében Einstein oly elegánsan fejez ki. Az idő nemcsak a fizika Einstein által felismert objektív törvényeinek és a Newton-féle vonatkoztatási rendszer hatásainak van alávetve, hanem szubjektívebb lélektani folyamatoknak is. Érzelmi állapo- tunk, személyes időperspektívánk, annak a közösségnek az élet-

38 11IŐPARADOXON

tempója, amelyben élünk, mind-mind befolyásolják azt, ahogyan az időt megtapasztaljuk.

A fizikai világ komoly tudományos kutatása a reneszánsz idején, a XV. és XVI. században kezdődött, pszichológiai világunké azon- ban csak kevesebb mint két évszázada. A pszichológia egyik egyér- telmű megállapítása, hogy az idő pszichológiailag is éppúgy relatív, mint fizikai megközelítésben. Állítólag Einstein maga mondta:

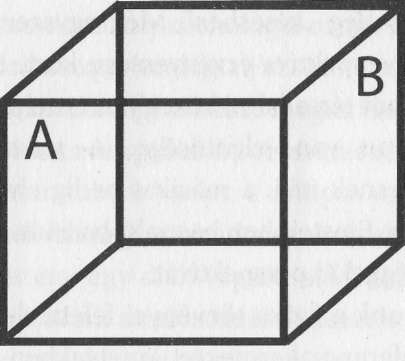
Ha valaki egy csinos lánnyal üldögél egy órát, az számára egy percnek tűnik. De ültessük csak egyetlen percre egy forró kályhára, egy órának fogja érezni. Ez a relativitás.8

A fizikai törvények és a pszichológiai alapelvek közt az az alap- vető különbség, hogy míg az előbbiek nem változnak, utóbbiak rugalmasak, a helyzet és a vonatkoztatási rendszer szerint módosulnak, változnak. Van némi hatalmunk afelett, hogyan alakulnak és mikor alkalmazhatóak e pszichológiai törvények. A folyamatot jelölő pszichológiai szakkifejezés az interpretáció, amely arra a módra vonatkozik, ahogyan egyénenként értjük és értelmezzük a világot. Ha már megértettük a pszichológiai tör- vényeket és a világot, dönthetünk a világ egy olyan interpretáci- ója mellett, amely szükségleteinket és forrásainkat tekintve a legproduktívabb.

Vegyük a jól ismert Necker-kocka láttán bennünk keletkező optikai csalódást, mint annak a példáját, miként választhatjuk a világ látásának más és más módját! Olykor úgy tűnik, az A sík emel- kedik ki a képből, máskor a B sík. Mindkét perspektíva egyformán érvényes. Tegyük fel azonban egy pillanatra, hogy azért, ha valaki az A síkot látja közelebb levőnek, valamiféle jutalom jár, de ha a B-t, büntetés! Mihelyst megértjük az összefüggést saját perspektívánk

MIÉRT FONTOS AZ IDŐ? 39

és azon következmény közt, amellyel jár, gyorsan megtanuljuk, miként lássuk az ábrát a legelőnyösebb szempontból.



Amint erre Róbert Ornstein pszichológus *On the Experience of l'ime* (Az idő megtapasztalásáról)9 című klasszikus könyvében is rámutatott, az időérzékelés kognitív folyamat, ezért ki van szolgál- tatva illúzióknak, amilyen például a Necker-kocka is.

Általában minél több kognitív műveletet végzünk egy adott periódusban, annál hosszabbnak érzékeljük az eltelt időt. A Rice r.gyetem kutatói például megállapították, hogy az emberek az emelkedő vagy ereszkedő hangokat hosszabbnak tartják, mint az ugyanolyan hosszúságú, de állandó magasságú hangokat. A válto- zás irányának nincs jelentősége, a hatást a változás mértéke váltja ki. A hangmagasság és a hangerő egyszerű változásai olyan átmeneti illúziókat okozhatnak, amelyek elhitetik a hallgatóval, hogy a való- ságosnál több idő telt el.

Életünk során számos optikai és temporális (idővel kapcsolatos) csalódást élünk át, többségük sokkalta összetettebb ezeknél a pél- dáknál. Noha az illúziók víziójának talán nem létezik „helyes" módja, szubjektív okok gyakran teszik vonzóbbá az egyik perspek-

40 11IŐPARADOXON

tívát, mint a másikat. Ha a világot az egyik időperspektívából szem- léljük, sikert eredményezhet, ha egy másikból, kudarcot. Ha jövőperspektívából nézzük a világot, „időben" lehetünk, ha jelen- perspektívából, esetleg „késésben". Még egyszer: objektíve nincs különbség a két perspektíva érvényessége közt, azonban abban a szubjektív, bonyolult társadalmi közegben, amelyben élünk, a pers- pektívának gyakran van jelentősége. A társadalom az egyik perspektívát helyesnek ítéli, a másikat pedig elveti - mindaddig, amíg nem jön egy Einsteinhez hasonló briliáns koponya, és nem fed fel egy teljességgel új perspektívát.

Nincs hatalmunk a fizika törvényei felett, de igenis van némi befolyásunk a referenciakeretekre, amelyekben az időt szemlél- jük. Ha felismerjük, hogyan és mikor járnak előnyökkel ezek a keretek, lehetőségünk nyílik arra, hogy jobban kihasználjuk éle- tünket, és segít felismernünk azokat az alkalmakat, amikor az időperspektívák akadályoznak, gátolnak bennünket. Bár ezeket néha a társadalom kényszeríti ránk - vallásos neveltetésünk, iskoláztatásunk, társadalmi osztályunk vagy kulturális hátte- rünk -, igenis van lehetőségünk arra, hogy magunk válasszuk meg ezeket a körülményeket. Célunk, hogy e könyv alapján min- denki képes legyen felismerni saját egyedi időperspektíváját és azt, hogyan befolyásolja ez gondolatait, érzéseit és tetteit. Végül, szeretnénk hozzásegíteni olvasóinkat egy olyan lelki-szellemi rugalmasság és mozgékonyság eléréséhez, amely lehetőséget ad egy olyan időperspektíva kiválasztására, amellyel megfejthetjük a legtöbb titkot és rejtélyt, amellyel életünkben találkoztunk.

MIÉRT FONTOS AZ IDŐ? 41

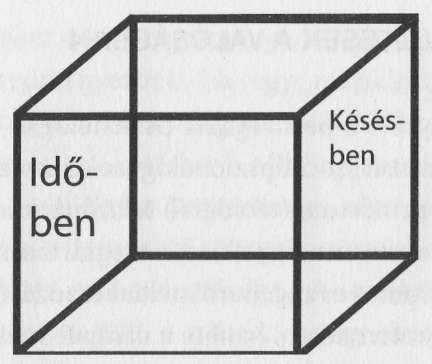
#### IDŐMEGKÖZELÍTÉSEK A VALÓSÁGBAN

Idézzünk fel egy 1977-ben végzett pszichológiai kísérletet! John Darley és Dan Batson szociálpszichológusok azt vizsgálták, hogyan viselkednek egy princetoni (teológiai) szeminárium hallgatói bizo- nyos körülmények között. Egy előadás megtartására kérték őket az irgalmas szamaritánus evangéliumi példabeszédéről.10 Az előadást, amelyet nem a tanteremben, hanem a campus másik végében levő stúdióépületben kellett megtartaniuk, a szeminaristák témavezetői értékelték. Amikor egy-egy diák végzett a felkészüléssel, közölték vele, hogy: *a)* máris késik az előadásáról, percek óta várnak rá, és siessen a stúdióba; vagy *b)* még bőven van ideje a jelenéséig, de már most nyugodtan odamehet. A két kísérleti szituáció közti egyetlen különbség a sürgősség manipulációja volt. A kutatókat az érdekelte, vajon az időnek ez a manipulációja befolyásolja-e vagy sem azokat a fiatalembereket, akik élethossziglani szolgálatukra készültek.

Valahányszor egy diák - egyedül - a felkészülésre szolgáló helyiségből a prezentációs stúdióba tartott, egy mellékutcában egy földre rogyott, köhögő, szemlátomást segítségre szoruló emberre bukkant. Az illető beépített ember volt, a diákok azonban erről nem tudtak. Mivel más nem tartózkodott a közelben, a hallgatók- nak el kellett dönteniük, hogy irgalmas szamaritánus módjára egy bajban levő idegenen segítsenek, vagy elmenjenek mellette, eleget téve kötelességüknek, hogy megtartsák előadásukat az irgalmas szamaritánus hozzáállás fontosságáról. A kérdés az volt, vajon a

„késésben" levő diákok is ugyanolyan valószínűséggel segítenek-e az idegenen, mint azok, akik még „időben" vannak? Márpedig egy teológushallgató számára fontosabbnak kell lennie, hogy tegye, ami helyes, nemde? Korántsem.

42 11IŐPARADOXO N



Azoknak a diákoknak a többsége, akiknek bőven volt idejük előadá- sukig, csakugyan megállt. Ez a viselkedés összhangban volt válasz- tott hivatásukkal. Olyan emberektől, akik életüket mások megsegítésének szentelik, elvárható, hogy segítsenek egy bajban levő idegenen. Figyelemre méltó azonban, hogy a késésben levő diákok 90%-a nem állt meg, hogy segítsen. Elmentek a rászoruló ember mellett, mert jövőorientáltak voltak, és arra összpontosítot- tak, nehogy elkéssenek. Továbbmentek, hogy megtartsák előadá- sukat, annak ellenére, hogy a kísérlet utáni záró beszélgetésen valamennyien elmondták: látták a bajban levőt.

Hogyan értelmezzük a segítségnyújtás valószínűségének e drá- mai különbségét? Mivel a két csoport közti egyetlen különbség az időhöz való viszonyuk volt, kénytelenek vagyunk arra következ- tetni, hogy a viselkedésbeli eltérést az időmanipuláció okozta. Az idő egy egyszerű, finom manipulációja derék, jó szándékú embereket arra késztetett, hogy fontosabbnak tartsák jelenlegi gondjaikat valaki sorsánál, aki nyilvánvalóan segítségre szorul. A szeminaristák közül sokan tanúsítottak olyan magatartást, ame- lyet maguk is valószínűleg megvetendőnek tartottak.

Darley és Batson eredeti kísérlete megmutatja, hogy az időpers- pektíva megváltoztatja az emberek viselkedését. A valóság persze

MIÉRT FONTOS AZ IDŐ? 43

nyilvánvalóan jóval bonyolultabb egy pszichológiai kísérletnél, ezért egy másik pszichológus, Róbert Levine megvizsgálta, hogyan hat az időperspektíva a mesterséges élethelyzeteken kívül. Az idő- höz való viszonyulást „élettempónak"11 nevezte, amely szerinte a közösség tagjainak társas viselkedéséből következik. Levine kutató- csoportjai városokat kerestek fel, regisztrálták a járási sebességeket, az órák pontosságát és az alapvető üzleti tranzakciók tempóját - például a bélyegvásárlásét a postahivatalban. E paraméterek alapján Levine a világ többtucatnyi városában kalkulálta ki az élet tempóját. Arra a következtetésre jutott, hogy ez a nyugat-európai országok- ban a leggyorsabb. A listát Svájc vezeti, de Japán is az elsők között van. A fejletlen országok általában a sereghajtók közé tartoznak. A vizsgált 31 ország közül Mexikó élettempója a leglassúbb.

Levine 36 amerikai városban is elvégezte a felmérést: vizsgálta a bankpénztárak működésének sebességét, a beszéd gyorsaságát és az óraviselés gyakoriságát. A leggyorsabb amerikai városoknak Boston, New York és más északkeleti nagyvárosok bizonyultak, míg a leglassúbbak a déliek és a nyugatiak voltak (a lista legvégén Los Angeles állt).12

A felmérések világosan mutatják, hogy az élettempó, avagy a sietségtényező városról városra, országról országra változik. Ráadá- sul ugyanabban a 36 amerikai városban a segítőkészséget is feltérké- pezték. Annak valószínűségét vizsgálták, hogy az adott város lakói:

*lí* visszaadnak-e egy tollat, amelyet valaki „véletlenül" elejt;

*lí* segítenek-e egy járókeretes embernek, aki képes újságokat próbál felszedni az útról;

*lí* átkísérnek-e egy vakot az úttesten; *lí* felváltanak-e egy negyeddollárost; *lí* feladnak-e egy „elvesztett" levelet;

44 11IŐPARADOXON

k adománnyal támogatják-e a gyerekbalesetek megelőzésére létrehozott szervezetet.

Levine, összhangban az irgalmasszamaritánus-kísérlet eredményeivel, megállapította, hogy általában a leggyorsabb élettempójú városok a *leg- kevésbé* segítőkészek. A „legsegítőkészebb amerikai városnak" a New York állambeli Rochester bizonyult, amelynek élettempója ahhoz képest, hogy északkeleten található, viszonylag lassú. A legkevésbé segí- tőkész amerikai városnak a harmadik leggyorsabb élettempójú New York bizonyult. Akadtak azonban figyelemre méltó kivételek. A kalifor- niai városok élettempója általában lassú, de következetesen kevésbé segítőkész minősítést kaptak, mint a gyorsabb városok. Ez azt sugallja, hogy a lassúbb élettempó a segítőkészség szükséges, de nem okvetlenül elégséges feltétele. A kaliforniaiak talán ráérnének segíteni másokon, de inkább érdekeltek abban, hogy magukat segítsék egy jobb élethez.

Darley és Batson eredményeiből kiderül, miként befolyásolja az egyén időhöz való viszonya az olyasféle viselkedésformákat, mint egy bajban levő idegen megsegítése. Levine kutatásai dokumentál- ják, hogy az időhöz való társadalmi viszonyulás országonként és városonként változik: lényegében Darley és Batson eredményeit ismétli meg a valóságban.

#### ÚJ IDŐPSZICHOLÓGIA

Körülbelül 30 éve kutatjuk az idő pszichológiáját. Elsősorban azt vizsgáltuk, miképp fogadjuk el környezetünk tényezőit (például egy közösség élettempóját). Elemeztük ezek elterjedését is, és kíván- csiak voltunk arra is, mindez végső soron hogyan befolyásolja az egyén gondolatait, érzéseit, viselkedését. Meggyőződésünk, hogy

MIÉRT FONTOS AZ IDŐ? 45

idővel kapcsolatos egyéni attitűdünk nagyrészt tanult, és az időhöz általában nem tudatos, szubjektív módon viszonyulunk. Úgy vél- jük, ahogyan az ember mindinkább tudatára ébred időattitűdjének, képes előnyösen változtatni időperspektíváján. Valójában mind- nyájan nagyrészt tudattalan és szubjektív időperspektívával rendel- kezünk. Folyamatosan ránk zúduló élményeinket, tapasztalatainkat valamennyien időkeretek közt helyezzük el, amivel rendet, kohe- renciát és értelmet viszünk az eseményekbe. Ezek az időkeretek mutathatnak ciklikus mintázatokat, amilyen például az évszakok váltakozása, a női termékenységi ciklus, gyermekeink születésnap- jai, de meghatározhatják egyedi és rendkívüli események is, mint például egy szülő halála, egy baleset napja, egy háború kezdete. Időperspektívákat alkalmazunk élményeink és tapasztalataink kódolása, tárolása és felidézése során. Nem nélkülözhetők ahhoz sem, hogy érezzünk és létezzünk, kialakítsuk elvárásainkat, céljain- kat és váratlan eshetőségekkel kapcsolatos terveinket, és hogy különböző forgatókönyveket képzeljünk el.

Munkánk során folyamatosan azt tapasztaltuk, hogy az időpers- pektíva alapvető szerepet játszik abban, ahogyan az emberek élnek. I lajlamosak arra, hogy kialakítsanak, aztán túlságosan is kiaknázza- nak egy időperspektívát - és például a jövőre, a jelenre vagy a múltra koncentráljanak. A jövőorientált emberek általában sikeresebbek szakmai-tudományos tekintetben, egészségesebben étkeznek, rendszeresen edzenek és részt vesznek megelőző orvosi vizsgálato- kon. A késésben levő szeminaristák és más, gyors tempójú közös- ségben élő emberek valószínűleg jövőorientáltak, ekképpen pedig kevésbé hajlamosak altruista céloknak szentelni idejüket.

Ezzel ellentétben azok, akik elsősorban jelenorientáltak, hajla- nak arra, hogy segítsenek másoknak, de úgy tűnik, kevésbé készek vagy képesek arra, hogy önmagukon segítsenek. A jelenorientált

46 11IŐPARADOXON

emberek a jövőorientáltaknál általában nagyobb valószínűséggel hajlanak kockázatvállalásra, védekezés nélküli szexuális kapcso- latra, szerencsejátékokra, drogok és alkohol fogyasztására. Kisebb a valószínűsége, hogy eddzenek, helyesen táplálkozzanak és egészsé- gük megőrzése érdekében fogselymet használjanak, vagy rendsze- resen orvosi szűrővizsgálatokra járjanak.

Következésképpen: a jövőorientált emberek azok, akik a legna- gyobb valószínűséggel sikeresek, és a legkisebb valószínűséggel segítenek másokon, ha azok rászorulnak. A sors fintora az is, hogy önmagukon azok tudnak a legkevésbé segíteni, akik a leginkább készek segíteni másokon. A helyzet bonyolultabb, ha olyan szemé- lyeket vizsgálunk, akiknek a múlt az elsődleges időperspektívájuk. Egyesek számára a múlt csupa kellemes emlékből áll: családi rituá- lékból, sikerekből, élvezetekből. Mások a múltjukat - mivel kelle- metlen emlékek töltik be - gyötrelmek, kudarcok, bánatok múzeumának látják. A múlttal kapcsolatos efféle eltérő attitűdök drámai szerepet játszanak a napi döntésekben, mivel kényszerű vonatkoztatási rendszerekké válnak, amelyeket a pozitív és negatív múltszemléletűek egyaránt lelkükben hordoznak.

#### Az, ahogyan ma élünk, végső soron egyaránt meghatározza múltunkat és jövőnket

*Aki ellenőrzi a múltat, ellenőrzi a jövőt. Aki ellenőrzi a jelent, ellenőrzi a múltat.*

- George Orwell13

Orwell *1984* című könyvének fenti híres szillogizmusát általában a társadalmi és kormányzati kontroll keretei közt értelmezik. A tár- sadalomnak az a szegmentuma, amely ellenőrzi a jelent, újraírhatja

MIÉRT FONTOS AZ IDŐ? 47

a múltat, ennélfogva pedig kezében tarthatja a jövőt. Winston, az *1984* főszereplője az Igazság-minisztérium alkalmazottja, ahol is levőlegesen propagandává írja át a történelmet, hogy úgy jelenjék meg a tankönyvekben.

Dacára a negatív kontextusnak, amelyből a fenti idézet származik, a múlt, a jelen és a jövő ellenőrzése mindannyiunk számára - és ez alól olvasónk sem kivétel - egyaránt fontos, az ugyanis, hogy mennyire vagyunk képesek tudatosan kedvező megvilágításba helyezni időnket, pszichológiai és érzelmi egészségünk fontos indikátora. Mi több, akár újraértelmezhetjük és újra is írhatjuk személyes múltunkat, hogy ennek révén erőteljesebben érezhessük, van befolyásunk a jövőre. Valójában az egész pszichoterápia egy kísérlet arra, hogy a jelenen keresztül hatalmunkba kerítsük a múltat, és ezáltal a jövőt. A külön- böző pszichológiai iskolák eltérően hangsúlyozzák a különböző idő- beli dimenziókat, de valamennyi a jelenből indul ki. A pszichoanalízis például a múlt fontosságát nyomatékosítja, az egzisztenciális pszicho- terápia a jelenét, a humanisztikus pedig a jövőét.

A jelen több, mint eszközök összessége, amelyek révén *újraír- hatjuk* a múltat, egyben az a közvetítő közeg is, amelyen keresztül először tárolhatunk el emlékezetünkben gondolatokat, érzéseket és akciókat. Minden jelenbeli döntés és akció rövidesen múltunk részévé válik. A jelen kontrollálása ennélfogva lehetővé teszi szá- munkra, hogy meghatározzuk, mi alkotja múltunk részét, ezáltal minimálisra csökkenthetjük a múlt visszamenőleges újraírásának szükségességét. Egy átlagos nap során száz meg száz döntést hozunk, eldöntjük például, mit vegyünk fel, mit együnk, mihez kezdjünk a szabad időnkkel, kivel alakítsunk ki kapcsolatot és kit kerüljünk. Ezek a döntések bármely adott napon jelentéktelennek, sőt lényegtelennek tűnnek. Összességükben azonban meghatároz- zák, kik voltunk, kik vagyunk és kikké leszünk.

48 11IŐPARADOXON

#### MIÉRT ÉRI MEG IDŐT SZENTELNI ERRE A KÖNYVRE?

*Tiszteletben tartjuk olvasóink idejét.* Ernest Becker Pulitzer-díjat kapott azért az elgondolásáért, hogy az emberi lét középpontjá- ban egy univerzális halálfélelem áll. Becker úgy véli, a halál reali- tása pszichológiailag elviselhetetlen, ezért nem is vagyunk hajlandók tudomásul venni. Egyetemlegesen tagadjuk a halált. És ami a legfontosabb: tagadjuk saját halálunkat. A római kapucinu- sok kriptája pontosan azért érint meg bennünket, mert működés- képtelenné teszi egy alaposan begyakorolt készségünket. Becker ezt írta:

A halál gondolata és az attól való félelem minden másnál jobban kísérti az emberi lényt; ez az emberi tevékenység fő hajtóereje, amelynek elsődleges célja a halál katasztrófájának elkerülése, illetve a halálon való felülkerekedés, tagadva, hogy ez az ember végső sorsa.14

A halál egy életút vége. A halál tagadása annak elutasítása, hogy az időnk véges. Ha tagadjuk, hogy számunkra az idő egyszer véget ér, valószínűleg egészen másként bánunk vele, mint ha úgy érezzük, hogy kevés van belőle és behatárolt. Ha életünket végtelennek gon- doljuk, valószínűtlen, hogy az időt az aranynál is értékesebbnek tartsuk: valószínűbb, hogy úgy tekintünk rá, mint a tengerpart közönséges homokszemeire. A halál tagadása szorongástól és pszi- chés nyomástól szabadít meg, de arra is ösztönözhet, hogy életün- ket alulértékeljük, és kevésbé teljes életet éljünk.

Ez a könyv arról szól, hogyan éljünk teljes életet és hogyan facsarjunk ki életet minden nekünk jutott évből, hónapból, órából, percből és másodpercből. Mi, e könyv két szerzője, azzal töltöttük

MIÉRT FONTOS AZ IDŐ? 49

eletünket, hogy figyeltük, miként töltik idejüket az emberek, és segíteni akarunk abban, hogy olvasóink a lehető legtöbbet hozzák ki a magukéból.

#### SZEMÉLYES MEGJEGYZÉSEK - IDEJEKORÁN

M ielőtt megkezdenénk ezt az izgalmas utazást, szeretnénk háttér- in formációkkal szolgálni arról, hogyan és miért kezdett érdekelni minket az idő kutatása, és felfedezéseink milyen hatással voltak arra, amit eddigi életükben tettünk.

Ami Philt illeti, esetében öt élmény járult hozzá, hogy mély érdeklődés alakuljon ki benne az idő iránt: gyerekként sokáig beteg volt, szegénységben nőtt fel, olasz családban nevelkedett, az elemi iskolában, óriási szerencséjére, elkötelezett tanítók okították, és ő vezette a stanfordi börtönkísérletet. A könyv egy későbbi részében részletesebben is szólunk még betegségéről, itt azonban következ- zenek más emlékei:

Nekünk, a srácoknak, akik az 1930-as évek New Yorkjának egyik gettójában, Dél-Bronxban nevelkedtünk, nem volt semmilyen tulajdonunk - sem játékszerünk, sem sportesz- közeink, sem könyveink. Voltak azonban társaink: csalá- dunk és a többi gyerek, akikkel minden percben, amikor nem otthon vagy az iskolában voltunk, az utcákon játszot- tunk. Játékokat és sportversenyeket találtunk ki, vagy a már meglevőket alakítottunk át, hogy ne unjunk rájuk. Órákon át képesek voltunk fáradhatatlanul labdázni, anél- kül hogy meguntuk volna. Idővel maradéktalanul értékelni tudtam, hogy mindenestül a jelenben élek, de fokozatosan

50 11IŐPARADOXON

ráébredtem impulzivitásom és fenegyerekségem veszé- lyeire. Barátaim közül sokan betegesek voltak, némelyek meghaltak.

Szicíliai családom hatásának tudható be, hogy becsben tartottam életvidám történelmi tradíciónkat, a jó étel, a bor és a zene szeretetét. Élveztem, hogy sokáig fennmaradhat- tam és figyelhettem a családi összejöveteleket: ilyenkor apám mandolinon, nagyapa pedig gitáron játszott; egy nagybácsi vagy egy unokafivér gitáron vagy más hangsze- ren kísérte őket. Énekeltek, és addig játszották az ismerős régi dalokat, amíg ujjaikkal már nem érezték a húrokat, vagy vér serkedt az ujjbegyeikből. A zene még most is a régi szép idők és kedves családtagok emlékét idézi fel, akik ugyan már eltávoztak, de még mindig szinte eleven való- jukban ott vannak velünk.

Közel álltunk egymáshoz, családunk viszonylag iskolá- zatlan volt, és nem tartotta sokra az iskolai képzést - akkoriban a dél-itáliai olaszok többsége így volt ezzel. Csak azért jártak iskolába, mert a törvény előírta, azután pedig amint tudtak, munkába álltak. Minthogy azonban csekély piacképes szaktudással és csak alapfokú iskolai végzettséggel rendelkeztek, mindnyájan fizikai munkát végeztek, ezért nem volt módjuk a felemelkedésre, és sze- gények maradtak.

Szerencsére lelkes általános iskolai tanáraim megtanítot- tak arra, hogy messzebbre tekintsek, és ne csak a családom és közösségünk mégoly nagy hatású példáját lássam, mi ugyanis mindnyájan a mának, a jelenből kicsikarható min- denféle örömnek éltünk. Világossá tették számomra, hogy a jövőbeli sikerre és a világban való boldogulásra csak úgy van

MIÉRT FONTOS AZ IDŐ? 51

lehetőségem, ha akkor és ott keményen dolgozom. Valójá- ban szerettem az iskolát, mert tiszta, rendes és kiszámítható volt. Az ember azt kapta vissza, amit beletett. Csak meg kellett tennie, amit a tanárok elvártak, és aranycsillagokat meg jutalomceruzákat kapott, és megtisztelő helyre, az első sorba ülhetett. Azoknak az elkötelezett tanítóknak a hatá- sára fordultam el az azonnali örömöktől a nagyobb jutalmak kedvéért, amelyek csak később szereztek örömet. Elérték, hogy fontosabbnak tartsam iskolai és házi feladataimat, mint a játékot és a hülyéskedést. Bizonyos értelemben inkább vol- tak afféle misszionáriusok, mint közönséges tanítók, mert abból kaptunk leckéket tőlük, hogyan éljünk és hogyan maradjunk talpon. E régi leckéket ma is kitörölhetetlenül magamban hordozom.

1971-ben végeztem el a mára rossz hírűvé lett börtönkí- sérletet a Stanford Egyetemen. Arra voltam kíváncsi, milyen erővel befolyásolják hétköznapi emberek viselkedését bizo- nyos társadalmi helyzetek - és különösen arra, miként vehe- tők rá jó emberek, hogy rosszul bánjanak másokkal. A diákokat foglyokra és börtönőrökre osztottam, a börtönt pedig az egyik épület alagsorában alakítottam ki. E stanfordi börtön főfel- ügyelőjeként újabb értékes leckét kaptam az időről.

Jóllehet a diák foglyok tudták, hogy csak behatárolt ideig lesznek majd e kísérlet résztvevői, nem így viselkedtek, hanem mintha csapdába estek volna. Bár a foglyok megsza- badulhattak volna mindennapjaik lehangoló monotóniájától, ha elmondják más foglyoknak, kik voltak korábban és mit remélnek akkorra, ha majd a kísérlet véget ér, ritkán tettek így. Ellenkezőleg: a hangfelvételek, amelyeket mi, pszicholó- gusok (bemikrofonozott) celláikban készítettünk, arról árul-

52 11IŐPARADOXON

kodtak, hogy beszélgetéseik többsége jelenlegi helyzetük közvetlen negatív aspektusaival volt kapcsolatos: a rossz kosztra, a komisz őrökre, a kellemetlen munkafeladatokra, a magánzárka büntetésre és hasonlókra panaszkodtak. Mivel találomra kapták a fogolyszerepet, és előtte nem beszéltek magukról és jövőbeli céljaikról, lealacsonyító, megalázó fogolyidentitásukon kívül alig tudtak valamit egymásról. Megdöbbentett, mennyire ellentétesek a tapasztalataik az én gyerekkori élményeimmel: engem visszahúztak a körülmé- nyek és a szegénység, elképzeltem magamnak egy jobb jövőt. Bármilyen helyzetbe kerültem is éppen, a túlélés érdekében mindig élveztem az örömet, amelyet az adott helyzet nyújt- hatott. Ezek a műfoglyok rövid idő alatt a kétségbeesés fog- lyaivá tették magukat, mert másra sem koncentráltak, mint azokra a nagyon friss negatív tapasztalatokra, amelyekre a néhány napos műfogság során tettek szert.

Hogyan lehetséges, hogy ilyen gyorsan megváltozik rég- óta meglévő identitásunk? Mi az oka, hogy különböző emberek ugyanarra a szituációra különbözőképpen reagál- nak? Válaszokat keresvén megkezdtem időperspektíva- kutatásaimat. Ezzel kapcsolatos korai kutatásaim nagy lendületet kaptak, amikor John Boyd, még 1994-ben, csatla- kozott stanfordi kutatócsoportomhoz. Együtt az időpers- pektíva megbízható, hiteles mérőeszközét dolgoztuk ki. Három évtizednyi kutatás után kettőnk gondolatai világ- szerte számos kutatót befolyásoltak, nekem pedig minden eddiginél szilárdabb meggyőződésem, hogy az időperspek- tíva az emberi gondolkodást, érzelmeket és cselekvést befolyásoló egyik legfontosabb, ugyanakkor a legkevésbé felismert és megbecsült tényező.

MIÉRT FONTOS AZ IDŐ? 53

Most lássuk John szemszögéből az időmesét:

Alkati és szerzett tulajdonságok különleges kombinációja vezettek utamon, amelyet az időben megtettem, és amely végül elvezetett az idő kutatásához is. Természettől fogva gátlásos és befelé forduló gyerek voltam, zsenge éveimet a kaliforniai South Laké Tahoe környéki erdőkben töltöttem, barátaim képzeletbeli cowboyok és indiánok voltak. Amikor óvodás lettem, apám állást vállalt a UCLA (Los Angeles-i Kaliforniai Egyetem) általános iskolájában, családom pedig Los Angelesbe költözött. Ez a városi környezet drámaian különbözött az általam megszokott vidéki elzártságtól, és eltartott egy ideig, amíg hozzászoktam a nagyváros nyüzsgé- séhez, valamint a sok emberhez.

Egy napon anyám értem jött az iskola-előkészítő foglal- kozásra, hogy elvigyen valamiféle összejövetelre, de épp szü- netünk volt, az udvaron viszont nem talált meg. Némileg ijedten visszament a terembe, és megkérdezte a tanítót, hol vagyok. „Nézte a fán, az udvar közepén? - tudakolta taní- tóm. - A legtöbb szünetet azon tölti, nézi, ahogy a többi gyerek játszik." Anyám meg is talált ott, jó magasan gubbasz- tottam az aszfaltmező közepén álló magányos fán. Manapság kevesebb időt töltök fákon, de továbbra is izgat az emberek viselkedése, újra és újra megkérdezem: miért teszik, amit tesznek, és miért olyan az életszemléletük, amilyen?

Időperspektívám kialakulásában, ugyanúgy, ahogyan Philében is, fontos szerepet játszott a közoktatás. Az isko- lában és otthon egyaránt érezhettem a hatását. Mindkét szülőm sikeres tanári pályát futott be, ráadásul anyám dok- torált, apám pedig mesterfokozatot szerzett pedagógiából.

54 11IŐPARADOXON

Pályájukat állami iskolai tanárként kezdték, és igazgatóként, illetve oktatási szuperintendánsként fejezték be. Hatásukra, illetve saját tudományos érdeklődésem következtében Philével csaknem azonos jövőorientációra tettem szert.

Aztán 18 éves lettem, szüleim pedig csaknem 20 évi házasság után elváltak. Meg voltam döbbenve, összezava- rodtam. Arra számítottam, hogy a következő 20 év során annak az életnek a megszerzéséért dolgozom majd, amelyet apám éppen ekkor feladott. Egy nagyon emlékezetes beszél- getés során megkérdeztem tőle, mi változott az életében akkori 40 éves koráig attól fogva, hogy annyi idős volt, mint én. A tőle telhető legőszintébben felelt, az emberek azon- ban nem mindig tudják, miért változnak. Olykor egysze- rűen csak megtörténik. A legjobb válasz, amelyet ő és én találtunk, az volt, hogy bizonyos ideig ellenállt a változás- nak, de aztán már nem tehette, ha hű akart maradni önma- gához. Azon a szent napon elhatároztam: nem várok

40 éves koromig. Úgy döntöttem, hogy életem minden napján átélek egy általam *kis kapuzárási pániknak* nevezett állapotot, abban a reményben, hogy majd ha elérem a 40-et, elkerülhetek egy nagyot.

Nemrég letten 40, és úgy tűnik, stratégiám bizonyos fokig bevált. Nem kerültem el az öregedéshez természetes módon kapcsolódó változásokat, de könnyebben vettem a kanyaro- kat, lévén, hogy 18 és 40 éves korom között megélt időszak- ról volt szó. Megtanultam, hogy ne harcoljak az idővel, inkább adjam meg magam neki. Viszonylag későn nősültem, és igyekeztem elfogadni házasságom és önmagam változá- sait. Habár elkerültem, hogy úrrá legyen rajtam a hirtelen, drámai változás vágya, egyéb területeken továbbra is igyek-

MIÉRT FONTOS AZ IDŐ? 55

szem saját fejem után menni. Élvezem a műlegyes horgásza- tot, örömömet lelem a famunkákban, szeretek utazni, időmet szívesen töltöm a családommal és a barátaimmal, de jövőorientált időperspektívám így is érezteti hatását.

Szakmai pályafutásom során mindig is kedvenc témáim- mal foglalkoztam: a pszichológiával, az idővel, a technoló- giával és a három dolog kölcsönhatásaival. Első stanfordi pszichológiai vizsgálataimmal azt igyekeztem megmagya- rázni, miért tesznek az emberek olyan dolgokat, amelyeket gyakran őrültségnek tekintünk - miért hajtanak végre pél- dául öngyilkos bombamerényleteket. Úgy gondoltam, hogy a válaszok nem szokványosak és nem is egyszerűek, aligha- nem egy igencsak személyes időperspektíva - és egy adott személynek az ebben elfoglalt helye - alapján fogalmazód- nak meg. Úgy találtam, a pszichológiatudomány jó része szándékosan nem vesz tudomást a távoli jövővel kapcsolatos meggyőződések hatásáról, ezeket ugyanis szorosan össze- kapcsolják a vallásossággal, ami a pszichológia fősodrában szinte tabutéma. Végül az én munkám igazolta Phil korai kutatásait, illetve terjesztette ki a jövőre, mint ez majd a

6. fejezetből kiderül. Az elmúlt 14 év során együtt kutattunk,

összesen 52 évet éltünk, mióta komolyan elkezdtük kutatá- sainkat. Ezalatt több tízezer diákkal és sok ezer kísérleti alannyal dolgoztunk, illetve készítettünk interjúkat. Ennek eredményei azok a felismerések, amelyeket most megosz- tunk olvasóinkkal.

I./, a kötet nem más, mint a jövőre tekintő befektetési kézikönyv. Az idő fontos, és nem számít, kik vagyunk, hol élünk, hány évesek vagyunk és mivel foglalkozunk. Akár egyedül éli le valaki az életét,

56 11IŐPARADOXON

akár nemzetek vezetője, az idő fontos. Legyen akár gyerekét egye- dül nevelő anya, vezető, tanár, diák vagy fegyenc, az idő fontos. Ugyanilyen fontos a laza hedonista és az A típusú munkamániás számára is. Csak egyszer éljük le életünket, így hát létfontosságú, hogy ebből az utazásból a lehető legjobban profitáljunk.

Szeretnénk, ha olvasóink egy egyedüli, szűkre fókuszált időzóna helyett egy kiegyensúlyozott időperspektíva ideálját alakítanák ki maguknak. Egy efféle kiegyensúlyozott időperspektíva módot ad a múlt, a jelen és a jövő közti rugalmas váltásokra, azaz az aktuális helyzet követelményeihez igazodó olyan reakciókra, amelyek opti- mális döntések meghozatalát teszik lehetővé. Jóllehet mi csak taná- csot adunk, olvasóink kezében van a döntés. Mindannyiunknak tanulnunk és változnunk kell annak érdekében, hogy befektetésünk a lehető legnagyobb hasznot hozza. Mindenkinek magának kell döntenie a saját idejéről. Mert hiszen ki más is tehetné? És mikor, ha nem *most?*

**Bölcs mondások az időről**

Kapcsolja az idézetet a megfelelő forráshoz!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IDÉZE T |  | FORRÁ S |
| 1. Szeretitek az életet? Akkor ne pazaroljátok az időt, mert az élet ebből az anyagból van. |  | **A. I.** (Tudor) Erzsébet (1533-1603) |
| 2. Minden vagyonomat egy pillanatnyi időért. |  | B. Theophrasztosz (i. e. 371-287) |
| 3. Az idő a legértékesebb dolog, amit valaki adhat. |  | **C.** Benjamin Franklin (1706-1790) |
| 4. Időnk behatárolt, ne vesztegessük tehát arra, hogy másvalaki életét éljük... Minden egyéb másodlagos jelentőségű. |  | **D.** Charles Darwin (1809-1882) |
| 5. Az idő életünk pénzérméje. Egyetlenegy ilyenünk van, s csak mi magunk dönthetjük el, mire adjuk ki. Ügyeljünk, nehogy másva- laki költse el helyettünk! |  | **E.** François Rabelais (1494-1553) |
| 6. Semmi sem olyan drága és értékes, mint az idő. |  | **F.** Cari Sandburg (1878-1967) |
| 7. Akinek van mersze eltékozolni egyórányi időt, még nem jött rá, mennyit ér az élete. |  | **G.** Plutarkhosz (46-120) |
| 8. Várakozik, figyel és emlékezik a lélek. |  | **H.** Szent Ágoston (354-430 ) |
| 9. Püthagorasz, amikor megkérdezték tőle, mi az idő, azt felelte, hogy ennek a világnak a lelke. |  | I. Baltasar Grácián (1601-1658) |
| 10. Egyedül az idő a miénk igazán; ideje még annak is van, akinek amúgy semmije sin- csen. |  | **J.** Joh n Randolph (1773-1833) |
| 11. Az idő minden tulajdonunk közül egyszerre a legértékesebb és a legromlandóbb. |  | **K.** Steve Job s (1955-2011) |
| 12. Kérhetsz tőlem bármit, amit akarsz - csak időt nem. |  | **L.** Bonaparte Napóleon (1769-1821) |

*TZl '•lll TOT -0'6 WS* ;C7Z *-T9 -ÏS '-Xf 'SS* Y *Z 'Dl ^osvppSsj^*

*Csak a változás állandó.*

- Hérakleitosz1

Carl Sagan *Az éden sárkányai* című könyvében megadott híres *kozmikus naptára* szerint a Föld a kozmosz életének első évében, annak is szeptemberében jött létre. A dinoszauruszok karácsony este jelentek meg, az emberszabású majmok december 30-án 22 óra 16 perckor. Első emberi őseink december 31-én 9 óra 42 perc- kor kezdtek el felegyenesedve járni, az első anatómiailag modern emberek pedig 10 óra 30 perckor jelentek meg. Ma van a második kozmikus év első másodperce.

Az emberek megjelenése előtti első év 364 napja, 10 órája és 30 perce igencsak eseménydús volt. Galaxisok alakultak ki, naprend- szerek állították be kényesen szinkronizált pályáikat, elfoglalták bennük helyüket a bolygók. A kozmológus Sagan számára a hatal- mas univerzum az idő mérésének háttere.

A világ nagyon öreg, az emberi lények pedig nagyon fiata- lok. Személyes életünk jelentős eseményeit években és még rövidebb mértékegységekben mérjük, életünk idejét évtize- dekben, családunk történetét évszázadokban, az egész írott történelmet pedig évezredekben. Megjelenésünkig azon-

ban félelmetesen hosszú, a múlt óriási korszakait átfogó idő telt el, amelyről alig tudunk valamit - egyrészt, mert nin- csenek róla írásos feljegyzések, másrészt, mert valóban nehéz felfognunk a szóban forgó időtartamok mérhetetlen voltát.2

Sagan a távolságokat fényévekben, az időt évezredekben mérte - i'/.l többségünk a magunk lineáris életdiagramunkhoz viszonyítva

•./ámítjuk. Lehet, hogy az életünk csak kurta felvillanás a roppant mindenségben, de egyebünk sincs. Fontos számunkra. Ebből az élethez kötött perspektívából a születésünk és a halálozásunk nap- Mi jelöli személyes időnk kezdetét, múlását és végét. Számunkra 100 év hosszú, 1000 év pedig egy örökkévalóságnak tűnik. Minden v/.ületést az élet érkezésének, minden halált a távozásának tekin- tünk. Születésünkkor mindannyian az élet egy-egy új példája vagyunk, ám mindegyikünket olyan régi bordában szőtték, amely egyidős a kozmosszal. A Sagan-féle naptár első 364 napja nem telt el hiába. Ennyi kellett, hogy létrejöjjünk.

#### ÉLŐ ANAKRONIZMUSOK VAGYUNK

M i vei születésünk óta nagyon megváltozott a bennünket körülvevő világ, inkább élő anakronizmusok vagyunk. Világunk az elmúlt 150 evhen drámaian átalakult. Az ember fiziológiájának kialakulása ezzel szemben sok millió évet vett igénybe és 150 ezer év alatt nem sokat változott. Testünk - még tökéletes állapotában is - arra ter- mett, hogy *a múltban* legyen sikeres. Antik biológiai gépezet, amely egy olyan világra alakult ki reakcióképpen, amely többé már nem létezik. Jóllehet olyan világban élünk, amelyben - a Moore-törvény

alapján - a számítógép műveleti sebessége cliu ván 24 havonta megkettőződik, az ember információfeldolgozási kapacitása azon- ban az utóbbi 150 ezer évben nem nőtt lényegesen, fiziológiánkon nyilvánvalóan túllépett az idő.

Hertznyi rezgésszámon működő gépek vagyunk egy megahertz- világban. Egy átlagember egyszerű reakcióideje körülbelül 250 ezredmásodperc. Az egyszerű reakcióidő az az időtartam, amely ahhoz szükséges, hogy reagáljunk egy ingerre, például megnyom- junk egy gombot, ha kigyullad egy lámpa. Következésképpen, min- den ilyen - a lámpa kigyulladásából és egy gombnyomásból álló - „ciklus" negyed másodpercet vesz igénybe. Kgy másodperc alatt négy teljes ciklus mehet végbe. Ilyeténképpen, egy tipikus ember adatfeldolgozási sebessége nagyjából 4 hertz. Ilihez képest a modern asztali számítógépek központi feldolgozóegységének (a CPU-nak, azaz a gép „agyának") sebessége meghaladja a 3 giga- hertzet, tehát nagyjából 750 milliószor gyorsabbak nálunk. (Kapóra jön, hogy ez a példa nem vesz tudomást az emberi agy jókora pár- huzamos adatfeldolgozó képességéről.)

Az ember viszonylag csekély adatfeldolgozási sebességének két fontos következménye van. Először is, hogy mindnyájan több mint

250 ezredmásodpercet élünk a múltban.3 Testünknek körülbelül eddig tart, amíg regisztrálja a körülöttünk történő dolgokat, ami- lyen például a lámpa kigyulladása. Még tovább tart, amíg érzékel- jük a hangot, mert a hang sebessége sokkal kisebb a fényénél.

Másodszor, nekünk, embereknek, akiknek agyi CPU-ja lassú, ügyelnünk kell arra, mennyi időt töltünk azzal, hogy bárminek is utánagondolunk. Gondolkodási ciklusainkat úgy védjük és őrizget- jük, akár a fösvény a pénzét. Pszichológusok még szakkifejezést is alkottak e törekvésünkre, „kognitív fösvénységnek"4 nevezve. A mindennapi életben, ha rutindöntéseket kell hoznunk, takaré-

koskodunk gondolkodási ciklusainkkal, és inkább szellemi heurisz- tikákra5 hagyatkozunk - egyszerű, praktikus ökölszabályokra, amelyeket próba szerencse alapon sajátítunk el. ítélő- és döntés- hozatali képességünket akkorra tartogatjuk, amikor az életünkben megjelenő új, előre láthatatlan és veszélyes erőkön kell úrrá len- nünk, és a jövőt próbáljuk megjósolni. Sajnos azonban lehetséges, hogy ami bevált a múltban, nem válik be kellőképpen a közvetlen jelenben, különösen, ha *most* más, mint *akkor.* Továbbá, bármeny- nyire szeretnénk is, hogy így történjék, múltbéli sikereink a jövőben nem reprodukálódnak automatikusan.

#### A TERMÉSZETES ÁLLAPOT ÉS AZ ESEMÉNYIDŐ

*Az ember időtlen idők óta kulturális fejlődési folya- mat alanya... Ennek a folyamatnak köszönhetjük an- nak legjavát, amivé lettünk, és egy jó részét annak is, amitől szenvedünk.*

- Sigmund Freudfi

Ha az emberi fiziológia nem változott az utóbbi 150 ezer évben, vajon mi változott? Térjünk vissza az időben a Sagan-féle kozmikus naptár szerinti december 31-ére, és este 10 óra 30 perckor találkoz- zunk saját szűkebb társadalmi környezetében közös, távoli ősünk- kel, Taggel, a 21 éves, tekintélyes klántaggal. Kelet-Afrikában él párjával, Évával és két gyerekével, egy előemberekből álló, mintegy

40 fős csapatban. Lakóhelye egy mintegy 250 km2-es, dombos- füves szavanna, amelyet sűrű esőerdők vesznek körül. A fák szinte állandó élelemforrásul szolgálnak, ezt az étrendet Tag majom- és rágcsálóhússal egészíti ki.

Tagnek sok szempontból jó dolga van. Nem kell zord teleket kibírnia - északibb vagy délibb szélességeken nem volna ilyen sze- rencsés a környezet pedig minden szükségessel ellátja. Tag klánja szeretetben együtt él és dolgozik, jóval az emberiséget sújtó olyan modern csapások megjelenése előtt, amilyenek a drogok, a banda- háborúk, a nyugdíjrendszer összeomlásának fenyegető veszélye, vagy az a megaláztatás, hogy gyermekeit esetleg nem veszik fel a város legrangosabb óvodájába. Tagnek is vannak azonban komoly gondjai. A legfontosabb az, hogy attól tart: őt és családtagjait eset- leg vadállatok ölik meg és falják fel, ami csakugyan reális lehetőség. Tag valamivel szelídebb vadállatoktól - egy közeli klán férfitagjai- tól - is tart. Látta, hogyan méregették a szép Évát, amikor a két csoport szembetalálta magát a folyó két oldalán, és fél, hogy mialatt alszik, valamelyik férfi egy nagy követ ejt majd a fejére. Valahány- szor enyhül félelme a közvetlenül fenyegető haláltól, Tagét a négy hírhedt F\* közül egy másik kezdi foglalkoztatni, idejének jelentős részét ugyanis az élelem beszerzése köti le. Táplálkozni annyit is tesz, mint olyan biztonságos helyen találni élelmet, ahol nyugodtan ehetnek, és nem valószínű, hogy őket eszik meg. Evés után, ha a napjából még futja, más F-ek felé fordítja figyelmét.

Thomas Hobbes, mint közismert, így jellemezte Tag és kortár- sai életét „a természeti állapotban": „magányos, szegényes, rút, állati és rövid".7 Bár Tag élete nem magányos, de kétségkívül sze- gényes, rút és állati, ezt azonban ő tudomásul veszi. Mindazonál- tal az, hogy az élete rövidre sikerülhet, álmatlan éjszakákat jelent számára. Mi több, Tag számos kognitív ciklust áldoz arra, hogy

\* „Fighting, Fleeing, Feeding and Sex" (harc, menekülés, táplálkozás és szex) - magyarázza a könyv eredeti szövege. Mint látható, a szerzők a negyedik, ugyancsak F-fel kezdődő, szaporodással kapcsolatos szót (ti. a fuckot) játékosan egy szelídebbre cserélték. *(A Ford.)*

elgondolja, hányféleképpen érheti utol a vég, illetve kitalálja, miként védekezhet ezek ellen.

Felettébb egészséges mániája következtében - hogy tudniillik szeretné elkerülni halálát -Tag időfelfogása szinte maradéktalanul jelenorientált. Olyan dolgokra koncentrál, amelyek az adott napon ölhetik meg, és nem vesz tudomást az olyanokról, amelyek csak másnap. Nincs szüksége naptárra, amely jelzi a napok, hetek, hónapok és évek múlását. Ha elég sokáig él, fogékony lesz pontosan ugyanazokra, az öregedéssel összefüggő betegségekre, amelyeket nekünk is továbbad - a rákra és a szívbajra. Ehelyett azonban kéz- zelfoghatóbb fenyegetésekre koncentrál és a mantrája szerint él:

„Tartsd szemmel a jelent, hallgass és figyelj rá, másképp megöl!" Tag nemigen törődik azzal, hogy egy-egy esős napra is félretegyen valamit: azokat inkább ugyanazzal tölti, mint a többiek - próbál megmenekülni. Ha Tagnek valaki napraforgómagot adna, ahelyett hogy elvetné, megenné.

Ha megkérdezhetnénk Tagét, mit gondol az időről, nem értené a kérdést. Jelenorientált élete nem igényli a múlt vagy a jövő fogal- mait, így aztán nincs idővel kapcsolatos szókészlete sem. Hason- lóan a pirahá néphez (a délnyugat-brazíliai Maici folyó mentén boldog, harmóniában élő 300 fős törzséhez), Tag jelenorientáltsága olyannyira teljes, hogy neki és népének szavai sincsenek egy napnál hosszabb idő kifejezésére.8 A pirahá nyelvben nincs szó a múltra vagy jövőre. Ma is egy holisztikus jelenben élnek, nagyon hason- lóan ahhoz, ahogyan Tag a kozmikus naptár szerinti december 31-én este 10 óra 30 perckor. Élvezik a jelent és nem aggódnak a holnap miatt.

A pirahák és Tag életét az „eseményidő" szervezi és irányítja, ahogyan az események zajlanak a környezetben, például amikor a nap az égen van, amikor a különböző madárfajták énekelnek vagy

IDŐPARADOXON

amikor megjön a dagály. Életük rendjét és struktúráját az esemé- nyek folyamata és egymásutánja adja. Az evés, a közös tánc és zené- lés akkor kezdődik, amikor az idő alkalmasnak tűnik, és nem akkor, amikor az óra mutatói azt jelzik, hogy elérkezett az idő. (Az ese- ményidő analóg a sorrendi adattal, az óra szerinti idő pedig az inter- vallumadattal.) Az eseményidőnek ez az órától való függetlensége szinte felfoghatatlan azok számára, akik közülünk megszokták, hogy életünket az óra által mutatott idő alapján szervezzék.

#### A holisztikus jelen szótára

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PIRAHÁ SZÓ | JELENTÉ S | SZÓ SZERINTI FORDÍTÁS |
| 'ahoapió | másik nap | másik a tűznél |
| so'óá | már | idő elhasználni |
| ahoái | éjszaka | tűznél lenni |
| 'ahoakohoaihio | hajnal, napkelte előtt | tűznél bent, enni menni |
| pi'l | most | most |
| kahai'aü'ogiiso | telehold | Hold nagy időleges |
| piíáiso | alacsony vízállás | víz sovány időleges |
| hibigibagá'áiso | napnyugta/napkelte | ő érinteni jönni időleges |
| hisó | nap folyamán | Napban |
| hisóogiái | dél | Napban nagy lenni |
| hoa | nap | tűz |
| piibigaiso | magas vízállás | víz vastag időleges |

Néhány éve Patricia nevű kolléganőnk Bali szigetén üdült, és sze- rette volna megnézni egy helyi tánccsoport előadását, amelyről azok, akik már látták, áradozva beszéltek. Patricia drámatanár a Stanford Egyetemen, és alig várta, hogy láthassa a produkciót.9 Jóllehet az összes ésszerűen számba jöhető forrásból - újságok, hirdetőtáblák, reklámfeliratok - tájékozódni próbált, nem tudta kideríteni, mikor lesz az előadás, úgyhogy egy helybéli férfihez for- dult, hogy megtudakolja a megfelelő időpontot.

PAT: Elnézést, kérem, mikor kezdődik ma este a táncelőadás?

HELYBÉLI: Vacsora után, amikor sötétedik. PAT: Szóval mindjárt vacsora után?

HELYBÉLI : Néha, de nem rendszerint.

PAT *(kissé bosszúsan):* Szóval később. Mondjuk este 9-kor?

HELYBÉL I *(lazán):* Néha, de általában előbb. PAT *(mérgesen):* Tehát mondjuk este 7-kor? HELYBÉLI: Néha, de néha nincs előadás.

PAT *(dühösen):* Hogy érti azt, hogy néha nincs előadás.

HELYBÉLI: Ha az idő nem megfelelő vagy a táncosoknak nincs kedvük táncolni, akkor nem táncolnak.

PAT *(visszafogva magát új taktikával próbálkozik):* Akkor mikor is kezdenek felbukkanni az emberek, hogy megnéz- zék a műsort?

HELYBÉLI: Egyesek már vacsora előtt jönni kezdenek, mások viszont a műsor kezdete után.

A rövidség érdekében itt véget vetünk a párbeszédüknek. Ideges barátnőnknek mindenesetre még jó néhány kérdést kellett felten- nie, mire rájött, hogy ő és a helybéli ember nem ugyanazon a nyel- ven beszélnek, már tudniillik a szó átvitt értelmében. Jóllehet mindketten angolul beszéltek, Pat az óra szerinti idő nyelvét hasz- nálta, a helybéli férfi viszont az eseményidőét. Azt, hogy az elő- adás mikor kezdődjék, a helybéli ember felfogásában a táncosok és a közönség - anélkül, hogy tudtak volna róla - közösen döntötte el. A kezdés társadalmi konszenzustól függött, vagyis amikor az idő a legalkalmasabb volt rá. Pat és nagy valószínűséggel olvasónk számára is az óra szerinti idő határozza meg, hogy egy adott ese- ménynek mikor kell kezdődnie, illetve mikor kezdődik. Pat és barátai végül megtanulták megérteni az eseményidő nyelvezetét,

és új érzékenység alakult ki bennük a kultúrának az időre gyako- rolt hatása iránt.

#### Tag idővel kapcsolatos öröksége

Tag élete, sajnálatos módon, késő öregkorában, 25. életévében véget ért: addigra azonban nyolc gyereke született, akik közül kettő a tizedik évén túl is életben maradt, és akiknek egyike nekünk egyenes ági felmenőnk. Taggel és Évával bátor emberek hosszú sora köt össze bennünket, akik fokozatosan elhagyták jelenorientált életüket egy új perspektíváért, amely magában foglalja a jövőt. Előrelátó rokonaink kezdtek messzebbre tekinteni az egynapos/éjszakás ciklusnál, hold- ciklusokat, aztán évszakokat is kezdtek számon tartani. Állandósá- gokra figyeltek fel a természetben, arra, hogy a hideg telek rendszeresen dús tavaszoknak adják át helyüket, hogy a forró nyarak előre látható számú napból állnak, a hűvös őszi reggelek a tél vissza- térésének árnyékát vetítik előre, és hogy ez a körforgás minden évben ismétlődik. E jelentős felismeréseket kiaknázva tavaszonként növényeket kezdtek vetni-ültetni, amelyeket késő nyáron betakarí- tottak. Észrevették továbbá, hogy az állatok akkor ellenek, ha jó az idő és bőven van táplálékuk. Megfigyeléseik eleinte pusztán szerény megélhetést biztosítottak nekik. De az idő múltával földművestudá- suk gazdagodása lehetővé tette, hogy társadalmuk más tevékenysé- geket és hivatásokat is kifejlesszen. Szerencsés kevesek azt is megtehették, hogy idejüket új vállalkozásoknak szenteljék, sőt még akár élvezzék is szabadon felhasználható idejüket.

Ezek az új tevékenységek szinte kivétel nélkül az életnek azzal a roppant zavaró tulajdonságával voltak kapcsolatban, amelyre Hob- bes is felfigyelt - hogy tudniillik az élet rövid. Az emberek azért dolgoztak, hogy kiküszöböljék az életben maradásukat leginkább

fenyegető tényezőket. A vadállatokat megölték, elkülönítették az emberektől. Nehezebb időkre táplálékot halmoztak fel. Hajlékokat építettek, hogy megvédjék családjaikat az időjárás viszontagságai- tól. Őseink, mivel sikeresek voltak a veszélyek kiküszöbölésében, megtehették, hogy messzebbre tekintsenek a jövőben anélkül, hogy attól kelljen tartaniuk, végük, ha leveszik a szemüket a jelenről, így kezdődött szakadatlan haladásunk a jövő felé.

#### Abdul ideje

Tag egyik leszármazottja Abdul, aki egyben a mi egyik ősünk is, a kozmikus naptár szerinti december 31-én, 22 óra 59 perc 52 másodperckor, azaz körülbelül 2500 éve élt. Varga volt, lábbeliket árult kis műhelyében, a mai Egyiptom területén állott város köz- pontjának közelében. Vásárlóinak többsége helybéliek közül került ki, de élénk forgalmat bonyolított le utasokkal és áthaladó kereske- dőkkel is. Élete egy korábbi szakaszában Abdul úgy képzelte, csat- lakozik az utazókhoz, hogy keleten keressen kalandokat, immár azonban a családja - felesége, négy gyereke és hat unokája - mellett volt a helye. Nyugtalanították az utóbbi idők háborús hírei, fiát már be is hívták katonának. Legkisebb lánya már csaknem eladósorban volt, és hozomány kellett neki: mindig is nagy, hagyományos lako- dalomról ábrándozott. Abdul nem szeretett volna csalódást okozni, ezért még több lábbelit készített, és nem bánta, hogy újabb szaru- réteggel vastagszik a kéreg két elnyűtt tenyerén.

Taggel ellentétben, Abdul ritkán aggódott a jelen miatt, annak ellenére, hogy kuncsaftjai gyakran szórakoztatták egzotikus keleti fenevadakkal való találkozásaik történeteivel. Ő az időről beszélt és arról, mit tartogat a jövő, és napját a város főterén álló obeliszk ván- dorló árnyékához igazította. Az akkoriban új egyiptomi naptár,

akárcsak a mi modern naptárunk, 12 hónappal és 365 nappal szá- molt. A hónapok azonban mindössze háromhetesek voltak, a

„hetek" pedig egyenként 10 napból álltak. A 12 harmincnapos hónap 360 napot tett ki, ám az egyiptomiak gyakorlatiasan hozzátettek 5 extra napot az év végéhez, hogy pontosabban egybeessék a napév- vel. Fogyatékosságai dacára ez a naptár jobb volt a korábbi időszámí- tásoknál, amelyek a Nílus szezonális áradásait vették alapul.

Abdul rendszerint akkor nyitotta műhelyét, amikor a nap első sugarai rávetültek az obeliszk csúcsára, mivel az utazók, akiket üdvözölni kívánt, a hűvös reggeli órákban keltek útra. A műhelyt pedig akkor zárta Abdul, amikor a nap végén a napsugár utolsó szik- rája is kihunyt az obeliszk tetején. A reggeli nyitáskor gyakran már várták a vevők, a műhely azonban akkor nyitott, amikor nyitott, és ha az embereknek lábbelire volt szükségük, hát vártak, és beszélge- téssel ütötték el az időt. Abdul az eseményidő és az óra szerinti, akkor még csak eljövendő idő közt élt. Ha valaki adott volna egy napraforgómagot neki vagy egy kortársának, lehet, hogy megette volna, lehet, hogy elültette volna - attól függően, mennyire lett volna éppen akkor éhes.

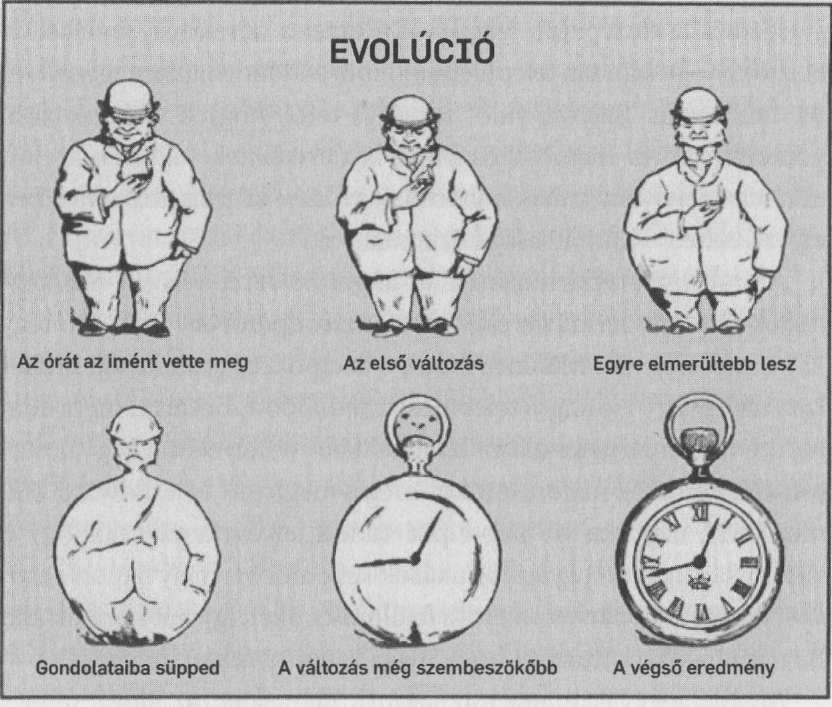
#### ÁTTÉRÉS AZ ÓRA SZERINTI IDŐRE

Abdul élete után az idő tovább változott. Julius Caesar naptára, amely Kr. e. 45-ben váltotta fel az addigi római naptárt, feleslegessé tette az extra napokat, illetve az alkalmankénti pluszhónapokat. A Julianus- naptárat aztán 1582-ben a Gergely-naptár váltotta fel. 1854 után az időmérés pontosabbá vált, az órák pedig kisebbek lettek.10 A vasúti személyzet és a gazdagok zsebórákat kezdtek viselni, amelyek rövide- sen státuszszimbólummá váltak. 1884-ben Nagy-Britannia bevezette

a greenwichi középidőt, felszámolva ezzel a zűrzavart, amelyet az okozott, hogy minden település különböző időnormákhoz igazodott. Az univerzális „szabványidő" lehetővé tette, hogy a vonatok jóval pontosabban és biztonságosabban közlekedjenek, ugyanis azelőtt minden szerelvény annak a városnak az ideje szerint járt, amelyben az üzemeltető vasúttársaság központja volt.11

Abdul egyik leszármazottja, az angol Edward, a Sagan-féle koz- mikus naptár szerint az éjfél előtti másodpercben, azaz mintegy 150 esztendeje élt. Miként Abdul, ő is cipőket készített, de műhe- lyét, amely egy kis angol településen működött, bezárta, mert nem tudott versenyezni az olcsóbb lábbelikkel, amelyeket egy gyár állí- tott elő. Egy szép napon, amikor még a maga ura volt, Edward kézi munkával naponta öt pár cipőt tudott elkészíteni, csakhogy a viszonylag ügyetlen gyári munkások keze alól bármely napon *órán- ként* került ki öt pár. Nem tudta felülmúlni őket, így hát közéjük állt: Birminghambe költözött, hogy maga is egy gyárban dolgozzék.

Miután megváltoztatta munkájának helyszínét, az idővel (amely immár több tekintetben sem volt az övé) kapcsolatos gondolkodás- módját is kénytelen volt megváltoztatni. Edward életét ekkor a gyár dudája és a gépek ritmusa uralta. A duda mondta meg neki, mikor keljen, mikor álljon munkába és induljon haza. Ha a gyár dudájának hatótávolságán kívül tartózkodott, Edwardot a templomok harangjai és új zsebórája szorosan az iparváros tempójához igazította. A XIX. századra a rövid élettől való egyszerű félelem oly alaposan átformálta a világot, hogy az időt immár nem pusztán a természetes világ ritmusa- ihoz képest mérték. Az idő lett a társadalmi élet valutája, voltaképpeni alapja. A boltok ehhez képest nyitottak, az emberek ehhez képest imádkoztak, a vasúti menetrendek erre épültek, a színházi előadások e szerint kezdődtek. Még az olyan hétköznapi eseménynek is szabott ideje volt, amilyen egy délutáni uzsonna. Ha valaki adott volna Edward-



*Akárhány órát vett ez a kis ember, mindig volt velük valami baja. Végre talált egyet, amely annyira tetszett neki, hogy le sem tudta venni róla a szemét, és az állandó figyelem hatására ilyenformán alakultát.* (A *The Waterbury,* egy 1887-től 1895-ig megjelenő rek- lámalmanach 1888-as illusztrációja nyomán.)

nak vagy egy kortársának egy napraforgómagot, más ültette volna el, más gondozta volna a növényt, és más adta volna el a piacon.

Az eseményidőről az óra szerinti időre való átmenet alapvetően átalakította a társadalmat, különösen a gazdasági viszonyokat. Amikor például Abdulnak pénzre volt szüksége lánya esküvőjére, egyszerűen több lábbelit készített és adott el. Lánya Edwardnak is volt, de attól, hogy több cipő készült és kelt volna el, ő még nem keresett volna jobban. Edwardnak ahhoz, hogy többet keressen,

több idejét kellett cipők gyártására fordítania, azaz túlórát kellett vállalnia. Abdul a cipőit, Edward azonban az idejét adta el, ugyan- úgy, ahogyan általában mi is. Akár 50, akár 100 pár cipőt készített Edward egy nap alatt, bére ugyanannyi maradt.

Akár hatékonyan használta fel az időt, akár nem, csak idejének egy meghatározott mennyiségét adta el. Némely napokon, ha a gyár kevés megrendelést kapott, Edwardot utasították, hogy csak meghatározott mennyiségű cipőt készítsen. Ilyenkor, ha fél nap alatt végezte el a munkáját, félnapi fizetést kapott. Anyagi érdeke fűződött tehát ahhoz, hogy kiadott feladatának elvégzése kitöltse azt az időt, amelyre a gyárral megállapodott. Edward számára nem a hatékonyság volt a legfontosabb, hanem annak az időnek a kitöl- tése, amelyet áruba bocsátott. Számára az idő pénz volt.

#### A munka és az idő

Kari Marx úgy vélte, hogy az iparosított világ munkásait kizsák- mányolják, mivel nem kapják meg azoknak a javaknak a teljes értékét, amelyeket létrehoznak. Abdul például hozzájutott min- den egyes pár általa készített lábbeli hasznához, ám Edward csak az órabérét kapta meg. Marx nézete szerint Abdul és Edward egyaránt a munkájukat adták el. Ebből az következik, hogy ha Edward kevesebb pénzért ugyanolyan keményen dol- gozott, mint Abdul, akkor kizsákmányolták. Az eseményidőről az óra szerinti időre való áttérés alapvetően megváltoztatta a gazdasági viszonyok jellegét, olyannyira, hogy Abdul és Edward tökéletesen különböző dolgokat adtak el. Abdul cipőket, Edward az idejét. Ebből a nézőpontból Abdul kizsákmányolását az jelentette volna, ha egy pár cipőért a teljes áránál kevesebbet

fizettek volna neki. Edwardot akkor zsákmányolták volna ki, ha kevesebb időért fizettek volna, mint amennyit valójában dolgo- zott. Hasonlóképpen, ha Abdulnak tovább tartott volna egy pár lábbeli előállítása, nem fizettek volna neki többet, és Marx logi- kája szerint ki lett volna zsákmányolva. Habár idejének eladása Edward számára talán nem volt olyan jó üzlet, mint a cipőié, mégis tökéletesen tudatában volt annak, mit cselekszik.

A fizikusok régen megértették a munka és az idő közti összefüggést, és a munkát az energia és az idő szorzataként definiálták. Marxhoz hasonlóan őket is érdekelte az energia, amelyet az erő és a távolsággal osztott idő szorzataként hatá- roztak meg. A fizika törvényei nem változtak az ipari forrada- lom során, de az embereknek az időhöz való viszonya jelentősen átalakult. Egy esemény- és termékalapú gazdálkodásról átáll- tunk egy időalapú gazdálkodásra, amelyben termékenként fizetnek bennünket, ha teljesítménybérben dolgozunk, vagy fix összeget kapunk, ha fizetésért vállalunk munkát.

A gyártulajdonosoknak minden okuk megvolt arra, hogy a lehető legtöbbet igyekezzenek kihozni az alkalmazottaiktól megvásárolt időből. Itt lép be egy bizonyos Frederick Winslow Taylor, a tudomá- nyos termelésirányítás atyja.12 Taylor úgy tartotta, mindenfajta tevé- kenységnek van egy helyes és egy helytelen módja, még az olyan egyszerűeknek is, mint a szénlapátolás, az alkatrészgyártás vagy a cipőkészítés. A „helyes" az a módszer volt, amellyel a kívánt célt a lehető legrövidebb idő alatt lehetett elérni. „Helytelen" volt minden olyan módszer, amely időt vagy pénzt pazarolt. Taylor idő- és moz- gástanulmányokat végzett, amelyek során a dolgozók munkavégző tevékenységét mérte, majd meghatározta, milyen technikák révén

végzik el feladatukat a lehető legrövidebb idő alatt. A leghatékonyabb technikákat azután az egész üzemben be lehetett vezetni. Taylor sze- mében az idő valóban pénz volt, és azért dolgozott, hogy biztosítsa, a vállalatok a legtöbb értéket kapják az időért, amelyet alkalmazotta- iktól megvásárolnak. Az idő értékké vált, amelyet meg lehetett taka- rítani, el lehetett költeni, el lehetett kótyavetyélni, meg lehetett keresni, sőt akár el is lehetett veszíteni. Becsületére legyen mondva, Taylor érezte, hogy az alkalmazottakat javadalmazni kellene az időhatékony módszerek átvételéért. Nem meglepő, hogy erőfeszíté- seiben számos alkalmazott a cégvezetők mesterkedését vélte felis- merni annak érdekében, hogy ugyanannyi pénzért még keményebben dolgoztassák őket. Még ma is ez az ellentmondás nyomja rá a bélye- gét a munkavállalók és a munkáltatók egyezkedéseire.

#### AZ IDŐ MA

Az emberi történelem menetét az egyéni és kollektív jövőnk meghosz- szabbítására irányuló lankadatlan törekvés alakította. Életkilátásaink 200%-kal növekedtek az utóbbi néhány ezer évben, az átlagosan vár- ható élettartam körülbelül 25 évről több mint 75 évre nőtt. Javult éle- tünk általános minősége is. 200 évvel ezelőtt a lakosság 90%-a a földet művelte, ma 4%-a.13100 éve az Egyesült Államokban egy átlagos, 5 fős család jövedelmének 80%-át költötte lakásra, élelemre és ruházko- dásra. Bevételük 10%-a a gyerekektől származott.14 2002-ben egy átia- gos, 2,5 fős család bevételének kevesebb mint 1%-a származott a gyerekektől, és a családi összbevétel 50%-a ment el lakásra, élelemre és ruházkodásra. Ma sokkal több időt fordítunk szórakozásra, utazásra, hobbikra és szabadidős tevékenységekre. Nyilvánvaló, hogy a „régi szép idők" egyáltalán nem mindenki számára voltak olyan szépek.

Mára ott tartunk, hogy megszállottjai vagyunk az internet korának, a napi híreknek, a havi beszámolóknak, a pénzügyi negyedéveknek és az iskolaéveknek. Megalkottuk az óra szerinti időt, és oly maradéktalanul alkalmazkodtunk hozzá, hogy számo- san közülünk karóra nélkül meztelennek érzik magukat. Az idő furcsamód olyannyira át meg átjárta életünket, hogy 2007-ben visszaestek a karóraeladások. Jóllehet az idő mit sem veszített fontosságából, sok karóra fölöslegessé vált, hiszen a mobiltelefo- nok, a PDA-k, a laptopok és az iPodok egytől egyig mutatják az időt.15 Életünk, éveink, hónapjaink, napjaink, óráink, perceink, sőt másodperceink is menetrend szerint zajlanak. Más tevékeny- ségekkel kombinált elektronikusmédia-használat (televízió, rádió, számítógép, telefon, iPod és MP3-lejátszó, videó és játék- konzol) egy átlagos amerikai átlagos napjának valamivel kevesebb mint 8 óráját (470 percét) tölti ki. Ebből az időből több mint 3 óra (202 perc) maradéktalanul az elektronikus média körül forog. Mindössze 45 perc - azaz a nap 7%-a - jut könyvek és más nyom- tatott médiumok olvasására. (Gondoljunk bele, 150 évvel ezelőtt egyedül a nyomtatás létezett!) A maradék több mint 4 óráért a médiahasználat és más, nem médiával összefüggő tevékenységek versengenek. Ugyancsak könnyű belátnunk, miért nem érünk rá többé arra, hogy azon izguljunk, vajon felfalnak-e bennünket az oroszlánok.

#### Idő kontra szex

Időmániánk olyan mértékű, hogy a „time" (idő) szó vált az angol nyelv legnépszerűbb szavává.16 Mi több, az első tíz hely közül hár- mat ugyancsak idővel kapcsolatos szavak foglalnak el. Ha a Yahoo, com-on rákeresünk a „time" szóra, több mint 7 milliárd találatot

kapunk. A „money" (pénz) keresőszó ezzel szemben mindössze 3 milliárd találatot eredményez, a „sex" (szex) pedig 1 milliárdnál is kevesebbet. Az irodalmi alkotásokban is sok szó esik az időről. Egyesek az időhöz való bonyolult viszonyunkat ragadják meg művé- szi módon, mások arra törekszenek, hogy az időre vonatkozó társa- dalmi elvárásokat közvetítsék. *A három kismalac* meséje például arra biztatja a gyerekeket, hogy készüljenek fel a jövőre és védjék meg magukat. A gondolat, hogy valakit megölhet egy vadállat, nem új: az őskori Tag lehetne a megmondhatója. Ami viszonylag új, az annak a felismerése, hogy a fenyegetés a jövőben is létezik, és hogy bölcs előkészületekkel kivédhető. Az idő állandó témája a daloknak és a képzőművészeteknek is. Egyesek a múlása miatt panaszkodnak, mások amiatt, hogy nem múlik elég gyorsan. Az idő még az olyan modern képzőművészekre is hatott, mint Picasso, Braque és Dali. Picasso és Braque kubizmusa például az embereket és tárgyakat egyszerre több nézetből ábrázolja, míg Dali Az *emlékezet állandó- sága* című képe az idő képlékenységét és relativitását érzékelteti.

Manapság messzebbre nézünk a jövőbe, mint korábban bármi- kor. Szükségünk is van rá, mert cselekedeteink ma nagyobb hatás- sal vannak arra a világra, amelyet leszármazottaink évezredek múltán örökölnek majd. A nukleáris hulladék, a nukleáris tél és a nukleáris háború egyaránt alkalmas arra, hogy maradéktalanul megsemmisítse jövőnket. A globális felmelegedés tudományos rea- litásnak bizonyult. Ha a nemzetek nem kezdik el azonnal csökken- teni szén-dioxid-kibocsátásukat és nem léptetnek életbe alapvető energiatakarékossági és melléktermék-csökkentési változtatásokat, a közeljövőben globális katasztrófák várnak ránk.

Ha távolabbra tekintünk a jövőbe, rákényszerülünk, hogy töb- bet tegyünk a jelenben. A mobiltelefonok szakadatlanul csörögnek, postafiókunkban feltorlódnak az üzenetek, tévéműsorok, filmek és

IDŐPARADOXON

könyvek harsogva követelik figyelmünket. A modern társadalmak- ban sokan számolnak be arról, hogy úgy érzik, időszűkében van- nak, és mintha folyamatosan hajszolnák őket és sürgetné őket az idő. Manapság mind több ember törekszik egyensúlyteremtésre, próbál tenni az idejét felemésztő kihívások ellen. Ha mindnyájan meg tudunk teremteni egy efféle egyensúlyi helyzetet, képesek lehetünk evolúciós sikerszériánkat olyan időtávra kiterjeszteni, amely megközelíti a Carl Sagan megfontolásaiban szereplő időtar- tamokat. (A statisztikák végül is nem nekünk kedveznek. A Földön valaha élt fajok 99%-a mára kipusztult.) Az egyének azonban immár nem zárt, elszigetelt falvakban élnek. Akárhogyan is, valamennyien részei vagyunk egy közös világfalunak, és a dolgok kimenetele a mi akcióinkon (és sok más nemzetéin) múlik, továbbá attól, felfog- juk-e, mi fenyegeti korunkban a Földet.

#### Mesék az időről

*jí A három kismalac* (1843)

A mese arra hívja fel a figyelmet, hogy készülnünk kell a jövőre. Az első kismalac szalmaházat épít. A nagy, gonosz farkas fújja, fújja, majd szétfújja a kunyhót, aztán megeszi a kismala- cot. A második kismalac deszkából épít házat. Ez a konstrukció több tervezést és munkát igényel, mint az első kismalac szalma- háza, a farkasnak azonban ezt is sikerül elfújnia. A harmadik kismalac azonban előrelátóbb és szorgalmasabb, mint testvérei: ő téglaházat épít, amelyet a farkas nem tud lerombolni. Az újabb változatokban a két első malacot nem eszi meg a farkas, ehe- lyett beköltöznek a harmadik malachoz. Egy haszonelvű válto-

zatban végeznek a fenevaddal, majd eladják a bundáját.

*k A rút kiskacsa* (1843)

Történet a türelemről és az idő mindent átalakító hatalmáról szól. A rút kiskacsa egy tanyaudvaron, kacsák közt látja meg a napvilágot, és azt hiszi, maga is kacsa. Soha nem sikerül beilleszkednie, és végül szégyenkezve, magát értéktelennek tartva elhagyja a baromfiudvart. Miután egy zord télen csak- nem elpusztul, hattyúkkal találkozik, amelyeket lélegzetelállí- tóan gyönyörűeknek talál. A kegyetlen tanyasi kacsákkal ellentétben a hattyúk szívélyesen, szeretettel, tisztelettel bán- nak vele. Először nem érti, miért ilyen kedvesek hozzá. Aztán a rút kiskacsa a vízbe nézve meglátja saját tükörképét. Izga- tottan, meglepve állapítja meg, hogy az idő szépséges haty-

tyúvá változtatta át.

*k Pán Péter* (1902)

A mese a jelen varázsáról szól, és egy kisfiúról, aki nem akar felnőni.

Azzal, hogy nem válik felnőtté, Péter elkerüli a jövőorien- táltságot, amely szükséges ahhoz, hogy megbirkózzunk a jövő követelményeivel és felelősségeivel. A regényben Péter életé- nek szerelme, Wendy Sohaországból visszatér a valóságba. Péter - aki még mindig csak legényke - azt tapasztalja, hogy vele ellentétben Wendy idősebb lett. Péter zokog, amikor megtudja, hogy miközben ő nem volt hajlandó felnőni, Wendy férjhez ment és gyerekei vannak. Az, hogy nem hajlandó fel- nőni, Pétert megakadályozza abban, hogy normális életet éljen. A színházi változatok többsége a jelen bűvöletére kon- centrál, amely változatlanul egyaránt rabul ejti a gyerekeket és felnőtteket.

*k Rip van Winkle* (1819)

A történet az idő bölcs felhasználásának szükségességét hang- súlyozza.

Rip egy napon, miután megszökik házsártos felesége elől, úgy dönt, szundít egyet egy fa alatt. 20 évig alszik, és arra esz- mél, hogy felesége meghalt, barátai eltűntek. A mondanivaló egyértelmű: Ne aludd át az életed, mert megbánod! Bölcsen és jól élj időddel, akkor oldd meg problémáidat, amikor felmerül- nek, ahelyett hogy nem veszel róluk tudomást, vagy az álmodo- zással igyekszel szabadulni tőlük!

#### ELLENÁLLÁS

**A VÁLTOZÁSSAL SZEMBEN**

A változás mindig kihívást is jelentett, többnyire nem örvendetes, de mindenütt jelenvaló. A 2500 éve élt Hérakleitosznak tulajdoní- tott mondás szerint „csak a változás állandó". Hozzátehette volna:

„... bármennyire szeretnénk is, hogy másként legyen".

A mai gondolkodók általában egyetértenek ezzel, és hozzáteszik, hogy különösen a változás *üteme* problematikus. 40 évvel ezelőtt pél- dául Warren Bennis és Philip Slater szervezetpszichológusok úgy vél- ték, a világ annyira gyorsan változik, hogy hamarosan minden - karrier, otthon, szerep és felelősség - átmeneti lesz.17 Újabban James Gleick dokumentálta ezt a felgyorsulást nagyszerű művében.18 Gleick érvei Benniséit, Slateréit és Alvin Toffleréit visszhangozzák. Szerinte az élet gyorsul, és ha túl kevés időbe túl sok változást zsúfolunk, akár bele is betegedhetünk. Valóban, a modern élet egészségügyi csapásai - egyes ráktípusok, a szívbetegség és a magas vérnyomás - olyan betegségek, amelyekre a stressz jelentős hatással van. Toffler úgy vélte, a változá-

sok tempója a jövőben egy általa „jövősokknak" nevezett állapothoz vezet majd. A legegyszerűbben megfogalmazva: a jövősokkot a túlsá- gosan rövid idő alatt bekövetkező túl sok változás okozza. Az egyén a jövősokkot stresszként, szorongásként, zavarodottságként éli meg, amelyek mindegyike hatást gyakorol a személyes kapcsolatokra és az intézményekre.19

A változás azonban nem új dolog, az embereknek és társadal- maknak a tudat hajnalától kezdve így vagy úgy kezelniük kellett. Az ősi Egyiptom például azzal próbálkozott, hogy kerülte a válto- zást. Charles Van Doren így ír:

Az egyiptomiaknak volt egy nagy titkuk, amelyet 30 évszáza- don át sem felejtettek el. Félték és gyűlölték a változást, és amikor csak lehetett, elkerülték.20

A változásnak azonban azok az áramlatai, amelyeket az egyipto- miak három évezreden át féken tartottak, szivárgásszámba mentek a ma elénk táruló, tomboló változástengerekhez képest. Az sem újdonság, hogy sokan kongatják a vészharangokat: a változások hamarosan maguk alá temetnek bennünket. Miközben a jövőt gyakran aggódva vizslatjuk, a múlt iránt rendszerint jóval nagyobb jóindulattal viseltetünk. Úgy tűnik azonban, hogy sem a jövővel kapcsolatos aggályaink, sem múlttal kapcsolatos nosztalgikus nézeteink nem kellően indokoltak.

Azok, akik a kort, amelybe sorsuk pottyantotta, egy olyan aranykorral hasonlítják össze, amely csak a képzeletben léte- zik, beszélhetnek ugyan elfajulásról és hanyatlásról, de ettől a múltat jól ismerő ember még nem komoran vagy kétségbe- esetten tekint a jelenre.21

Bár e szavakat egy kortársunk is írhatta volna, valójában 150 éve vetette papírra Lord Thomas Babington Macaulay.

Míg az ősi egyiptomiak próbálták megállítani az időt, a modern ifjúság az 1960-as években fellázadt az 1950-es évek konvencionális időperspektívája ellen. A '60-as generáció jelszava ez volt: Figyelj befelé, nyílj ki, szabadulj fel! (Turn on, tune in, drop out.) Timothy Leary egy beszédéből vették át, amelyben a '60-as évek kulturális ellenforradalmának aktuális céljait határozta meg:

Az összes régi nagy valláshoz hasonlóan igyekszünk megta- lálni magunkban az istenséget, és e megvilágosodást olyan élettel próbáljuk kifejezni, amelyben dicsőítjük és imádjuk Istent. Ezeket az ősi célokat a jelen metaforájának keretei közt határozzuk meg - figyelj befelé, nyílj ki, szabadulj fel!22

A Leary-féle eufórikus „élj a pillanatnak" időattitűdöt képviselő szabad szellemek hamarosan asszimilálódtak a domináns, hagyo- mányos jövőorientációhoz, ugyanahhoz az attitűdhöz, amely a gazdasági vezetőket jellemzi az ipari forradalom óta. Értéknek tekintik a jelennek a jövő tervezése érdekében való felhasználását, ami a kapitalista gazdaság szívét-lelkét adja.

Tekintve, hogy életünk tempója valószínűleg tovább gyorsul majd, és hogy mi, emberek pedig továbbra is ósdi fiziológiánk foglyai maradunk, vajon miként maradhatunk talpon? Arra vagyunk ítélve, hogy a jövősokk, a sebesség állandóan gyorsuló kultúrájának hatásai végezzenek velünk? A válasz szerencsére nem, mert a Tag által ránk hagyott örökségnek része egy rendkí- vül figyelemreméltó technológia, az emberi agy, amely, úgy tűnik, mindig naprakész. Amikor ez a szerv 150 ezer évvel ezelőtt kifej- lődött, senki sem tudta elképzelni az öregkori öngondoskodás

megtervezésének szükségességét, a média által előidézett infor- mációs robbanást, a szállítás, a közlekedés és a kommunikáció sebességét egy időalapú társadalomban. Szerencsére agyunk képes a jövő felé fordulni és megjósolni jelenlegi viselkedésünk következményeit és összeköttetést teremteni a múlttal, hogy tanuljunk korábbi tapasztalatainkból. Bizonyos fokig képesek vagyunk tudatosan irányítani előrelátásunkat és tanulásunkat. Nemcsak hogy el tudjuk kerülni a jövősokkot, hanem pszicholó- giai változásra való képességünket arra is fel tudjuk használni, hogy kezünkbe ragadjuk életünk idejének irányítását.

#### A PSZICHOLÓGIAI IDŐ TUDOMÁNYOS VIZSGÁLATA

*Az idő más-más lépést jár más-más személyekkel. Akár meg is mondhatom, kivel andalog az idő, kivel üget az idő, kivel vágtat az idő, és végre, kivel áll egy helyen.*

- Witliam Shakespeare23

Wilhelm Wundt, a pszichológia, William James, az amerikai pszi- chológia24 és Kurt Lewin, a szociálpszichológia atyja25 egyaránt felismerték az idő jelentőségét. Lewin még arról is kedvezően nyi- latkozott, hogy Frederick Winslow Taylor tudományos elveket alkalmazott az időre és a termelésirányításra.26 Néhány pszicholó- gus azonban egyenesen munkássága középpontjába helyezte az időt.27 Ám őket is akadályozta intellektuális függetlenségük. Min- den egyes tudós a maga egyedi módján definiálta, mérte és taglalta az időt, és nem próbált meg együttműködni vagy konszenzusra jutni kollégáival.

#### Az időperspektíva hagyományos definíciói

*Ií William James (az amerikai pszichológia atyja)*

Az időperspektíva tudás, mégpedig az énünk egy másik, múlt- vagy jövőbéli, közeli vagy távoli szakaszáról, amely mindig vegyül a jelenlegi dologról való tudásunkkal.

*Ií Kurt Lewin (a szociálpszichológia atyja)*

Az időperspektíva az egyén nézeteinek egy adott időben létező összessége saját pszichológiai jövőjével és pszichológiai múltjá- val kapcsolatban.

*Ií Paul Fraisse (az időpszichológia atyja)*

Tetteink bármely adott pillanatban nemcsak attól a helyzettől függnek, amelyben éppen vagyunk, hanem minden mástól is, amit már átéltünk és minden, jövővel kapcsolatos várakozá- sunk is befolyásolja. Valamennyi tettünk számol ezekkel, néha nyilvánvaló módon, implicite pedig mindenkor... Azt mond- hatjuk, hogy cselekedeteink időperspektívája attól az időhori- zonttól függ, amellyel éppen akkor rendelkezünk.

*Ií Zimbardo és Boyd*

Az időperspektíva az a gyakran nem tudatos attitűd, ahogyan mindnyájan az időhöz viszonyulunk, illetve az a folyamat, amelynek révén létünket állandóan időkategóriákba illesztjük, hogy ezáltal is rendet, koherenciát és értelmet vigyünk az éle- tünkbe.

Az utóbbi 20 év során sok ezer embert - gyerekektől 94 éves öre- gekig - kérdeztünk ki, vizsgáltunk, elemeztünk és figyeltünk meg. Egyik legmeghökkentőbb megállapításunk az volt, hogy nincs két ember, aki ugyanúgy viszonyulna az időhöz.

Számunkra, tudósok számára, akik megszoktuk, hogy jelensége- ket rendszerezzünk, számoljunk, osztályozzunk és „címkézzünk fel", az időhöz való viszonyulásoknak ez a sokfélesége zavarba ejtő és megnehezíti az emberek hasonlóságainak azonosítását. A pszicho- lógiának konzisztens mérési eljárásra és terminológiára van szük- sége, hogy az időt tárgyalhassa. Ezért aztán két évtizeddel ezelőtt nekiláttunk, hogy mérési eljárást dolgozzunk ki az időattitűdökhöz. 1997-ben összeállítottuk a Zimbardo időperspektíva-kérdőívet (ZTPI) majd 1999-ben a Transzcendentális jövőidőperspektíva- kérdőívet (TFTPI).28 Ahogyan reméltük, ezeket átvették, majd szé- les körben igazolták hasznosságukat - az Egyesült Államokban, Franciaországban, Spanyolországban, Brazíliában, Olaszországban, Oroszországban, Litvániában, Dél-Afrikában és más országokban.29

Időperspektívánk az idővel kapcsolatos attitűdjeinkét, meggyő- ződéseinket és értékeinket tükrözi - hogy például a múlton, a jele- nen vagy a jövőn való gondolkodásnak szentelünk-e több időt. Vajon amikor a múltra, a jelenre vagy a jövőre gondolunk, pozitívak vagy negatívak, boldogok vagy szomorúak, reménykedők vagy aggodal- masak-e gondolataink? Időperspektívánk hozzájárul az ilyen típusú kérdések eldöntéséhez, tükrözi gondolatainkat, érzéseinket és visel- kedésformáinkat, valójában életünk valamennyi aspektusát.

Kutatásaink arra utalnak, hogy az időperspektívának számos dimenziója van. Ahogy azonban egyetlen értékkel nem tudjuk leírni egy fadoboz kiterjedését - meg kell mérnünk szélességét, magasságát, mélységét -, az időperspektíva számos dimenzióját sem tudjuk meg- ragadni egyetlen tényezővel. Bár időperspektívák továbbra is kelet-

keznek, változnak és kibontakoznak majd, a nyugati világ számára hat időperspektívát azonosítottunk, mégpedig két múlttal, két jelennel és két jövővel kapcsolatosat. A következőképpen nevezzük ezeket:

k múltnegatív k múltpozitív k jelenfatalista

k jelenhedonista k jövő

k transzcendentális jövő

Ezen időperspektívák közt elméletileg nincs összefüggés. Az, hogy életünkben melyik dimenzió mekkora szerepet játszik, nincs kap- csolatban a többi dimenzió jelentőségével. A gyakorlatban viszont rendszeresen ismétlődő mintázatokat találunk az egyéni időpers- pektíva-profilokban.

Mielőtt továbbmennénk, érdemes kitölteni a ZTPI- és a TFTPI-kérdőíveket. Aggodalomra semmi ok: nincsenek jó vagy rossz válaszok, az eredményt pedig csak a kérdőív kitöltője tudja. A csalásért azonban büntetés jár: aki ilyet tesz, megfosztja magát az egyedülálló lehetőségtől, hogy megértse önmagát és megis- merje helyzetét a világban.

A következő fejezetekben majd részletesen kifejtjük az egyes időperspektívákat, hogy ennek alapján mindenki azonosíthassa, ekképpen saját időperspektíváját, ami minden bizonnyal hasznos lesz majd a különböző élethelyzetekben.

A felsoroltakon kívül foglalkozunk egy másik jelenorientált időzónával, amelyet *holisztikus jelennek* nevezhetünk. Annyit tesz, mint begyakorolni, hogy életünket a jelen pillanatban éljük, és hogy a jelent és a jövőt egy jelenre összpontosító, transzcen-

dentális állapotba integráljuk. Ez az időfelfogás központi jelentő- ségű a zen buddhizmusban, és a zen meditatív technikái többek közt ennek az egyedülálló tudatállapotnak az elérését szolgálják. Mivel ez kevésbé gyakori a nyugati, mint a keleti kultúrákban, összetevői pedig viszonylag elmosódottak, nem vettük be ZTPI-be. Ezzel együtt is fontos időzóna, de nagyon különbözik a jelenhedonista és a jelenfatalista időperspektívától. Egyelőre azt állapítsuk meg, miként viszonyul saját időzónánk azokéhoz, akik már kitöltötték ezeket a kérdőíveket. (A válaszadók ebben az összefoglalóban fiktív személyek. Ilyen módon sűrítettük sokéves kutatási tapasztalataink során összegyűjtött adatok ezreit.

**Zimbardo időperspektíva-kérdőív (ZTPI)**

Olvasson el minden állítást, és a lehető legőszintébben válaszoljon, mennyire jellemző önre, és pontozza 1—5-ig!

Ennek megfelelően pipálja ki a jobb oldali skála megfelelő mezőjét!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | EGYÁLTALÁN NEM ÉRTEK EGYÉT | | KÖ- ZÖM- BÖS | TELJES MÉRTÉKBEN EGYETÉRTEK | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Véleményem szerint az élet fontos örömeinek egyi- ke, ha az ember összejöhet egy partira a barátaival. |  |  |  |  |  |
| 2. Gyermekkoromból ismerős látványok, hangok és szagok gyakran csodálatos emlékek sokaságát idézik fel bennem. |  |  |  |  |  |
| 3. Életemben sok mindent meghatároz a sors. |  |  |  |  |  |
| 4. Gyakran gondolok arra, mit kellett volna másként tennem életem során. |  |  |  |  |  |
| 5. Döntéseimet leginkább az engem körülvevő embe- rek és dolgok befolyásolják. |  |  |  |  |  |
| 6. Szerintem az ember minden reggel tervezze meg előre a napját. |  |  |  |  |  |
| 7. Örömmel gondolok a múltamra. |  |  |  |  |  |
| 8. Hirtelen ötletektől vezérelve cselekszem. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | EGYÁLTALÁN NEM ÉRTEK EGYET | | KÖ- ZÖM- BÖS | TELJES MÉRTÉKBEN EGYETÉRTEK | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Ha valami nem készül el időben, nem aggódom miatta. |  |  |  |  |  |
| 10. Ha el akarok érni valamit, célokat tűzök ki, és mér- legelem, milyen specifikus eszközökkel valósíthatók meg. |  |  |  |  |  |
| 11, Mindent összevéve, sokkal több jóra, mint rosszra emlékszem a múltamból. |  |  |  |  |  |
| 12. Ha a kedvenc zenémet hallgatom, gyakran meg- feledkezem az időről. |  |  |  |  |  |
| 13. A holnapi határidők betartása és más fontos mun- kák elvégzése fontosabb a ma esti szórakozásomnál. |  |  |  |  |  |
| 14. Mivel minden amúgy is úgy lesz, ahogy lesz, valójá- ban nem számít, mit teszek. |  |  |  |  |  |
| 15. Élvezem a történeteket arról, hogy mentek a dolgok  „a régi szép időkben". |  |  |  |  |  |
| 16. Fájdalmas, régi emlékeket újra és újra átélek. |  |  |  |  |  |
| 17. Nap mint nap próbálom a lehető legteljesebben élni az életemet. |  |  |  |  |  |
| 18. Felzaklat, ha elkések egy megbeszélt időpontról. |  |  |  |  |  |
| 19. Ideális esetben minden napomat úgy élném, mintha az utolsó volna. |  |  |  |  |  |
| 20. Könnyen eszembejutnak szép idők boldog emlékei. |  |  |  |  |  |
| 21. Pontosan teljesítem kötelességeimet barátaimmal és a hatóságokkal szemben. |  |  |  |  |  |
| 22. A múltban sok sérelemben és elutasításban volt részem. |  |  |  |  |  |
| 23. Döntéseimet spontán módon hozom. |  |  |  |  |  |
| 24. Minden napot olyannak veszek, amilyen, ahelyett hogy próbálnám megtervezni. |  |  |  |  |  |
| 25. A múlt túl sok kellemetlen emléket rejt, ezért igyek- szem inkább nem emlékezni azokra. |  |  |  |  |  |
| 26. Fontos, hogy legyen izgatom az életemben. |  |  |  |  |  |
| 27. A múltban követtem el hibákat, amelyeket szívesen tennék meg nem történtté. |  |  |  |  |  |
| 28. Szerintem fontosabb, hogy élvezzük, amit csinálunk, mint hogy időben végezzünk a munkával. |  |  |  |  |  |
| 29. Nosztalgiával emlékszem vissza a gyerekkoromra. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | EGYÁLTALÁN NEM ÉRTEK EGYET | | KÖ- ZÖM- BÖS | TELJES MÉRTÉKBEN EGYETÉRTEK | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Mielőtt döntenék valamiről, összevetem a költsége- ket az előnyökkel. |  |  |  |  |  |
| 31. A kockázatvállalás megóv attól, hogy életem unal- mas legyen. |  |  |  |  |  |
| 32. Fontosabb számomra, hogy élvezzem „az élet uta- zását", mint hogy az úti célra koncentráljak, |  |  |  |  |  |
| 33. A dolgok ritkán alakulnak várakozásaimnak meg- felelően. |  |  |  |  |  |
| 34. Nehéz megfeledkeznem ifjúságom kellemetlen képeiről. |  |  |  |  |  |
| 35. Odalesz tevékenységem öröme és lendülete, ha kénytelen vagyok a célokra, a kimenetelre és az eredményekre gondolni. |  |  |  |  |  |
| 36. Még ha élvezem is a jelent, hajlok rá, hogy hasonló múltbéli élményekkel vessem össze. |  |  |  |  |  |
| 37. A dolgok annyira változnak, hogy az ember igazából nem képes tervezni a jövőt. |  |  |  |  |  |
| 38. Életem menetét olyan erők irányítják, amelyeket nem tudok befolyásolni. |  |  |  |  |  |
| 39. Értelmetlen dolog aggódni a jövő miatt, mivel egyébként sem tudunk változtatni rajta. |  |  |  |  |  |
| 40. Folyamatos munka révén időben végzek felada- taimmal. |  |  |  |  |  |
| 41. Akaratlanul is kikapcsolok, ha családom tagjai régi dolgokról beszélnek. |  |  |  |  |  |
| 42. Szívesen vállalok kockázatot, hogy izgalmat vigyek az életembe. |  |  |  |  |  |
| 43. Listát írok tennivalóimról. |  |  |  |  |  |
| 44, Gyakrabban hallgatok a szívemre, mint az eszemre. |  |  |  |  |  |
| 45. Képes vagyok ellenállni a kísértéseknek, ha tudom, hogy elvégezni való munkám van. |  |  |  |  |  |
| 46. Hagyom, hogy magával ragadjon a pillanat izgalma. |  |  |  |  |  |
| 47. Az élet manapság túlságosan bonyolult; szíveseb- ben élnék egyszerűbb életet a múltban. |  |  |  |  |  |
| 48. Jobban kedvelem a spontán barátokat a kiszámít- hatóaknái. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | EGYÁLTALÁN NEM ÉRTEK EGYET | | KÖ- ZÖM 8ÖS | TELJES MÉRTÉKBEN EGYETÉRTEK | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49. Szeretem a rendszeresen ismétlődő, hagyományos családi rituálékat. |  |  |  |  |  |
| 50. Gondolok a rossz dolgokra, amelyek a múltban történtek meg velem. |  |  |  |  |  |
| 51. Folyamatosan dolgozom nehéz, unalmas feladato- kon is, ha azáltal előrejutok. |  |  |  |  |  |
| 52. Jobb a keresetemet élvezetekre költeni, mint félre- tenni a holnap biztonsága érdekében. |  |  |  |  |  |
| 53. A szerencse néha nagyobb hasznot hoz, mint a kemény munka. |  |  |  |  |  |
| 54. Gondolok a jó dolgokra, amelyeket életem során elmulasztottam. |  |  |  |  |  |
| 55. Szeretem, ha a közeli kapcsolataim szenvedélyesek. |  |  |  |  |  |
| 56. Mindig lesz annyi időm, hogy utolérjem magam a munkámban. |  |  |  |  |  |

#### A ZIMBARDO IDŐPERSPEKTÍVA-KÉRDŐÍV PONTOZÁSA

**Pontozási instrukciók**

A ZTPI értékelése előtt invertálja a 9-es, 24-es, 25-ös, 41-es és 56-os állításokat! Eszerint:

1. ből 5 lesz,
2. ből 4,
3. ból 3,
4. ből 2,
5. ből 1.

E válaszok értékeinek felcserélése után adja össze az egyes elemeket magukban foglaló állítások pontszámait! Ez az öt időperspektíva átlagértékét adja ki.

#### A múltnegatív időperspektíva

Adja össze az alábbi állítások pontszámait, és ossza el az eredményt 10-zel!

1. Gyakran gondolok arra, mit kellett volna másként tennem életem során.
2. Döntéseimet leginkább az engem körülvevő emberek és dol- gok befolyásolják.

16. Fájdalmas, régi emiékelcet újra és újra átélek.

22. A múltban sok sérelemben és elutasításban volt részem.

27. A múltban követtem el hibákat, amelyeket szívesen tennék meg nem történtté.

1. A dolgok ritkán alakulnak várakozásaimnak megfelelően.
2. Nehéz megfeledkeznem ifjúságom kellemetlen képeiről.

36. Még ha élvezem is a jelent, hajlok rá, hogy hasonló múltbéli élményekkel vessem össze.

50. Gondolok a rossz dolgokra, amelyek a múltban történtek meg velem.

54. Gondolok a jó dolgokra, amelyeket életem során elmulasztottam.

Pontszám:

#### A jelenhedonista időperspektíva

Adja össze az alábbi állítások pontszámait, majd ossza el az ered- ményt 15-tel!

1. Véleményem szerint az élet fontos örömeinek egyike, ha az ember összejöhet egy partira a barátaival.

8. Hirtelen ötletektől vezérelve cselekszem.

12. Ha a kedvenc zenémet hallgatom, gyakran megfeledkezem az időről.

17. Nap mint nap próbálom a lehető legteljesebben élni az élete- met.

19. Ideális esetben minden napomat úgy élném, mintha az utolsó volna.

23. Döntéseimet spontán módon hozom.

26. Fontos, hogy legyen izgalom az életemben.

28. Szerintem fontosabb, hogy élvezzük, amit csinálunk, mint hogy időben végezzünk a munkával.

1. A kockázatvállalás megóv attól, hogy életem unalmas legyen.
2. Fontosabb számomra, hogy élvezzem „az élet utazását" mint hogy az úti célra koncentráljak.

42. Szívesen vállalok kockázatot, hogy izgalmat vigyek az éle- tembe.

44. Gyakrabban hallgatok a szívemre, mint az eszemre.

46. Hagyom, hogy magával ragadjon a pillanat izgalma.

48. Jobban kedvelem a spontán barátokat a kiszámíthatóaknái.

55. Szeretem, ha a közeli kapcsolataim szenvedélyesek. Pontszám:

#### A jövő időperspektíva

Adja össze az alábbi állítások pontszámait, majd ossza el az ered- ményt 13-mal!

6. Szerintem az ember minden reggel tervezze meg előre a napját.

1. Ha valami nem készül el időben, nem aggódom miatta

*(invertált).*

1. Ha el akarok érni valamit, célokat tűzök ki, és mérlegelem, milyen specifikus eszközökkel valósíthatók meg.

13. A holnapi határidők betartása és más fontos munkák elvég- zése fontosabb a ma esti szórakozásomnál.

18. Felzaklat, ha elkések egy megbeszélt időpontról.

21. Pontosan teljesítem kötelességeimet barátaimmal és a ható- ságokkal szemben.

24. Minden napot olyannak veszek, amilyen, ahelyett hogy pró- bálnám megtervezni *(invertált).*

30. Mielőtt döntenék valamiről, összevetem a költségeket az előnyökkel.

40. Folyamatos munka révén időben végzek feladataimmal.

43. Listát írok tennivalóimról.

45. Képes vagyok ellenállni a kísértéseknek, ha tudom, hogy elvégezni való munkám van.

51. Folyamatosan dolgozom nehéz, unalmas feladatokon is, ha azáltal előrejutok.

56. Mindig lesz annyi időm, hogy utolérjem magam a munkámban

*(invertált).*

Pontszám:

#### A múltpozitív időperspektíva

Adja össze az alábbi állítások pontszámait, majd ossza el az ered- ményt 9-cel.

2. Gyermekkoromból ismerős látványok, hangok és szagok gyakran csodálatos emlékek sokaságát idézik fel bennem.

7. Örömmel gondolok a múltamra.

11. Mindent összevéve, sokkal több jóra, mint rosszra emlék- szem a múltamból.

15. Élvezem a történeteket arról, hogy mentek a dolgok „a régi szép időkben".

20. Könnyen eszembe jutnak szép idők boldog emlékei.

25. A múlt túl sok kellemetlen emléket rejt, ezért igyekszem inkább nem emlékezni azokra *(invertált).*

29. Nosztalgiával emlékszem vissza a gyerekkoromra.

41. Akaratlanul is kikapcsolok, ha családom tagjai régi dolgok- ról beszélnek *(invertált).*

49. Szeretem a rendszeresen ismétlődő, hagyományos családi rituálékat.

Pontszám:

#### A jelenfatalista időperspektíva

Adja össze az alábbi állítások pontszámait, majd ossza el az ered- ményt 9-cel!

3. Életemben sok mindent meghatároz a sors.

14. Mivel minden amúgy is úgy lesz, ahogy lesz, valójában nem számít, mit teszek.

35. Odalesz tevékenységem öröme és lendülete, ha kénytelen vagyok a célokra, a kimenetelre és az eredményekre gon- dolni.

1. A dolgok annyira változnak, hogy az ember igazából nem képes tervezni a jövőt.
2. Életem menetét olyan erők irányítják, amelyeket nem tudok befolyásolni.
3. Értelmetlen dolog aggódni a jövő miatt, mivel egyébként sem tudunk változtatni rajta.

47. Az élet manapság túlságosan bonyolult; szívesebben élnék egyszerűbb életet a múltban.

1. Jobb a keresetemet élvezetekre költeni, mint félretenni a hol- nap biztonsága érdekében.
2. A szerencse néha nagyobb hasznot hoz, mint a kemény munka.

Pontszám:

**Transzcendentális jövő időperspektíva-kérdőív (TFTPI)**

Olvasson el minden állítást, és a lehető legőszintébben válaszoljon, mennyire jellemző önre, és pontozza 1—5-ig!

Ennek megfelelően pipálja ki a jobb oldali skála megfelelő mezőjét!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Egyáltalán nem értek egyet | | Közöm- bös | Teljesen egyetértek | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Csak a fizikai testem fog meghalni. |  |  |  |  |  |
| 2. Testem csak átmeneti otthona valódi énemnek. |  |  |  |  |  |
| 3. A halál mindössze új kezdet. |  |  |  |  |  |
| 4. Hiszek a csodákban. |  |  |  |  |  |
| 5. Az evolúció elmélete megfelelő- képpen megmagyarázza, hogyan jött tétre az ember. |  |  |  |  |  |
| 6. Az embereknek van lelkük. |  |  |  |  |  |
| 7. A tudomány törvényeivel nem magyarázható meg minden. |  |  |  |  |  |
| 8, Halálom után eLszámolással tartozom földi tetteimért. |  |  |  |  |  |
| 9. Vannak isteni törvények, amelyek szerint az embernek élnie kell. |  |  |  |  |  |
| 10. Hiszek a szellemekben. |  |  |  |  |  |

**Pontozási instrukciók**

A Transzcendentális jövő időperspektíva-kérdőív pontozása (TFTPI) előtt invertálja az 5-ös állítás válaszát! Eszerint

1. ből 5 lesz,
2. ből 4,
3. ból 3,
4. ből 2,
5. ből 1.

#### A transzcendentális jövő időperspektíva

Az 5-ös kérdésre adott pontszám invertálása után adja össze a pontszámokat, majd ossza el az eredményt 10-zel!

Pontszám:

#### A NYUGATI VILÁG HAT LEGGYAKORIBB IDŐPERSPEKTÍVÁJA

**A múltpozitív időperspektíva: a múltpozitív Polly**

Polly 35 éves. Amikor kitöltötte kérdőívünket, határozottan egyet- értett az olyan állításokkal, mint „Gyermekkoromból ismerős látvá- nyok, hangok és szagok gyakran csodálatos emlékek sokaságát idézik fel"; vagy „Örömmel gondolok a múltamra". Polly szempont- jából a múlt „félig tele van". (A közkeletű tétel szerint az optimista egy fél pohár vízről azt mondja, félig tele van, a pesszimista úgy ítéli, félig üres.) Egy öreg, Viktória-korabeli házban él férjével és két gye- rekével. Férjével a középiskola utolsó előtti éve óta vannak együtt. Háztartásbeli, és reméli, hogy gyerekeinek életük során ugyancsak része lesz jó néhány olyan kellemes élményben, mint neki volt. Szá- mos barátja melegszívű, érzelmes, barátságos, vidám és magabiztos emberként jellemzi. Nagyon ritkán aggódó, levert vagy agresszív. Örömmel főz vacsorát, amelyet a családjával közösen, nagy konyha- asztaluknál ülve költenek el. Szórakozásul Polly régi slágereket hall- gat és filmklasszikusokat néz. Szívesen rendez otthonában családi

találkozókat, meg-meghívja magához a foltvarróklub tagjait. Ő intézi a család pénzügyeit, óvatosan bánik a pénzzel, amelynek nagy részét bankban, takarékszámlán tartja. Mechanikus karórát visel, amely nagyanyjáról maradt rá.

A múltpozítív időperspektíva nem jó és rossz történéseket dokumentál, hanem a múlttal kapcsolatos attitűdöket foglalja magában. A múlthoz való pozitív hozzáállás tükrözhet pozitív ese- ményeket, amelyeket emberek csakugyan átéltek, vagy pozitív beál- lítottságot, amely lehetővé teszi, hogy az egyén nagyon nehéz helyzetekből is a lehető legjobbat hozza ki. Pszichológiai szempont- ból az, ami az egyének *hite szerint* a múltban történt, erősebben befolyásolja jelenbeli gondolataikat, érzelmeiket és viselkedésüket, mint ami csakugyan megtörtént. Nietzsche híres mondása, az „Ami nem öl meg, erősebbé tesz" érzékletesen ragadja meg ezt az attitű- döt. Azok az emberek, akik az átélt kellemetlen eseményekre pozi- tív módon emlékeznek, rugalmasak és optimisták lesznek.

Ha magas értéket értünk el a múltpozitív időperspektívában, gratulálunk! Ha nem, lehetőség van arra, hogy felfedezzük magun- kat és továbbfejlődjünk. A 3. fejezetből kiderül majd, milyen sok a múlttal kapcsolatos hibás és rapszodikus elgondolásunk.

#### A múltnegatív időperspektíva: a múltnegativ Ned

Ned 40 éves. Kérdőívünk kitöltése során határozott egyetértését nyilvánította az efféle állításokkal kapcsolatban: „Gyakran gondolok arra, mit kellett volna másként tennem életem során"; és: „Fájdal- mas, régi emlékeket újra és újra átélek". Ned számára a múlt félig üres. Reméli, hogy négy gyerekének sikerül elkerülnie a keserves élményeket, amelyeken ő maga átment. Nincs sok közeli barátja, kevés ismerőse szomorú, levert, szorongó és gátlásos emberként

jellemzi. Ned olykor úgy feldühödik, hogy elveszti önuralmát, csap- kod, tárgyakat hajigál. Ritkán edzi a testét és ritkán enged meg magának bármiféle szórakozást, nehezen uralkodik késztetésein és szívesen hazardíroz. Habár nem veti szét az energia, igyekszik lefoglalni magát, hogy ne kísértsék fájdalmas emlékei.

A múltpozitívhoz hasonlóan a múltnegatív perspektíva is a múltban történt eseményekkel kapcsolatos attitűdöt minősíti. A negatív attitűdök tulajdoníthatók negatív események tényleges megélésének vagy egyébként ártalmatlan korábbi események nega- tív jelenbéli rekonstrukciójának. Jóllehet a múltban történteken senki sem változtathat, de az ezekhez való hozzáállását és velük kapcsolatos elgondolásait bárki megváltoztathatja. Véleményeinket és attitűdjeinkét nem egyszerű megváltoztatnunk, de nincs ember, aki meg ne tette volna már.

Időattitűdjeink megváltoztatásához úgy foghatunk hozzá, mintha egy folyó medrének irányát akarnánk módosítani. Gondol- junk az időre mint folyóra - egy nagyon nagy és hatalmas folyóra, mondjuk, a Mississippire. A XIX. században azok, akiknek földjeik voltak a partján, gyakran béreltek fel embereket arra, hogy bárkit agyonlőjenek, akit a birtokaikon ásóval a kezében látnak.30 Ez a sta- táriális megoldás kissé szigorúnak tűnhet, ha nem vesszük figye- lembe, hogy mi volt ennek a hátterében valójában. Akkoriban a nagyra törő földbirtokosok vettek egy területet a Mississippi egyik oldalán, aztán behatoltak túlparti szomszédjuk területére, ahol nagy darabokat faragtak le lapátjaikkal a partból, drámaian megváltoz- tatva ezáltal a folyómeder haladási irányát. Ennek eredményekép- pen az ambiciózus birtokosok jószágai növekedtek, az átelleni birtokos pedig azt volt kénytelen megérni, hogy az övéit pedig elmossa a folyó. A történetnek három tanulsága van. Először is, kis változásoknak nagyon jelentős következményeik lehetnek. Másod-

szor, célunk ebben az esetben az, hogy a várhatóan bekövetkező változást befolyásoljuk. Harmadszor, hagyjuk otthon az ásónkat, ha legközelebb a Mississippi partjaira készülünk.

#### A jelenhedonista időperspektíva: a hedonista Hedley

Hedley 25 éves. Kérdőívünk kitöltése során határozott egyetértését nyilvánította az efféle állításokkal kapcsolatban: „Véleményem sze- rint az élet fontos örömeinek egyike, ha az ember összejöhet egy partira a barátaival"; illetve: „Hirtelen ötletektől vezérelve cselek- szem". Hedley igen kreatív, sok barátja van és rengeteg az energiája. Kedveli a kalandot, bárkit meg tud nevettetni és mindig jól érzi magát. Ő a társaság lelke, közvetlen környezetének szituációs nyo- mása vezérli, vagy az, amit Freud „örömelvnek"31 nevezett. Jelszava:

„Ha jó, csináld!" A Hedley által jónak érzett dolgok közé tartozik a maszturbáció és a nem biztonságos szex, az alkohol- és a drogfo- gyasztás, valamint a gyorshajtás. Mindegyiket gyakran elköveti.32,33,34 Hedley szülei elváltak, nem visel karórát. Ha van pénze rá, hogy ilyeneket vegyen, új, divatos ruhákat hord. Szereti a dzsesszt, a rög- tönzött kosárlabdameccseket. Gyorséttermi koszton él. Habár még soha nem dolgozott hat hónapnál tovább ugyanazon a munkahelyen, flancos, új sportkocsin jár. Hitelkártyáin nincs több hitelkeret, ez azonban nem nyugtalanítja, arra számít ugyanis, hogy nyer a lottón.

#### A jelenfatalista időperspektíva: a fatalista Fred

Fred 20 éves. Kérdőívünk kitöltése során határozott egyetértését nyilvánította az efféle állításokkal kapcsolatban: „Életemben sok mindent meghatároz a sors"; és: „Mivel minden amúgy is úgy lesz, ahogy lesz, valójában nem számít, mit teszek". Az, hogy nem kíván

személyesen beleavatkozni sorsának alakulásába, minden bizony- nyal hozzájárul depressziójához és szorongásához. Szobatársa

„nehezen eladható figuraként" jellemzi, amikor lányoknak vagy haveroknak mutatja be, csak annyit mond: „igazi búvalbélelt alak". Fred boldogtalan, lelkiismeretes és apatikus, és Hedleyvel ellentét- ben, nem keresi az élvezeteket. Bár fogyaszt drogokat és szexei óvszer nélkül, ezeket nem azért teszi, mert jólesnek neki, hanem mert nem hiszi, hogy a biztonságos szex vagy a droghasználattól való tartózkodás bármit is számít. Ezért azt vallja: lesz, ami lesz. Nincs jelentősége. Ami azt illeti, azok a drogfogyasztók, akik erő- sen jelenfatalisták, nagyobb valószínűséggel használnak közös injekciós tűt, mint akik csak kismértékben azok.35

#### A jövő időperspektíva: a jövőorientált Felicia

Felicia 32 esztendős. Kérdőívünk kitöltése során határozott egyet- értését nyilvánította az efféle állításokkal kapcsolatban: „Szerintem az ember minden reggel tervezze meg előre a napját"; és: „Ha el akarok érni valamit, célokat tűzök ki, és mérlegelem, milyen speci- fikus eszközökkel valósíthatók meg". Feliciát az kormányozza, amit Freud „realitáselvnek" nevezett: egyfelől azonnali örömre vágyik, mint Hedley, de gondosan összeveti az azonnali élvezetek előnyeit azok majdani költségeivel. Gyakran lemond vágyai azonnali kielé- gítéséről, mert úgy tartja, később ebből nagyobb haszna származik. Számos ismerőse, de kevés jó barátja van. Ismerősei szerint Felicia rendkívül lelkiismeretes, következetes, és foglalkoztatják a jövőbeli következmények. Ami a munkát illeti, pontosan betartja a határ- időket és kiválóan teljesít. Nem kedveli az új dolgokat és az izgal- mat, pénzét meggondoltan költi, van határidőnaplója és összeírja tennivalóit. Mindig visel órát, és azt mondja, kevés a szabad ideje.

Pontosan eljár az évi orvosi vizsgálatokra, rendszeresen használ fogselymet, ügyel a táplálkozására,36 mert magas a vérnyomása és irritábilis vastagbélszindrómában szenved. Szilárd meggyőződése, hogy a kockázatvállalás, az alkohol, a drogok és az óvszer nélküli szex megakadályozhatja álmai megvalósításában.37

#### A transzcendentális jövő időperspektíva:

**Tiffany a természetfeletti**

Tiffany 50 éves. Kérdőívünk kitöltése során határozott egyetértését nyilvánította az efféle állításokkal kapcsolatban: „A halál mindössze új kezdet"; és: „Csak fizikai testem fog meghalni". „Újjászületett keresztyén", és hiszi, hogy halála után a mennybe megy. Rendszere- sen részt vesz istentiszteleteken, otthonában rituálékat hajt végre. Tiffany jól képes kontrollálni késztetéseit, nem agresszív, és számol a jövőbeli következményekkel.

Bár ezek a leírások érzékeltetik valamelyest a hat időperspektíva lényegét, ezek az irányultságok kézzelfoghatóan az emberek és az őket körülvevő világ közti interakciókban nyilvánulnak meg. Hogy megtudjuk, ezek az időperspektívák miképpen színezik át az emberek gondolatait, érzéseit és magatartását, képzeljük el, hogy Polly, Ned, Hedley, Fred, Felicia és Tiffany egykori középiskolai osztálytársak, akik egy másik társuk, Bob búcsúztatására gyűltek össze. Az iskolában a társaság tagjai elválaszthatatlanok voltak. Bob nemrégiben szívrohamot kapott, és rövid ideig intenzív osz- tályon ápolták, mielőtt meghalt. Hallgassuk ki régi barátainak e képzeletbeli körét, hogyan beszélgetnek Bob búcsúztatóján, egyik kedvenc vendéglőjükben!

*(Felícia, a jövő embere, a megbeszéltnél 10 perccel korábban érkezett. Nem akart elkésni, és most türelmetlenül várja a többieket, akik - Hedleyt kivéve, aki szokás szerint késik - pontosan érkeznek.)*

A MÚLTPOZITÍV POLLY: De jó találkozni mindnyájatokkal! Amikor hallottam, mi történt Bobbal, nagyon elszomo- rodtam. Aztán átnéztem a régi évkönyveinket, és ettől felvidultam kissé. Milyen jó újra együtt!

A MÚLTNEGATÍV NED: Átéltünk nehéz időket is, de azért jó találkozni mindenkivel. Bár ne ilyen szomorú alkalomból került volna sor erre!

A FATALISTA FRED: Persze, de előbb-utóbb ránk is sor kerül.

Jobb, ha hozzászokunk.

FELÍCIA, A JÖVŐORIENTÁLT: Jobban kell vigyáznunk magunkra.

Még rengeteg izgalmas tennivalónk van az életben.

A FATALISTA FRED: Ha rád kerül a sor, te sem tehetsz ellene. A MÚLTPOZITÍV POLLY: Ellenőriztetheted például a koleszterin- szintedet. Nem volt a családodban sok szívbetegség, Fred?

A FATALISTA FRED: Hát persze, de ez tiszta időpocsékolás: ehe- tek én pocsék ízű biokaját húsz éven keresztül, aztán egy szép napon elüt egy busz, miközben hazafelé ballagok a bioboltból.

*(A hedonista Hedley, késve, megérkezik.)*

A HEDONISTA HEDLEY: Szevasztok, srácok! Mi a helyzet?

FELÍCIA, A JÖVŐORIENTÁLT *(gúnyosan):* Ugye, nem akarod azt mondani, hogy sokáig dolgoztál?

A HEDONISTA HEDLEY: Még hogy dolgoztam? Ugyan...

Haló 5-öt játszottam. Eljutottam az utolsó szintre, aztán kibuktam... Ó, hidegbüfé? Remek, rögtön éhen halok!

A MÚLTPOZITÍV POLLY: Sokat gondolkodtam azon, vajon Bob hogyan akarná, hogyan gondoljunk rá. Talán adomá- nyoznunk kellene a nevében egy padot a középiskolának.

A MÚLTNEGATÍV NED : Hogy a diákok belevéshessék a nevük kezdőbetűit?

A MÚLTPOZITÍ V POLLY: Nem... De tudom, mennyire élvezte Bob a középiskolát. Ez igazán szép gesztus lenne.

A MÚLTNEGATÍV NED: Nem egyhamar felejtem el a látványát, ahogy ott feküdt azokra a szörnyű csövekre-drótokra kötve.

A TRANSZCENDENTÁLIS TIFFANY: Ő már egy jobb helyen van. A mennyekben vár minket.

FELICIA, A JÖVŐORIENTÁLT: ÉS mit szólnátok, ha alapíta- nánk egy ösztöndíjat? Bob jó tanuló volt. Megtehetnénk a nevében. *(Megnézi az óráját; azt mondta a férjének, este kilencre hazaér.)*

*(Hedley visszatér a büféből.)*

A HEDONISTA HEDLEY: Ejha! Feltétlenül kóstoljátok meg a szószos csirkeszárnyat. Fantasztikus, életemben nem ettem ilyen jót!

A MÚLTPOZITÍV POLLY: Épp arról beszéltünk, hogy adomá- nyoznunk kellene egy padot az iskolának Bob nevében.

FELICIA, A JÖVŐORIENTÁLT: Vagy létesítenünk egy ösztön- díjat a nevében.

A HEDONISTA HEDLEY: ÉS mit szólnátok, ha vennénk egy öreg kocsit, felfestetnénk Bob nevét az ajtóira, és lepar- kolnánk egy olyan helyen, ahová szerelmesek szoktak járni? A mai ifjúság kedvéért. Ki tudja, talán még egy-két házasságot is megmenthetünk.

FELICIA, A JÖVŐORIENTÁLT *(gúnyosan*): Aha, vagy elhelyez- hetünk egy óvszer-automatát a fiúvécében!

A FATALISTA FRED: Bobnak eljött az ideje. Adjatok egy olyan csirkeszárnyat!

A TRANSZCENDENTÁLIS TIFFANY: Előbb hazaszólíttatott, mint szerettük volna.

FELICIA, A JÖVŐORIENTÁLT: Ha ösztöndíjat alapítunk, olyan diákokat segíthetünk, akiket Bob maga már nem segíthet. Jobbá tennénk a világot.

A MÚLTNEGATÍV NED: Hát, nem is tudom... Amikor a suliba jártunk, az összes ösztöndíjat a gazdag srácok vagy stré- berek kapták, akik nem is szorultak rá.

FELICIA, A JÖVŐORIENTÁLT: NO, nekem mennem kell. Gon- dolkodjunk, mit tehetünk. Felhívom az iskolát és megkér- dezem, hogyan hozhatunk össze valamit. Találjuk ki, mikor találkozunk legközelebb, méghozzá minél előbb. Polly, találkozhatunk nálatok?

A MÚLTPOZITÍ V POLLY: Hát persze, még Hedley kedvenc desszertjét is megcsinálom. Örülök, hogy találkoztunk... Mintha csak a régi idők tértek volna vissza.

A TRANSZCENDENTÁLIS TIFFANY: Számomra könnyebbség, hogy tudom, Bob egy jobb világban van.

A HEDONISTA HEDLEY (*Fredhez*): Öreg, ugye, nem akarsz te is itt hagyni?

A FATALISTA FRED: Nem, nincs jobb dolgom, menjünk a bárpulthoz.

A HEDONISTA HEDLEY: EZ a beszéd! Gurítsunk le pár pohár- ral a derék Bob emlékére!

A beszélgetésben mind a hatan részt vettek, saját külön időpers- pektívájuk alapján szóltak hozzá, értelmezték a többiek megnyilat- kozásait, és úgy nyilvánultak meg, hogy kitetszett belőle, alapjában

véve miként viszonyulnak az időhöz. Valamennyien szerették Bobot és szeretik egymást, de más-más szemmel, eltérő időpers- pektívákból szemlélik a világot. A múltpozitív Polly szép időkre, a múltnegatív Ned sanyarú időkre emlékezik. A fatalista Fred úgy hiszi, tehetetlen, és a sors irányítja életét. A hedonista Hedley itt és most élvezi az életet. Felicia, a jövő embere, a holnapot tervezi. A transzcendentális Tiffany azzal vigasztalja magát, hogy Bob fizi- kailag ugyan eltávozott, de spirituális módon tovább él. Egyikük sem értelmezett félre dolgokat vagy beszélt őrültségeket, mindösz- sze különbözőképpen nyilvánultak meg. Természetesen kevés ember annyira egydimenziós, mint a mi szereplőink, mégis való- színű, hogy példánkban bizonyos mértékig magunkra és hozzánk közelállókra ismerhetünk.

A könyv hátralévő részében vissza-visszautalunk majd erre a hat időperspektívára. Ennek során gyakran inkább modelleket alkalma- zunk, amelyek leegyszerűsítik egy bonyolult téma tárgyalását. Ami- kor leírunk egy bizonyos időperspektívára jellemző gondolatokat, érzéseket és magatartásformákat, egy olyan személyre utalunk, aki erősen ragaszkodik az adott időperspektívához, és viszonylag kevéssé a többihez. A valóságban az emberek több időperspektívá- hoz is erősen kötődhetnek, amelyek mindegyike egymással is köl- csönhatásban áll. Úgy beszélünk majd, mintha az egyéneket egy bizonyos - hedonista, fatalista, transzcendentális stb. - perspektí- vatípus jellemezné. De vigyázat! Minden ember rendelkezik egy profillal, amely hat, eltérően érvényesülő időperspektívából áll össze.

#### KITEKINTÉS A JÖVŐBE

Bizonyosra vesszük, e fejezetet olvasva valószínűleg már elkezdtük felismerni a hatást, amelyet az idő gyakorol életünkre. Nem is nehéz felismerni: bárhová nézünk, látjuk a példáit. Lehet, hogy a lakásunkban mementók sora emlékeztet a múltra. Lehet, hogy kizárólag absztrakt műalkotásokkal díszítjük lakásunkat, emberek képmásait nem tesszük ki, hogy ezen a módon térjünk ki a múlt elől. Lehet, hogy állandóan késésben vagyunk. Lehetséges, hogy utálunk várakozni. Mint Carl Sagan a maga kozmikus naptárával oly érzékletesen megvilágította: az idő életünk háttérfüggönye, és maga a kozmosz szövete.38 Láttuk, hogyan befolyásolta az időpers- pektíva a képzeletbeli osztálytársak gondolatait, érzéseit, visel- kedését. A következő fejezetekben megvizsgáljuk a szerepeket, amelyeket mindnyájan játszunk az élet színpadán, és szemügyre vesszük, miként avatkozhatunk be életünk forgatókönyvének ala- kulásába - vagy éppen írásába.

*Színház az egész világ*

*És színész benne minden férfi és nő:*

*Fellép és lelép: és mindenkit sok szerep vár Életében...*

- William Shakespeare39

3 **A MÚLT**

#### HOGYAN LÁTJUK A TEGNAPOT A MA SZEMÜVEGÉN ÁT?

*Azok, akik nem képesek emlékezni a múltra, arra ítéltetnek, hogy újraéljék.*

- George Santayana1

*A múlt történései nagyjából két csoportba sorol- hatók: olyanokra, amelyek valószínűleg sohasem történtek meg, és olyanokra, amelyek nem számí- tanak.*

- William Ralph Inge2

#### PHILIP ZIMBARDO EGY EMLÉKE

5 éves koromban súlyos szamárköhögést és kétoldali tüdőgyulla- dást kaptam. Akkor, 1939-ben, a két csodaszer, a penicillin és a szulfonamid előtt, nem volt hatásos gyógymódjuk. Több száz más, ugyanezekben és egyéb betegségekben - gyermekbénulásban, tuberkulózisban és vörhenyben - szenvedő szegény gyerek mellé engem is vesztegzár alá helyeztek a New York-i Willard Parker Jár- ványügyi Gyermekkórház karitatív osztályán. Látogatók - szülők is - csak két órára, vasárnaponta jöhettek, velünk pedig csak egy

üvegablak túloldaláról érintkezhettek, hogy a fertőzéseket meg- akadályozzák. A nővérek, miközben a szépen sorokba rendezett ágyakban fekvő gyerekeket ápolták, gézmaszkot viseltek. Nem volt rádió, tévé, videojáték és semmi más sem, ami szórakozásul szol- gálhatott volna - az agyonolvasott képregényfüzeteket kivéve. Következésképpen, a szomszédos ágyakban elhelyezett gyerekek- kel rövid idő alatt szoros barátságokat kötöttem, amelyek azonban nem sokáig tartottak.

Némely reggeleken arra ébredtem, hogy a mellettem levő ágyak üresek, és épp áthúzzák azokat. Amikor barátaim felől tudakozódtam, akik az előző este még elfoglalták ezeket az ágya- kat, azt mondták nekem, hogy ez vagy az a barátom az éjszaka folyamán „hazament". Barátaim valójában meghaltak, holttestü- ket pedig gyorsan elvitték, nehogy a többi gyerek megijedjen. Az ápolónők és mi, gyerekek hallgatólagos egyezséget kötöttünk, hogy nem veszünk tudomást a nyilvánvalóról: a „hazament" gye- rekek halottak. Eleinte irigyeltem eltávozott barátaimat, ez azon- ban hamarosan átadta helyét a felismerésnek, hogy megfosztattak élettől, jövőtől.

Valahogy sikerült túlélnem ezt az öt hónapos megpróbáltatást, vérátömlesztést kaptam, apám karjából közvetlenül az enyémbe. Hosszú ideig oxigénsátorban voltam. Vasárnaponként olykor csa- ládtagjaim látogattak meg, már ha a téli időjárás megengedte, hogy nagy távolságokból odabumlizzanak a kórházba. Életben maradá- som annak is köszönhető, hogy játékokat és olyan tevékenységeket találtam ki, amelyekhez az összes közeli ágyban levő gyerek közre- működésére szükség volt: például a Níluson való lehajózást - tuta- jon! hogy elfogjuk a hatalmas fehér aligátort. Másik túlélési stratégia a napi kétszeri áhítatos imádkozás volt: reggel megkö- szöntem Istennek, amiért éjszaka meghagyott, és erőért fohász-

kodtam, hogy kibírjam az előttem álló napot is. Éjjel, amikor kísérteties jelenléte súlyosan nehezedett a sötét kórteremre, az ördöghöz is imádkoztam, kérve, hogy kíméljen meg. A dupla imád- ság kifizetődőnek bizonyult.

Szörnyű időszak volt, körülöttem állandóan gyerekek sírtak, köhögtek, ziháltak és haldokoltak. Én azonban megmaradtam, részben, mert egy jobb jövőért imádkoztam, amelyben - és ezt élénken elképzeltem - fivéreimmel és barátaimmal játszom majd, és erős, egészséges leszek. Kezdtem mindinkább egy lehetséges jövőbeli önmagamra koncentrálni, ami túllépett a lidércnyomáson, amelyben éjjel és nappal élni kényszerültem.

Amikor megpróbáltatásaim véget értek, negatív élményemet csodálatos módon pozitívvá transzformáltam: immár elsősorban arra emlékeztem, hogy a kórházi tartózkodásom alatt még iskolás- korom előtt megtanultam írni, olvasni, megtanultam, hogy hízel- géssel hogyan lophatom magam a nővérek kegyeibe, és hogy lehet ötletes csoportjátékokkal szórakoztatni a többi gyereket. Túlélőként megtanultam, hogy csak magamra számíthatok. 1939-ben, amikor kétoldali tüdőgyulladással és szamárköhögéssel bekerültem a kór- házba, a tízéves és ennél kisebb gyerekek 50%-ával tüdőgyulladás, influenza és hasmenés/bélhurut végzett, további 13%-uk tuberkuló- zisban, diftériában, vérhasban és szamárköhögésben halt meg. Esze- rint a korcsoportombéli meghalt gyerekek (100 ezer lakosra számítva körülbelül 200 tíz éven aluli) 63%-a az én fertőző betegségeimben vagy azokhoz hasonlóakban szenvedett. Ráadásul fertőző betegsé- gekre szakosodott kórházban kerültem karanténba, ahol minden egyébnek, többek közt a gyermekbénulásnak is ki voltam téve. Bámulatos és csodával határos, hogy a ritka túlélők egyike lettem.

Mindebből azt a tanulságot vontam le, hogy a múlt lélektanilag újramodellezhető, és a pokol mennyországgá változtatható. Mások

általában épp ellenkező értelmű tanulságokat vonnak le, a múltból csak a legrosszabb dolgokat őrzik, azokra emlékeznek. Miközben lelkileg a legtöbbet profitáltam egy rossz helyzetből, egyes emberek egykori traumáikat a Smithsonian Intézet múzeumával felérő gyűj- teményként őrizgetik. A múlt átélt rémségei állandó optikai szű- rővé válnak náluk, ezeken át néznek mindent, amit a jelenben átélnek és tapasztalnak.

Az emberi emlékezet megbízhatatlan, és be kell valljam, aligha- nem az én gyerekkori emlékeim is homályosak, hiányosak és némi- leg torzak - de nem nagyon. Elegendő tőlem független bizonyíték igazolja, hogy abban a kórházban szörnyű körülmények uralkod- tak, ezért hiszem, hogy azok az események úgy történtek, ahogyan emlékezetembe véstem. E meggyőződések formálták életemet. Kihasználtam azt, ami múltamban jó volt, és sok minden olyasmire akadtam benne, amiért hálás lehetek.

*\*

#### MÚLTUNK ÉS ELSŐ EMLÉKÜNK

Ami valóban megtörtént, fontos, mint ahogy az is, ahogyan az ese- ményeket értelmezzük, megfogalmazzuk, és amilyen érzelmi jelen- tőséget tulajdonítunk azoknak. Milyen emlékek formálják életünket? Összpontosítsunk legelső emlékünkre! (E felhívás nem puszta reto- rika.) Szánjunk rá most egy percet, hogy felidézzük legeslegelső emlékünket! Miután föltúrtuk régiemlék-raktárunkat, írjuk le a meglelt emlék részleteit! Mi történt pontosan? Mikor? Ki volt - és ki nem volt - ott? Mire emlékszünk kristálytisztán és mi az, ami töredékes vagy homályos? Miután megállapodtunk ennek az élménynek egy változata mellett, váltsunk át az azzal kapcsolatos gondolatokra és különösen az ahhoz kapcsolódó érzésekre! Legyünk

türelmesek! Valószínű, hogy a részletek a maguk saját tempójukban bukkannak majd fel. Csak akkor menjünk tovább, ha már úgy gon- doljuk, hogy sikerült megnyugtatóan előhívnunk első emlékünket.

Alfréd Adler osztrák pszichológus úgy gondolta, egy ember első emléke egy ablak, amely egész további életére néz.3 A nyitó terápiás kezeléseken gyakran kérdezte pácienseit első emlékeikről, hogy aztán ezek alapján értse meg jelenüket. Ha például egy szorongó beteg első emléke az volt, hogy anyja magára hagyja egy árvaházban, Adler ezt úgy értelmezte, mintha az illető legkorábbi élményeként azt a napot hívta volna elő, amikor kistestvérét hazahozták a kórházból. Adlert csak kevéssé aggasztotta, hogy vajon megfelelnek-e a valóságnak ezek az emlékek, mivel ezeket objektív bizonyítékokkal általában sem megerősíteni, sem megcáfolni nem tudta. Megértette, hogy az, amit valaki igaznak hisz, fontosabb, mint a tárgyi, tényleges igazság - már ha valóban létezik egyáltalán ilyesmi. Az emberek végül is saját sze- mélyes emlékeikből kiindulva élik életüket, arra alapozva, amit igaz- nak hisznek, nem pedig az események egy hivatalosan jóváhagyott, egy objektív históriában feljegyzett változatára. Adler a múltat fon- tosnak, ám az események jelenbeli gondolatokon és érzelmeken nyugvó újraértelmezésének vagy rekonstrukciójának tartotta. Más megfogalmazásban: múltunk befolyásolhatja jelenlegi gondolatain- kat, érzelmeinket és cselekedeteinket, és viszont: e gondolatok, érzé- sek és cselekedetek alakíthatják a múltról való emlékeket.

#### JOHN BOYD ELSŐ EMLÉKE

Körülbelül 3 éves lehetek, apámmal ülök egy elnyűtt kana- pén, valami rabló-pandúrosdit nézünk a tévében. Egy üldö- zési jelenet során egy rosszfiút csapdába kerítenek egy

fémlemez falú raktárépület tetején. Ahelyett, hogy megadná magát, leugrik az alanti sikátorban levő kartondoboz- és sze- méthalomra. Szerencsésen esik, legurul a dobozokról, és egérutat nyer a rendőrök elől.

A rosszfiú nyaktörő mutatványa után felálltam a kanapé párnáján, kivetettem magam a levegőbe és tökéletes hasra esést mutattam be odalent a kemény padlón. Az ugrás végén a hirtelen nyekkenés kevésbé volt szórakoztató, mint ame- lyet a tévében láttam, és emlékszem, ezt gondoltam: „Ez nem úgy sikerült, ahogy gondoltam." Apám megerősítette, hogy így történt, és elmondta, arra számított, sírni fogok az ugrás után. Ehelyett meglepett és zavarodott arccal feltápászkod- tam, csendben visszamásztam a kanapéra, és tovább néztem a tévét. Azóta is a valóságot tesztelem, magánemberként és tudományos kutatói minőségemben egyaránt.

Vajon mit árul el rólunk első emlékünk? Miképpen vagyunk önmagunk fiatalkori emlékeinkben? Miképpen vagyunk mások? Megkérhetjük egy vacsora meghívottjait, hogy számoljanak be első emlékeikről a többieknek. Miután az asztal körül ülők vagy a helyiségben tartózkodók mindegyike nyilatkozott, számoljunk be a többi vendégnek Adler elméletéről, majd ismét sorra véve őket, vizsgáljuk meg, miként viszonyul egy-egy személy első emléke ahhoz a valakihez, akivé mára lett. Amikor mi magunk feltettük ezt a kérdést egy társaságban, barátaink gyakran figyeltek fel olyan összefüggésekre, illetve tártak fel olyan érdekes jelentéseket, ame- lyek a mesélőnek soha eszébe sem jutottak. Ebben a játékban természetesen nincs helyes vagy helytelen válasz, sőt az is lehet- séges, hogy a felidézett esemény nem is úgy történt, ahogyan emlékszünk rá, mint ezt hamarosan látni is fogjuk.

#### A PSZICHOLÓGIA MÚLTJA: DETERMINIZMUS, ANALÍZIS ÉS BEHAVIORIZMUS

*LXXIII.*

*Az Első Mag ezerszer újra kel folyton ujúlaz első Porhüvely; és az első Hajnal írta le, amit az ítélet Alkonya olvas el.*

*LXXIV.*

*TEGNAP szülte a MA őrületét,*

*a HOLNAP csöndjét, Kínját vagy Hitét; igyál! nem tudod honnan jössz és minek; igyál! nem tudod miért és hova mégy.*

- Omár Kháyyám4

A pszichológiai determinizmus szerint minden gondolatunkat és érzelmünket, minden tettünket, múltbeli események befolyásolják. A determinizmus, noha összeegyeztethetetlennek tűnik azzal az érzésünkkel, hogy ma reggel szabad akaratunk érvényesítésével döntöttük el, mit együnk reggelire, elméleti irányzatok alapját képezi. A tudomány célja, hogy leírja, megértse, *megjósolja* és ha célszerűnek tűnik, irányítsa az embert és a világot, ideális esetben azért, hogy jobbá váljon. A pontos prognózishoz az szükséges, hogy a múltban és a jelenben megállapított összefüggések a jövő- ben is érvényesek legyenek. Képzeljük el, hogy úgy próbáljuk meg- jósolni egy biliárdgolyó pályáját, hogy a fizika törvényei minden lökéskor változnak! Vagy mi volna, ha át akarnánk kelni az úttesten,

de a járműfolyam véletlenszerűen, a lámpák és táblák jelzéseitől függetlenül indulna és állna meg? Szerencsére a természet törvé- nyei viszonylag állandóak, mi pedig tudományos módszereink segítségével képesek vagyunk arra, hogy stabil fizikai és pszicholó- giai törvényszerűségeket tárjunk fel, sőt még a bizonytalanságok okát is azonosítsuk. Különösen két pszichológiai gondolkodásmód avagy iskola, a pszichoanalízis és a behaviorizmus hangsúlyozza a múlt szerepét életünk irányának megközelítő meghatározásában, olyasféleképpen, ahogyan a fizika törvényei határozzák meg a biliárdgolyók pályáját.

Munkássága korai szakaszában Sigmund Freud ambiciózus bécsi neurológus volt, aki olyan embereket próbált meg kezelni, akiken más orvostudorok nem akartak vagy nem tudtak segíteni. Ezek az embe- rek súlyos tünetektől szenvedtek: bénulástól, vakságtól, eszméletvesz- tésektől és reménytelenségtől, és már kimerítették az összes többi, akkoriban elérhető terápiás lehetőséget. Freud fellépése előtt ezeknek az embereknek egymagukban kellett megvívniuk betegségük lelki tüneteivel, nagyon hasonlóan ahhoz, ahogyan Philnek a szamárköhö- gésével. Freud segíteni akart ezeken a XIX. századi, középosztálybeli

„érinthetetleneken" és közben óriási hírnévre tett szert.5

Kezdetben nemigen tudta, hogyan kezelje ezeket a makacs ese- teket. Kevés előzményre hagyatkozhatott, ezért *hallgatni* kezdte pácienseit. Hagyta, hadd irányítsák ők maguk saját kezelésüket azáltal, hogy elmondják élettörténetüket, amelyek kivétel nélkül múltjuk kamráit nyitották meg előtte. Egy szokványos szeánsz során maga Freud nagyon keveset beszélt, ám figyelmesen és elő- ítéletektől mentesen hallgatta, ahogyan a betegei beszéltek a múlt- jukról, vagy amiről akartak. Ez a kezelés olyan sikeres volt, hogy Freud korai páciensei „beszédkúrának" nevezték, és hatását a kéményseprés eredményeihez hasonlították, amennyiben eltávolí-

totta a régi, heves pillanatok felgyűlt lélektani kormát. Bár a modern pszichológia és pszichiátria Freud számos elméletén túllépett, az általa meghonosított fogékony és előítélet-mentes megközelítés továbbra is a modern terápiás stratégiák központi eleme.

Az egyén pszichológiai élettörténetéhez a múlt nem kizárólag személyes élményekkel járul hozzá. Freud úgy vélte, a múlt az *Es* révén ugyancsak kifejezésre jut. Freud eredeti, német nyelvű mun- káiban az *Id* valójában Es (a semlegesnemű német személyes név- más, amely leginkább „az" jelentésben használt), azaz az angol „It" névmás megfelelője. Az angol fordítók sajnálatos módon Freud műveinek orvosi aspektusát hangsúlyozták, és az „Es" szót nem az angol „It" hanem a latin „Id" szóval adták vissza, és ezzel hozzájá- rultak egy közkeletű félreértéshez, miszerint Freud entellektüel volt, akit nem érintettek meg a valóságos ember szenvedései. Szá- mára azonban az Es valójában mindannyiunk mély, sötét, ősi, éret- len és ösztönös részét jelentette. Az Es időtlen.6

Az Esnek a személyiség két másik aspektusával - az énnel *{egó-* val), illetve a felettes énnel *{szuperegóv*al) - való interakciója hatá- rozza meg, mit gondolunk, érzünk és teszünk.7 Miközben az Est ősi, ösztönös múltunk és az „örömelv" is vezérli, az énre pragmati- kus módon a jelen szociális korlátozásai vonatkoznak. Nem meg- lepő, hogy konkuráló céljaik miatt az Es és az én gyakran kerülnek konfliktusba egymással. Az Es, mint az elkényeztetett gyerek, most akarja kielégíteni a vágyait, az én azonban tudja, hogy gyakran van- nak vágyaink, szükségleteink és igényeink, amelyeket jobb, ha inkább nem akarunk kielégíteni. Stephen Stills ezt úgy fejezi ki, hogy az Est csak az elégíti ki, ha azt szereti, akit akar, az én azonban azzal is elégedett, ha szeret(het)i, akivel együtt van.

Az ösztönén és az én fölé egyaránt komoran tornyosul a felettes én, amely a szülők, a vallás és a kultúra által belénk oltott elveket

tartalmazza. A felettes én a gyerekkorban alakul ki, és olyan feltéte- les, valamint feltétlen kényszerek működtetik (kellene/muszáj volna/muszáj/tilos), amelyek implicit ha-akkor relációkat tartal- maznak. Ha találunk egy tárcát az utcán, Felettes énünk közölheti velünk, hogy mindenképp vissza kell adnunk. Az ilyen ha-akkor relációkat a múltban tanultuk, ám ezek határozzák meg, miképpen kell (muszáj) viselkednünk a jelenben és a jövőben.

Freud nemcsak tanult orvos, hanem éles szemű és eszű társada- lomkritikus is volt, és gyorsan felismerte, hogy páciensei beszámolói összefüggésben vannak az élet olyan területeivel, amelyekről a bécsi társaságokban nem beszélnek nyíltan - ezek közül is elsősorban a szexszel. Betegei gyakran adtak hangot társadalmilag nem helyénvaló gondolataiknak és érzelmeiknek, Freud pedig, látván, hogy hasznukra válik a tabutémák megvitatása, felállította a pszichoanalízis alapsza- bályát: a beteg legyen maradéktalanul nyílt és őszinte gondolatai, érzelmei és tettei feltárásában, mellőzze ezek bármiféle cenzúrázását.

Freud úgy gondolta, hogy a terápiás folyamat során a kellemet- len, sőt a jelentéktelen és az abszurd gondolatok is fontosak. Ügy tekintette, hogy terapeutaként régészeti expedícióra kell vinnie pácienseit saját múltjukba, és ahogyan egy valóságos archeológus tenné egy ásatáson, tolmácsként és idegenvezetőként kell szolgál- nia. Innét származik, hogy Freudot gyakran nevezik a „lélek régé- szének". Sok minden, amit ő és páciensei találtak, nem volt szép, sőt sok csúf is akadt köztük. Ám Freud szerint a jelent e múltbéli ese- ményekkel kapcsolatos benyomások határozzák meg, bármily rútak voltak is olykor. Próbálta megérteni a jövőt, ám élete nagy részét elfojtott múltbéli élmények feltárásának, a jelen fényében végzett újraértelmezésüknek szentelte.8 Betegeinek érzelmi zava- rait és lelki betegségeit oly módon igyekezett enyhíteni, hogy újból átélette és újraértelmeztette velük egykori élményeiket: ezzel a nyo-

morúságot közönséges boldogtalansággá alakította át, amellyel a betegek már elfogadhatóbban élhettek.9

A behaviorista pszichológiai iskola hitt abban, hogy elgondolásaik utópisztikus fejleményekhez vezethetnek.10 A behavioristák - az élen John Watsonnal és B. F. Skinnerrel11 - a végletekig vitték a pszicholó- giai determinizmust. Magabiztosan kinyilvánították, hogy az emberi viselkedést a múltban megtapasztalt jutalmak és büntetések határoz- zák meg. Az emberek életük során olyasmiket gondolnak, éreznek és cselekszenek, amelyekkel kapcsolatban azt remélik, hogy jutalmakat kapnak érte, illetve elejét veszik annak, hogy büntetéseket szenvedje- nek el. A behavioristák azt is állították, hogy a gondolat és az inter- pretáció csekély szerepet játszik a viselkedés meghatározásában. Úgy vélték, a gondolatok, érzések és viselkedés okai korábbi valóságos *élmények/tapasztalatok,* a gondolatok és érzelmek viszont nem idéz- nek elő cselekvést.12 A behaviorizmus egy későbbi változatában B. F. Skinner, a múlt elsőbbségét fenntartva, immár azt állította, hogy a jövő nem bír jelentőséggel a viselkedés meghatározásában. így írt:

A legtöbb gondolkodó ember egyetért abban, hogy a világ komoly bajban van... a föld folyamatosan egyre kevésbé lakható hellyé lesz, és ezt súlyosbítja a szabályozásnak ellenálló, mind nagyobb népszaporulat... Miért nem teszünk többet? ...Arra kérnek bennünket, tegyünk valamit a jövő érdekében. A jövő azonban nem létezik. Nem hathat ránk, nem tudunk hatni rá.13

Freudot és a behavioristákat múlttal kapcsolatos nézeteik a pszi- choterápia eltérő formáinak kidolgozására késztették. Freud szá- mára a terápia a múlt őszinte feltárásából és újraértelmezéséből állt. Ez az eljárás nem változtatta meg azt, ami a múltban történt, meg- változtatta viszont a páciens hozzáállását múltbéli élményeihez.

A behavioristák ezzel szemben úgy érezték, hogy a lelki egészség kontrollálható jutalmak és büntetések rendszerével. Ha például valaki arról számolt be egy behaviorista terapeutának, hogy egy- mást érték életében a viharos szerelmi fellángolások, az azt igyeke- zett volna kideríteni, miféle jutalmakkal honorálják betegét az efféle kapcsolatok. Jóllehet az ilyen jutalmak esetleg nem nyilvánvalóak és még csak nem is racionálisak, a behavioristák állítják, hogy *vannak* vagy voltak a múltban. Egyes szülők például saját valódi vagy kép- zelt betegségeiket vetik be, így próbálják rákényszeríteni gyere- keiket, hogy az ő akaratuknak megfelelően viselkedjenek. („Ne házasodj/ne költözz el/ne menj abba az iskolába, különben anyád/ apád szívrohamot kap!") A szülők bebeszélik maguknak, hogy bete- gek, csak hogy megkapják, amit akarnak. A viselkedésterápiának része a maladaptív gondolatok és magatartásformák kiirtása és egészségesebbekkel való helyettesítése a jutalmak és büntetések módosítása révén.

#### A MÚLT REKONSTRUÁLÁSA

Az emberek többsége feltételezi, hogy emlékeink pontosan rögzítik azt, ami a múltban történt, és hogy ezek állandósulnak. Csakhogy idővel, sajnálatos módon, változnak, ugyanis emlékeink nem a múlt objektív lenyomatai, mint egy eseményről készült videofelvétel egy szellemi merevlemezen. Az emlékeket inkább rekonstruáljuk jelenbeli attitűdök, meggyőződések és hozzáférhető információk segítségével. A múlt e rekontsruktív természete miatt mai gondol- kodásunk és érzelmeink befolyásolják, hogyan emlékezünk a teg- napra. Még az a mód, ahogyan a múltról kérdeznek bennünket, az is drámai módon befolyásolhatja visszaemlékezésünket.

A híres vizsgálat során, amellyel Elizabeth Loftus az emlékezés rekonstruktív jellegét mutatta ki, a résztvevők két csoportjának két autó karambolját mutatták be videofelvételről. A kutatók egyetlen tényezőt változtattak meg: átfogalmazták a kérdést, hogy milyen gyorsan haladtak a kocsik, amikor összeütköztek. Az egyik csoport- tól ezt kérdezték: „Milyen gyorsan haladtak a kocsik, amikor *egy- másba csapódtak*? Ennek a csoportnak a tagjai úgy vélték, a kocsik sebessége mintegy 72 km/h volt, azaz becsléseik ezt az átlagot adták ki. A második csoport tagjainak így tették fel a kérdést: „Milyen gyor- san haladtak a kocsik, amikor *találkoztak egymással*?" Az ő válaszaik átlaga 64 km/h volt. Ezután megkérdezték a résztvevőket, emlékez- nek-e törött üvegre az ütközés utánról. Annak ellenére, hogy nem volt törött üveg, az „egymásba csapódással" kondicionált csoportból háromszor annyian számoltak be arról, hogy látták a nem létező törött üveget, mint azok közül, akik csak „találkozásról" hallottak.14

Nyilvánvaló, hogy ennek a kísérletnek a résztvevői nem tároltak videofelvétel-szerü emlékeket a balesetről, amelyeket tetszésük szerint vissza tudtak volna pörgetni. Egy elnagyolt benyomást raktároztak el a karambolról, és amikor megkérték őket, hogy emlékezzenek vissza a részletekre, a számukra a jelenben hozzá- férhető információkra alapozott részleteket illesztettek emléke- ikbe. Az „egymásba csapódásos" csoport tagjai például úgy rekonstruálták emléküket, hogy az egy jóval erőszakosabb ütkö- zéssel volt összhangban: a kocsik gyorsabban haladtak, és tört az üveg is, ahogyan ez egy ilyen balesetnél gyakran megesik. Ezzel szemben a „találkozásos" csoport résztvevőinek emlékei szerint a két autó lassabban haladt, és a kisebb sebességnek megfelelően nem volt törött üveg sem, ami egy nagyobb csattanással együtt járna. Efféle manipulatív kérdéseket a bíróságokon a rutinos ügy- védek nap mint nap alkalmaznak.

#### Emlékezés meg nem történt dolgokra

A fent ismertetett vizsgálat résztvevőinek „egymásba csapódásos" és „találkozásos" csoportjában egyaránt akadtak, akik emlékeztek törött üvegre az ütközés után, még ha a videofelvételen nem is lát- szott ilyesmi. További kutatásaik során Loftus és munkatársai ismételten kimutatták, hogy ilyen hamis emlékeket meglepően könnyű létrehozni. Egy vizsgálat során a résztvevőknek a Disney- land egy nyomtatott reklámját mutatták, amely arra kérte az olva- sót, idézze fel ottani csodálatos emlékeit, például az „It's a Small World After Ali" eléneklését, a különböző attrakciók gyors egy- másutánban való kipróbálását, a parolát Tapsi Hapsival. A leírás olyan lelkes, szívmelengető és elnagyolt volt, hogy a kísérlet után számos résztvevő kétségkívül újra felkereste Disneylandet.

Volt azonban egy hiba a reklámban, amelyet a kutatók szándé- kosan helyeztek el benne, mert kíváncsiak voltak, milyen hatással van az olvasókra: Tapsi Hapsi a Warner Bros., nem pedig a Disney figurája. Tapsi Hapsi ilyenformán soha nem járt Disneylandben. Amikor a résztvevőket saját disneylandi látogatásukkal kapcsolatos emlékeikről kérdezték, 16%-uk emlékezett arra, hogy kezet fogott Tapsi Hapsival, annak ellenére, hogy erre a valóságban nem kerül- hetett sor.15

Miféle kár származhat abból, ha határozottan emlékszünk vala- mire, ami nem történt meg? Valószínűleg semmilyen, hacsak nem tervezzük, hogy visszatérünk a gyerekeinkkel Disneylandbe, hogy találkozzanak ők is Tapsi Hapsival. De mi a helyzet a negatív ese- ményekkel? Emlékezhetnek-e az emberek meg nem történt negatív eseményekre? Loftus és más pszichológusok válasza, egy további kutatásuk alapján, egyértelmű igen.16 Egy vizsgálat során embere- ket arra kértek, hogy idézzék fel ők is azt a négy különálló emléket,

amelyekről a kutatóknak előzőleg a résztvevők rokonai már beszá- moltak. A négy emlék közül három megfelelt a valóságnak és a rokontól származott. A negyedik - amely szerint a résztvevő ötéves korában eltévedt egy bevásárlóközpontban, és amelyről a rokonok határozottan állították, hogy nem történt meg - *valóban* nem tör- tént meg. Az ezután következő interjúk során a résztvevők emlé- keztek a megtörtént események többségére, 25%-uk azonban azt is élénken fel tudta idézni, hogy elveszett egy bevásárlóközpontban, sírt, és egy idősebb nő találta meg. A résztvevők egynegyede emlé- kezett egy *hamis* traumatizáló eseményre, amely nem történt meg. Az igazsághoz tartozik, hogy az alanyok a valóságos emlékek több részletére emlékeztek, és a valóságos emlékek élesebbek is voltak. Ezzel együtt sokan emlékeztek úgy meg nem történt eseményekre, mintha személyesen élték volna át, tapasztalták volna meg.17

#### Emlékezés elfelejtett dolgokra

Loftus kutatásai idején a terapeuták többsége azt feltételezte, hogy az emlékek évekre elfojthatok, majd ismét előhívhatók. Az elfojtott emlékekben való hit oly sokáig kitartott, hogy mindenki elfogadta, létezik ilyesmi. Az elfojtott emlékek központi jelentőséggel bírtak Freudnak a tudattalan folyamatok természetével kapcsolatos elmé- letében, és azóta sem érezte szükségét senki, hogy bizonyítsa a létezésüket. Amikor a hamis emlékek „beültetésének" lehetősége nyilvánvalóvá vált, az elfojtott emlékek létezésében hívők, például a Helyreállított Emlékek Projekt (Recovered Memories Project)18 köz- reműködői, gyűjteni kezdték a bizonyítékokat, kimutatandó, hogy az elfojtott emlékek csakugyan helyreállíthatók. Egyes kutatók még az elfojtásban szerepet játszó agyi rendszerek azonosításában is mutattak fel eredményeket.19 Visszatekintve: ilyen adatok mindig is

léteztek. Évszázadok óta ismert tény például, hogy a háborús veterá- nok gyakran felejtik el a nyomasztó emlékű összecsapásokat. A tünetcsoport, amelyet ma poszttraumatikus stressz szindrómának nevezünk (ettől szenved az iraki háború számos veteránja), a II. világháború során traumaneurózisként, az I. világháború idején grá- nátsokként (a brit orvosok úgy vélték, a tüneteket a nehéztüzérség lövedékeinek robbanása okozta), az amerikai polgárháborúban nosztalgiaként emlegették (az amerikaiak a honvágyat tették fele- lőssé érte).20

A helyreállított emlékekről szóló egyik legjobb vizsgálat során

* orvosi dokumentumok és szociális szolgálatok adatai alapján - 129 felnőtt nőt azonosítottak, akik gyermekkorukban szexuális bán- talmazás áldozatai voltak. Amikor átlagosan 17 évvel a bántalmazás után megkérdezték őket, 38%-uk nem volt képes visszaemlékezni a bántalmazásra.21 Más kutatók ezzel épp ellentétes megközelítést alkalmaztak. Ahelyett, hogy dokumentumok alapján azonosították volna azokat a nőket, akik szexuális bántalmazás áldozatai voltak, hogy aztán kikérdezzék őket, vajon emlékeznek-e a történtekre, Jonathan Schooler és más pszichológusok olyan nőket kerestek, akiknek sikerült helyreállítaniuk gyermekkori szexuális bántalmazá- sukkal kapcsolatos emlékeiket, majd megkeresték a bizonyítékokat ezek megerősítésére. A Recovered Memory Project máig több mint 100 esetet dokumentált, amelyek emlékét elszenvedőik, miután elő- ször kiszorítottak tudatukból, sok évvel később elő tudták hívni.

#### Helyreállított hiteles emlékek kontra hamisemlék- implantátumok

Az 1990-es években az emlékek igaz voltáról szóló vita a pszicholó- gia tanszékekről áttevődött a médiába. Ugyanakkor, amikor Loftus

és mások demonstrálták, hogy emberekbe beolthatok hamis emlé- kek, más pszichológusok gyerekkori bántalmazások és traumák emlékeit állították helyre. A páciensek és az ilyen emlékeket helyre- állító terapeuták meg voltak győződve ezek valódiságáról. Mások úgy vélték, hogy a helyreállított emlékeket - akaratlanul - terapeu- ták, tanácsadók és szociális munkások plántálták az alanyok fejébe. A vita hamarosan vitriolos szavakkal vívott háborúvá eszkalálódott. Terapeuták és pszichológusok vádolták egymást érzéketlenséggel, adatok figyelmen kívül hagyásával. Népszerű könyvek bátorították arra az olvasókat, hogy hívják elő gyerekkori szexuális bántalmazá- sukkal kapcsolatos elveszett emlékeiket.22 Az efféle könyvek (téve- sen) azt tanácsolták, hogy az ilyen emlékek annál nagyobb valószínűséggel valóságosak, minél erősebb érzelmek társulnak hozzájuk. Azok a rokonok, akiket e bántalmazások elkövetésével vádoltak, rendszerint meg voltak döbbenve, ha pedig a média és az igazságszolgáltatás reflektorfényébe kerültek, az életük romba dőlt.

Frontvonalak alakultak ki. Az egyik oldalon az emlék-helyreállító terápia szószólói úgy hitték, hogy a pácienseik előhívott emlékei hitelesek, és hogy ezeket a törvény előtt is bizonyítékként kellene elfogadni. Egy nevezetes ügyben George Franklint, az ismert üzlet- embert elítélték lánya barátnőjének 20 évvel korábbi meggyilkolásá- ért; az ítéletet nagyrészt lányának helyreállított (emberöléssel, vérfertőzéssel kapcsolatos) emlékeire alapozták. A lány, Eileen, aki a gyilkosság idején 8 éves volt, azt állította, hogy több mint 20 éven át nyomta el magában a gyilkosság és bántalmazás emlékeit. Mint mondta, a traumatikus emlékei akkor tértek vissza hirtelen, amikor saját lánya közeledett 9. évéhez (ennyi idősen ölték meg a barátnő- jét), neki pedig eszébe jutott gyerekkori barátnője. Franklin 6 évet töltött börtönben, hogy aztán megsemmisítsék ítéletét. Ártatlannak nyilvánították, de a karrierjének vége volt.

A szembenálló hadviselő fél a Hamisemlék-szindróma Alapít- vány (False Memory Syndrome Foundation)23 volt, amelyet olyan családtagok alapítottak, akiket felnőtt gyerekeik azzal vádoltak, gyerekkorukban szexuálisan bántalmazták őket. Az alapítvány eré- lyesen érvelt amellett, hogy a helyreállított emlékek nem hitelesek, és gyakran úgy ültetik el az emlékezőkben. Hasonlóan azokhoz, akik hamis emlékeket állítottak helyre, a bántalmazással vádolt csa- ládtagok is fájdalmat és megaláztatást szenvedtek el. Képzeljük el, amint az alábbi levelet kapjuk valamelyik gyerekünktől:

*Anya, Apa, sziasztok!*

*Gondoltam, írok pár sort, csak hogy jelentkezzem. Mostanában annyi dolgom volt, hogy időm se maradt tudatni Veletek: nagyon szeretlek Benneteket... Ti ket- ten annyi mindent tettetek értem... Szakadatlanul támogattatok, szerettetek, segítettetek nekem, hogy túljussak problémáimon és kalandjaimon... Csak azt akartam, hogy tudjátok, becsüllek Benneteket. Ritkán mondom Nektek, milyen sokat jelentetek a számom- ra... Szó el nem mondhatja, mennyire szeretlek mind- kettőtöket.*

Szeretettel: C.

Képzeljük el most, hogy ugyanettől a gyerektől később ezt a levelet kapjuk:

*Kedves (keresztnév és családnév)!*

*Ezt a levelet azért írom, hogy papírra vessem az igaz- ságot: Apa, pontosan emlékszem szinte mindenre, amit velem tettél. Hogy Te magad emlékszel-e, vagy*

*sem, lényegtelen - a fontos az, hogy én igen. A mi- nap emlékeimben visszamenten annyi idős koromba, amikor még épp csak tudtam beszélni. Sikoltoztam, sírtam, teljességgel hisztérikus állapotban voltam. Féltem, hogy jössz majd, hogy elkapj és megkínozz. A szexuális bántalmazás ezt jelenti egy gyerek szá- mára - a legkegyetlenebb kínzást... A védelmedre, irányításodra és megértésedre lett volna szükségem, ehelyett gyűlöletben, erőszakban, megaláztatásban, bántalmazásban volt részem. Ezt nem tudom megbo- csátani... Mostantól megfosztalak a megtiszteltetés- től, hogy az apám légy.*

C.24

A nő, aki a fenti levelet írta, nyilvánvalóan szörnyűséges fájdalmat él át, függetlenül attól, hitelesek-e az emlékei, vagy sem. Egy ártatlan anya és apa ugyancsak porig volnának sújtva. Ha akarjuk, ha nem, együtt érzünk az érintettekkel. De melyik féllel? Egy nővel, akit az apja szexuálisan bántalmazott, vagy egy apával, akit a lánya hamisan vádol? Kutatások kiderítették, hogy lehetséges valakibe hamis emlé- keket plántálni pusztán a múltra vonatkozó rávezető kérdésekkel. Ennélfogva valószínű, hogy egyes „helyreállított emlékekben megőr- ződött" események soha nem történtek meg. Más kutatások azon- ban egyértelműen mutatják, hogy az emlékek elfojthatok és később helyreállíthatók. Feltehetjük a kérdést: vajon a helyreállított emlékek hány százaléka hamis? Soha senki nem fogja megtudni. Nem számít, melyik oldalnak volt igaza, az emlékek e háborújában nyilvánvalóan az a sok ember veszített, akiket a túlbuzgó terapeuták, szociális gon- dozók, poppszichológusok, írók és jogászok a csatatérre vetettek. A rossz emlékek, akár valóságosak, akár nem, fájnak.

#### SZÁMÍT-E AZ OBJEKTÍV MÚLT?

Emlékezetünk hajlamos a tévedésre. Elfelejthetünk dolgokat, ame- lyek valóban megtörténtek, és emlékezhetünk olyanokra, amelyek nem. Az emlékezet botlásai ellenére az objektíve megtörtént esemé- nyek fontos szerepet játszhatnak identitásunk meghatározásában. Lehetséges, hogy bár nem tudunk visszaemlékezni a múltra, életün- ket alapjában véve ez (a múlt) határozza meg.25 A pszichológusok ennek ellenére mindinkább kétségbe vonják ezt a feltételezést, rámutatva: nehéz egyértelmű összefüggést megállapítani negatív múltbéli események és negatív fejlemények közt csakúgy, mint pozi- tív múltbéli események - például terápiás beavatkozások - és pozi- tív fejlemények között.26 Martin Seligman, az Amerikai Pszichológiai Társaság (American Psychological Association)volt elnöke így ír:

Azt hiszem, a gyermekkor eseményeit túlértékelik, sőt azt hiszem, a múltbéli eseményeket általában is túlértékelik. Kiderült, hogy a felnőtt személyiségben gyerekkori esemé- nyeknek még apró következményeit is nehéz megtalálni, jelentős hatások meglétére pedig - meghatározó jelentősé- gűekről nem is beszélve - semmiféle bizonyíték nincs.

A nagy gyerekkori megrázkódtatások gyakorolhatnak bizonyos - alig észrevehető - befolyást a felnőtt személyi- ségre. Röviden, a negatív gyerekkori élmények nem vezetnek automatikusan felnőttkori zavarokhoz. E vizsgálatok nem igazolják, hogy a felnőttkori depressziót, szorongást, a rossz házasságot, a droghasználatot, a szexuális problémákat, a munkanélküliséget, a saját gyerekkel szembeni agressziót, az alkoholizmust vagy dühöt annak tulajdonítsuk, ami valakivel gyerekként történt.27

Mi hát akkor az igazság? Meghatározza-e életünket a múlt, vagy csak túlzott jelentőséget tulajdonítunk ennek?

Úgy gondoljuk, a múlt számít, de kisebb jelentőséggel bír, mint ahogyan Freud és a behavioristák állították. Mindenkit érint a ténybeli múlt, de senkit sem határoz meg maradéktalanul. Nem a múlt eseményei befolyásolják legerősebben életünket. *A múltban történt eseményekhez való hozzáállásunk többet szá- mít, mint maguk az események.* Ez a különbségtétel a múlt és a között, ahogyan jelenleg értelmezzük, döntő, mert reményt nyújt a változásra. *Nem tudjuk megváltoztatni, ami a múltban történt, de meg tudjuk változtatni a történtekkel kapcsolatos hozzáállá- sunkat.* A keret kicserélése olykor megváltoztathatja azt, aho- gyan a képet látjuk.

Pszichológusok rámutattak, hogy nem lehetünk biztosak abban, mi történt a múltban, kutatásaink szerint azonban, amit a múlttal kapcsolatban gondolunk, befolyásolja jelenbéli gondolkodásunkat, érzéseinket és viselkedésünket. Azok, akik pozitívan viszonyulnak a múlthoz - függetlenül attól, hogy attitűdjeik alapját pontos emlé- kek jelentik-e -, gyakrabban boldogabbak, egészségesebbek és sikeresebbek, mint azok, akik negatív módon állnak hozzá múlt- jukhoz.

Összefoglaló táblázatunk azt illusztrálja, hogyan befolyásolják a múlttal kapcsolatos attitűdök az emberek viselkedését. A múlt- negatív oszlop olyan embereket jelöl, akik magas pontszámot értek el a ZTPI-ben a múltnegatív skálán, őket olyanokkal hason- lítottuk össze, akiknek a pontszáma ugyanott alacsony volt. A magas múltnegatív-értékekkel rendelkező személyek például gyakrabban agresszívek, mint az alacsony értékekkel rendelke- zők. Bizonyos jellemzőket tekintve nincs különbség a magas és az alacsony pontszámúak közt, más pszichológiai és viselkedési

#### Összefüggések a múlttal kapcsolatos attitűdök és a viselkedési jegyek között (átlaghoz képest)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| VISELKEDÉS I JEG Y | ERŐSEN MÚLTNEGATÍVAK | ERŐSEN MÚLTPOZITÍVA K |
| agresszió | agresszívebb | kevésbé agresszív |
| szorongás | szorongóbb | kevésbé szorongó |
| lelkiismeretesség | kevésbé lelkiismeretes | lelkiismeretesebb |
| számolás  a következményekkel | kisebb mértékű | nagyobb mértékű |
| kreativitás | nem különbözik | kreatívabb |
| depresszió | depressziósabb | kevésbé depressziós |
| érzelmi stabilitás | kevésbé stabil | stabilabb |
| energikusság | kevésbé energikus | energikusabb |
| testedzés | kevésbé gyakori | nem különbözik |
| barátságosság | kevésbé barátságos | barátságosabb |
| szerencsejáték | jobban kedveli | nem különbözik |
| boldogság | kevésbé boldog | boldogabb |
| impulzuskontroll | gyengébb | erősebb |
| önuralom | gyengébb | erősebb |
| hazugság | gyakoribb | nem különbözik |
| újdonságkeresés | erősebb | nem különbözik |
| jutalomfüggőség | nem különbözik | erősebb |
| önbecsülés | gyengébb | erősebb |
| félszegség | félszegebb | kevésbé félszeg |
| lopás | gyakoribb | nem különbözik |
| vérmérséklet | hevesebb | nem különbözik |

jegyeknél viszont döntő eltérések figyelhetők meg, amelyek a múltnegatív beállítottságú személyeket pszichológiailag kocká- zatos helyzetbe hozzák. A múltnegatív időperspektívában egy 1-5-ös skálán mi, e könyv szerzői, mindketten 1,9 pontot szerez- tünk, ennélfogva nem jellemzők ránk a múlttal szembeni erős elutasító attitűdök.

A múltpozitív oszlop azokat jelöli, akik magas múltpozitív pontszámokkal rendelkeznek, és olyanokkal hasonlítja össze, akik

ebben az időperspektívában alacsony értékeket szereztek. Azok például, akik a múltpozitív-skálán jobb helyezést érnek el, általá- ban kevésbé szoronganak, mint a rosszabbul teljesítők. Egyikünk (Phil) eredménye a múltpozitív időperspektívában a maximális 5 pont. Másikunk (John) pontszáma is csaknem a legjobb: 4,8. Ily módon mind a kettőnknek viszonylag erős a múlthoz való pozitív viszonyulásunk.

Bob Emmons és Mike McCullough pszichológusok felfedez- ték, hogy a múlttal kapcsolatos attitűdök kulcsfontosságúak a hála kialakulásában, amely az ember számára lehetővé teszi, hogy élvezze életét a jelenben. A múltpozitív időperspektívá- val kapcsolatos eredményeik, ahogyan a mieink is, azt sugall- ják, hogy a múlthoz való pozitív hozzáálláshoz boldogabb és egészségesebb élet társul. Egy vizsgálatuk során McCullough és Emmons diákok 200 fős évfolyamát három csoportba osztotta be. Az egyik - a „hálás" - csoportot megkérték, hogy gondoljanak vissza az elmúlt hétre, és írjanak le öt olyan dolgot napjaikból, amelyekért hálásak. Egy második - a „problémás" - csoportot arra kértek, hogy vessék papírra öt gondjukat az elmúlt hétből. A harmadik - az „objektív"- csoportnak olyan történéseket kellett feljegyezniük, amelyek hatással voltak rájuk az utolsó héten. Mindhárom csoport 9 héten át készítette listáit. A diákok hasonló listákat készítettek hangulatukról, fizikai szimptómáik- ról (például kisebb betegségeikről), a szociális támogatásra való reagálásukról, a testgyakorlásra fordított idejükről és általános lelki egészségükről. 9 hét múltán a „hálás" csoport diákjai kedve- zőbben értékelték életüket és kevesebb fizikai megbetegedésről számoltak be, mint a „problémás" vagy az „objektív" csoportbé- liek, és arról számoltak be, hogy több időt töltöttek testedzés- sel, mint a „problémás" csoport tagjai. Általában is több pozitív

#### A múlttal kapcsolatos attitűd mérése

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MÚLTPOZITÍ V IDŐPERSPEKTÍV A | HÁLAKUTATÁ S | MÚLTNEGATÍV IDŐPERSPEKTÍV A |
| Örömmel gondolok a múltamra. | Nagyon sok dolog van az életemben, amiért hálás- nak kell lennem. | Gondolok a rossz dolgokra, amelyek a múltban történtek meg velem. |
| Nosztalgiával emlékszem vissza gyerekkoromr a. | Ha mindent fel kellene sorolnom, amiért hálás vagyok, nagyon hosszú volna a lista. | Fájdalmas, régi emlékeket újra és újra átélek. |
| Könnyen jutnak eszembe szép idők boldog emlékei. | Nem sok mindent látok a világban, amiért hálásnak kellene lenni.\*\* | Nehéz megfeledkeznem ifjúságom kellemetlen képeiről. |
| Mindent összevéve, sokkal több jóra, mint rosszra emlékszem a múltamból. | Sok különböző embernek vagyok hálás. | Gyakran gondolok arra, mit kellett volna máshogy tennem életem során. |
| Élvezem a történeteket ar- ról, hogy mentek a dolgok  „a régi szép időkben". | Ahogy öregszem, egyre inkább képes vagyok érté- kelni életem történetének szereplőit, eseményeit, helyzeteit. | Gondolok a jó dolgokra, amelyeket életemben elmulasztottam. |
| Gyermekkoromból isme- rős látványok, hangok és szagok gyakran csodálatos emlékek sokaságát idézik fel bennem. | Hosszú idő telhet el, mire hálát érzek valamiért vagy valaki iránt,\*\* | A múltban követtem el hi- bákat, amelyeket szívesen tennék meg nem történtté. |
| Szeretem a rendszeresen ismétlődő családi rituálé- kat és hagyományokat. |  | A múltban sok sérelemben és visszautasításban volt részem. |
| Akaratlanul is kikapcsolok, ha családom tagjai régi dolgokról beszélnek.\* |  | Még ha élvezem is a jelent, hajlok rá, hogy hasonló, korábbi tapasztalatokkal vessem össze. |
| A múlt túl sok kellemetlen emléket rejt, ezért igyek- szem inkább nem emlé- kezni azokra.\* |  | A dolgok ritkán alakulnak várakozásaimnak megfe- lelően. |
|  |  | Döntéseimet leginkább az engem körülvevő emberek és dolgok befolyásolják. |

\* A ZTPI-ből való invertált állítások. \*\* A hálakutatás invertált állításai.

érzelmet éltek át. McCullough és Emmons megismételték kísér- letüket neuromuszkuláris betegségben szenvedő személyekkel is. A „hálás" csoport tagjai ezúttal is elégedettebbnek bizonyul- tak életükkel, optimistábbnak a következő hetet illetően, és jobb kapcsolatban voltak a többiekkel. Arról is beszámoltak, hogy több órát sikerült aludniuk, és felkelés után frissebbnek érezték magukat.

#### A MÚLT POZITÍV REKONSTRUKCIÓJA

Amikor megismerkedtem Edie Egerrel, erőtől duzzadó 68 éves férfi volt, akiből sugárzott az életöröm. A Stanford pszichológus- hallgatóiban, akik előtt beszélt, azt a benyomást keltette, hogy mindig vidáman élt. Hangja azonban elkomorodott, amikor elmondta, hogyan érkezett meg 1944-ben, 16 évesen az auschwitzi koncentrációs táborba. Amikor kilépett a marhavagonból, amely- ben ő és családja Magyarországról odaérkezett, a foglyokat két sorba osztották. A hírhedt dr. Mengele, „a halál angyala" a bal oldali sorra mutatott, Edie pedig anyja nyomában odaindult. Mengele ekkor rárivallt, átparancsolta Edie-t és lánytestvérét a másik, a jobb felőli sorba. A bal oldali sorba a „feláldozhatókat", az idősebbeket és betegeket küldte. A jobb oldali sorban állók a kény- szermunkatáborba kerültek, és esélyt kaptak rá, hogy éljenek még néhány napot. Később - még mindig a sorban állva - Edie meg- kérdezett egy nőt, mikor látja majd viszont anyját. Az asszony az egyik krematóriumból felszálló füstoszlopra mutatott, és így szólt:

„Ott láthatod. Ott ég. Jobb, ha múlt időben beszélsz róla." Edie a

húgába kapaszkodott, aki így szólt: „a lélek soha nem hal meg". Soha többé nem látták anyjukat.

Ez és az egyéb rettenetes élmények sok embert megsemmisí- tettek volna, és senki nem is róná fel nekik - Edie azonban talpon maradt. Beszélt arról is, hogy amikor húga már csaknem éhen halt, Edie átmászott egy falon és besurrant az őrök kertjébe, hogy valamiféle ennivalót keressen. Mielőtt bármit találhatott volna, egy őr észrevette. Az őröknek szigorú utasításaik voltak arra, hogy azonnal lőjenek minden fogolyra, aki elhagyja az udvart, Edie azonban egy karcolás nélkül visszajutott a fal túloldalára. Másnap egy sorakozó alatt az őr, aki látta, de nem ismerte fel őt, felszólította azt a személyt, aki megpróbált élelmet lopni az őröktől, hogy lépjen ki. Edie tudta, hogy ha kilép, az életébe kerülhet, de azt is tudta, hogy ellenkező esetben az, amit tett, valaki másnak az életébe kerülhet. így hát bátran kilépett, és elis- merte, hogy ő járt a kertben. Az őr lassan odament hozzá, és így szólt: „Nagyon éhesnek kellett lenned, ha ilyesmivel próbálkoz- tál. Tessék, vedd el ezt!" Odaadott neki egy cipót, és visszaküldte a helyére, a sorba. Az esetnek nem voltak negatív következmé- nyei. A történet végén Edie a diákokhoz fordult és megkérdezte:

„Mivel magyarázzátok ezt?"

Edie a humor lágerekbeli fontosságáról is beszélt. Egy alkalom- mal a női foglyok rögtönzött „ciciszépségversenyt" rendeztek. A történet elsőre furcsának tűnt, Edie azonban még ezt az esetet is képes volt jelentőséggel felruházni: még idős korában is büszke volt arra, hogy ő nyerte meg a versenyt.

Mi magunk felkerestünk néhány koncentrációs tábort. Láttuk a barakkokat és a gázkamrákat. Voltunk olyan szerencsések, hogy találkoztunk olyan emberekkel, akik túlélték mindazt, amit ott megtapasztaltak. Valamelyest felfogtuk a rettenetes szenvedést, amelyet Edie akkor átélt. Az események oly fájdalmasak voltak, hogy 30 évig senkivel sem osztotta meg emlékeit. Rettenetes

múltjából ennek ellenére a lehető legtöbbet hozta ki, és másokat is ugyanerre bátorított - bizonyítékaképpen annak a képesség- nek, amellyel valamennyien rendelkezünk a múlt rekonstruálá- sára és újraértelmezésére. Pszichoterapeutaként ma másoknak

* olyanoknak, akiket a szenvedés különböző formái nyomoríta- nak meg - ad erőt nemcsak az életben maradáshoz, hanem a tartalmas élethez is. Pszichológushallgatóinknak tartott előadá- sát e szavakkal zárta: „Számomra az élet és az élet élése, nem pedig a halál és az élet elvesztése a legfontosabb - jóllehet a halál is az élet része."

#### VÁLTOZTASSUK MEG VISZONYUNKAT A MÚLTHOZ!

Nem tudjuk megváltoztatni a múltat, de annál inkább a hozzá való viszonyulásunkat. A múlt aktív rekonstruálását a Ki voltam?-kérdőív kitöltésével kezdjük!

Ez nem más, mint ugyanaz a kérdés - Ki voltam? - egymás után 20-szor feltéve. Ne sajnáljuk az időt a próbálkozásra! írjuk össze azt a 20 legfontosabb tulajdonságát annak a személynek, akit múltbéli önmagunkként jellemeznénk. Ezt a listát nem kell megmutatnunk senkinek, így semmi értelme a valóságosnál hízelgőbb vagy kritiku- sabb jellemzésnek. Őrizzük meg a listát, mert néhány hét múltán ismét szükség lesz rá!

Miután végeztünk, következzen a Kérdőív a múlt pozitív rekonstrukciójához! Tetszés szerint választhatjuk a három listá- zandó eseményt, de olyanokat kell kiválasztanunk, amelyekhez folyamatosan negatív érzelmeket társítunk, például bűntudatot, szégyent, megalázottságot, szomorúságot és félelmet. Ne feledjük, múltbéli eseményekről van szó, ne befolyásoljon, kik vagyunk ma,

és azt is tartsuk szem előtt, *meg tudjuk változtatni* a múlthoz való viszonyunkat! Gondoljunk arra, a múlt újraértelmezése nem tiszte- letlenség másokkal szemben, akik esetleg szerepelnek emlékeink- ben, sőt éppenséggel tiszteletadás! A múlt újraértelmezése révén egyszerűen hatalomra teszünk szert múltunk felett, és nem hagy- juk, hogy a múlt tartson hatalmában bennünket. Elengedni a múl- tat és előrelépni nem azt jelenti, hogy a múlt immár el is van felejtve... mindössze örvendetesebbé, kellemesebbé tettük.

#### Ki voltam?-kérdőív

1.

2. 'V . \_

3.

4.

5.

**6 . \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_**

7. ,

8-

9. . •".-••-:

10.

11.

12.

13.

14. '; - •;• : \_ \_

15.

**16 .**

17. „ \_ \_

18.

19 .

20. \_ \_ \_

#### Kérdőív a múlt pozitív rekonstrukciójához

SOROLJO N FEL HÁRO M FONTOS NEGATÍV ESEMÉNYT, AMEL Y ÉLETÉBE N MEGTÖRTÉNT:

1. esemény
2. esemény
3. esemény

MILYE N POZITÍ V TANULSÁ G VONHATÓ L E EZEKBŐ L A Z ESEMÉNYEKBŐL ?

(Például: Mivel a múltban sokszor kellett helytállnia, megtanulta, hogyan álljon helyt a jövőben hasonló helyzetekben.)

1. tanulság , \_ ,
2. tanulság 3. tanulság

HOGYAN TEHETI K JOBB Á JÖVŐJÉ T EZEK A TANULSÁGOK ?

{Például: Lehetséges, hogy elsajátította, hogyan kerüljön el hasonló helyzeteket, vagy esetleg azt is, hogyan birkózzon meg eredményesebben hasonló szituációk- kal.)

1. módszer
2. módszer 3. módszer

Miután végeztünk ezzel a kérdőívvel is, két héten át naponta készít- sük hálalistát! Minden nap végén egyszerűen írjunk listát mind- arról, amikért hálásak voltunk. A lista hosszúsága vagy rövidsége egyedül szorgalmunktól függ. Tarthatunk tollat és jegyzettömböt éjjeliszekrényünkön, hogy emlékeztessük magunkat a feladat elvég- zésére!

Miután két héten keresztül minden nap kitöltöttük a hálalistát, ismét töltsük ki a Ki voltam?-kérdőívet. Amikor ezzel megvagyunk, vegyük az előző Ki voltam?-kérdőívünket, amelyet legutóbb kitöl- töttünk. A két kérdőív 20-20 kérdése közül minden olyan vála-

szunkra adjunk magunknak egy pluszt (+), amely a múlttal kapcsolatos pozitív attitűdöt tükröz, egy nullát (0) minden olyanra, amely semlegest, és egy mínuszt (- ) minden olyanra, amely negatí- vat. Számoljuk össze az egyes kitöltések során szerzett „+" és a „-" jeleket. Valahányszor kitöltjük a kérdőívet és elvégezzük az össze- hasonlítást, vonjuk ki a kapott „-"-ok számát a kapott „+"-okéból! Pontszámunk már két hét alatt is javulhat. Ha nem, azért ne kese- redjünk el! Múltunk sem egyik napról a másikra történt meg, és valószínű, hogy a változáshoz is időre lesz szükség. Nyugodtak lehetünk, változni fogunk, és miután erre sor kerül, könnyebb lesz pozitívabb irányba, egy boldogabb időzóna felé noszogatnunk magunkat. Ne feledjük, célunk, hogy megváltoztassuk életünk nagy folyójának irányát, és hogy kis erőfeszítésekkel - kellő idő után - lényeges változásokat érjünk el! Nem számít, milyen pontszámmal végzünk: az, hogy naponta elkészítjük a hálalistát, javíthatja hangu- latunkat és egészségünket.

#### A JÓ A MÚLTBAN

Időbéli utazásunk e pontján úgy tűnhet, hogy a múlt több bajt okoz, mint amennyi jót hoz: ritkán lehetünk biztosak abban, hogy emlé- keink pontosak, és nekünk magunknak is, másoknak is fájdalmat okozhat. Mire jó hát akkor a múlt? Először is, múltunk mindnyá- junkat a folyamatosság és az önazonosság érzésével tölt el. Múlt nélkül életünk éppoly kiszámíthatatlan volna, mint egy olyan biliárdgolyó pályája, amelyre a fizika *állandóan változó* törvényei vonatkoznának. A múlt azok számára, akik pozitívan viszonyulnak hozzá, boldogság forrása lehet. Ahogyan a negatív eseményekre való emlékezés negatív érzelmeket válthat ki, a pozitív események

emléke pozitív érzelmeket gerjeszthet. Ahogyan Martialis, a Kr. u.

I. századi római poéta írta: *„Aki képes élvezni elmúlt életét, kétszer annyit él.m* Ezért aztán a pozitív attitűdök erősítése éppoly fontos lehet, mint a negatívok kiküszöbölése.

A múlt ráadásul a jövő legjobb hírnöke számunkra. Hírhedten megbízhatatlan, de ez minden, amink csak van. Bizonyosak lehe- tünk abban, hogy egyes, múltból felszínre hozott összefüggések a jövőben is helytállónak bizonyulnak. A kihívást annak meg- állapítása jelenti számunkra, hogy *melyek* ezek az összefüggések. Mint Freud írta: „Minél kevesebbet tud az ember a múltról és a jelenről, annál bizonytalanabbnak bizonyulhat jövővel kapcsola- tos ítélete."29 Nem Freud volt az egyetlen, aki ezt megállapította. Az amerikai hazafi, Patrick Henry kijelentette: „Mindössze egyet- len lámpa világítja meg ösvényemet, és ez a tapasztalat lámpája. A jövő megítélésének csak egyetlen módját ismerem, annak pedig a múlt az alapja."30

#### Mi a rossz abban, ha valaki a múltban él?

Akár kedvezően, akár kedvezőtlenül szeretjük megítélni a múl- tat, perspektívánk visszafelé irányul, nem a jövőbe. A múlt biz- tonságérzetet adhat nekünk, különösen, ha jók az emlékeink. Csakhogy új kalandok várnak ránk! Ha megragadunk a múltban, kevésbé valószínű, hogy kockáztatunk. Nehezebben kötünk új barátságokat. Ritkábban kóstolunk meg új ételeket, kevésbé vagyunk nyitottak új zenei és művészeti alkotásokra. Inkább ragaszkodunk a megszokásainkhoz és általában visszariadunk minden változ(tat)ástól.

Ha az ember arra használja a múltat, hogy segítségével a jelen helyzetét értékelje, valamilyen múltbéli traumája miatt valószí-

nűleg bosszút akar állni még akkor is, ha a bűnöket sok évtizeddel korábban követték el ellene. A vélelmezett tettesek nem nyernek bocsánatot, nekik bűnhődniük kell. Ez a vendettamentalitás egy adott társadalomban lehetetlenné teszi a megbékélést, erőszakot és háborút szül, hiszen az új nemzedékeknek is kötelességük bosszút állni vagy megfizetni a szüleik és nagyszüleik ellen elkö- vetett bűnökért.

Amilyen mértékben az emberek osztoznak egymással a múlt pozitív megítélésében, olyan mértékben igyekeznek fenntartani a politikai és kulturális *status quót.* Nem akarnak változást, inkább azt próbálják megtartani és újraalkotni a jelenben, ami a múltban jó volt. Ez a nézőpont elhomályosítja az új lehetőségeket, módszere- ket és eszközöket. A globális gazdaságban azok a nemzetek, ame- lyek a múltban élnek, lemaradnak.

#### A POZITÍV MÚLT MEGŐRZÉSE

Phil kocsija egy vasárnap Olaszországban, Nápoly külterületén elakadt egy közlekedési dugóban. Őt meglepte a forgalom, a sofőr- jét azonban nem. Ebben a városban ugyanis, miképpen sok európai országban, gyakran parkolnak a szabályosan parkoló kocsik mellé, amíg a temetőbe sietve megveszik a virágokat, amelyeket aztán szeretteik sírjaira visznek. A családok többségében mindig van olyan, aki rendszeresen tiszteletét teszi halottaiknál, hogy megőriz- zék emléküket. A legtöbb sírt minden nap frissen vágott virág díszíti. Ezzel ellentétben, országos munkaszünetre van szükség ahhoz, hogy az Egyesült Államok temetőit ilyen virágbőség díszítse. Az efféle tevékenységek kulturális hagyományok, akárcsak a nagy vasárnapi családi ebédek.

Rachel Karniol izraeli időkutató úgy véli, hogy bár a múlt lehet az emberiség ellensége, komoly bizonyítékok igazolják, hogy sok tekintetben mégiscsak barátunknak tekinthetjük. Megállapítja:

A múltnak a jelenhez és az elképzelt jövőhöz való viszonya kétirányú utca, oda-vissza kapcsolatokkal az emberek cél- jai és emlékei közt. Az egyénnek váratlanul eszébe juthat a múlt, átszínezheti jelenét és cselekvésre késztetheti: az emberek arra használhatják emlékeiket, hogy ezek irányít- sák céljaik és terveik megválasztásában, segítsék választott céljaik elérésében. Végül pedig, a célok hatással lehetnek arra, hogy az emberek miként idézik fel, alakítják és értel- mezik emlékeiket.31

Felhasználhatjuk a múlt hatalmát egy szilárd alap létrehozása érde- kében, amelyről olyan jövőre nyílik kilátásunk, amelyben egészsé- gesebb, biztonságosabb és értelmesebb döntéseket hozhatunk. A Berkeley két kutatója meglepetéssel állapította meg: sok aktív intravénáskábítószer-használó arról számol be, hogy egész nap

„semmit sem csinál". Ezt úgy értették, hogy „semmi újat", „semmi különöset", „semmi fontosat". Azok, akik ugyanígy vélekedtek múlt- jukról, ugyancsak nagyobb veszélyben voltak, mint azok a drogfo- gyasztók, akik napjaik során tettek „valamit"; az első csoport tagjai több közös tűhasználatról és kevésbé gyakori óvszerhasználatról számoltak be. A droghasználatból való kigyógyuláshoz fontos egy állandó napi menetrend, amely nagymértékben strukturálja az érintett idejét.

Julié Goldberg és Christina Maslach32 azt is megállapították, hogy az, ahogyan az emberek a múltjukról gondolkodnak, össze- függ jövőképükkel. Ezt ellenőrizve csaknem 300, alapképzésben

tanuló egyetemistát vizsgáltak, akik kitöltötték ZTPI-kérdőívünket, valamint a személyiség öt fő dimenzióját mérő kérdőívet is, a BFQ-t (Big Five Questionnaire). A vizsgálat eredményei és következteté- sei elgondolkodtatóak. (Megjegyezzük, hogy időperspektíva-kér- dőívünk személyiségre, nemre és etnikai háttérre való tekintet nélkül határozott meg időperspektíva-különbségeket.)

Ií Azok, akik a legszorosabb kapcsolatokról számoltak be csa- ládjukkal, nagy valószínűséggel erősen múltpozitívak voltak. Különösebb ok nélkül rendszeresen látogatták rokonaikat. Erősebben kötődtek a családi tradíciókhoz, és a jövőre nézve is ragaszkodtak ezekhez. Tágabb, több generációt magában foglaló nagycsalád-fogalommal rendelkeztek, mint azok, akiknek mások voltak az időperspektíváik.

k Azoknak, akik múltból származó családi tradíciókat ápoltak, erősebb múltpozitív- és erősebb jövőorientációjuk volt, mint azoknak, akik többé már nem tisztelték e hagyományokat.

k A múltbéli családi élmények befolyásolják a jövőbeli célok meghatározását. Azok a diákok, akik 1- 5 évre szóló speci- fikus célkitűzéseikről számoltak be, leírták, hogy családi hagyományaik hatására hoznak értelmes döntéseket éle- tükben.

k Végezetül, e kutatás megállapította, hogy összefüggés mutat- kozik a magasabb múltpozitív időperspektíva pontszáma, valamint a speciális 1 éves, illetve 5 éves célok kitűzése, sőt a következő hétre szóló még specifikusabb tervek megfogalma- zása között. A családi hagyományok általi érintettség és a rendszeres családi kapcsolattartás hozzájárul mind a múltpozitív időperspektíva kialakulásához, mind a reálisabb jövőkép megformálásához.

Ha a holokauszt túlélői képesek arra, hogy megőrizzék pozitív világlátásukat és meglássák a jót a múltban, akkor bárki más is képes lehet erre. Ha neuromuszkuláris betegségben szenvedők képesek olyan dolgokat találni, amelyekért hálásak - és ezáltal boldogabbak lesznek akkor bárki más is képes lehet erre. Ha változtatunk azon, ahogyan a múltra gondolunk, megváltoztathat- juk jövőnket. Nem szükséges elnyomnunk vagy kerülnünk emlé- keinket, hogy az életünkben átélt negatívumokra gondoljunk. Sőt utóbbiakra szükséges is emlékeznünk, hogy elejét vegyük megis- métlődésüknek. Tehetünk azonban erőfeszítéseket a múltbéli negatív tapasztalatokkal kapcsolatos hozzáállásunk megváltozta- tására, a pozitív emlékek nyomatékosítására és már meglévő pozi- tív attitűdjeink erősítésére is. Azáltal, hogy megszabadulunk a negatív attitűdöktől és pozitív viszonyt alakítunk ki a múlttal kap- csolatban, megszabadulhatunk múltunk terheitől, és a jövőnk felé fordulhatunk. A dalai láma szerint a boldogság nem statikus álla- pot, amelyet elérünk, inkább nehezen megragadható cél, amely- nek megvalósításán állandóan munkálkodnunk kell.33 Ugyanez a helyzet a múlttal is: még a boldog múlt is állandó rekonstrukció tárgya. Ha pozitív attitűdök alapzatán újjáépítjük múltunkat, visz- szanyerhetjük a magunk számára, és megszabadulhatunk a bol- dogság jelen- és jövőbeli hajszolásának kényszerétől.

4 **A JELEN**

#### A PILLANAT,

**AMIKOR MINDEN VALÓSÁGOS**

*Tehát mindent félretéve, ehhez a néhány szabály- hoz tartsd magad! Ezenfelül el ne felejtsd, hogy mindenki csak a jelenben él, ez pedig röpke pilla- nat: a többi idő vagy már elmúlt, vagy bizonytalan. Arasznyi az ember élete, arasznyi az a földzug, ahol él, de arasznyi a legtovább fennmaradó hírnév is.*

- Marcu s Aurelius 1

*Egy élet... kis idővillanás két Örökkévalóság közt.*

- Thoma s Carlyle

Csecsemőkorunkban a biológiai szükségletek uralják életünket. Kizárólag az itt és most létezik. Agyunk még nem fejlesztette ki emléktároló és -felidéző kapacitását, így alig érzékeljük a múltat. Homloklebenyi agykérgünk sem fejlődött még ki kellőképpen, hogy képessé tegyen bennünket jövőbeli események tervezésére vagy alternatív lehetőségek elképzelésére. A csecsemő apró, jelen- orientált hedonista, aki egyebet sem akar, mint élvezethez jutni és elkerülni a szenvedést.

Életünk kezdetén, természetes módon, a jelenre összpontosí- tunk, egyes emberek azonban később is, felnőttkorukig jelen idejű biológiai ingerekre koncentrálnak, és csak a közvetlen fizikai és szociális környezetükben bekövetkező eseményekre reagálnak. Mások, mint ezt az előző fejezetben láttuk, döntéseiket és cseleke- deteiket inkább emlékekre, semmint a jelen tapasztalataira alapoz- zák. Megint mások, mint ezt majd a következő fejezetben látni fogjuk, döntéseiket majdani forgatókönyvekkel kapcsolatos elvárá- saikra alapozzák, és a remélt lehetőségekre koncentrálva igyekez- nek nem tudomást venni a jelen realitásairól. Számukra a holnapi túzok többet ér, mint a mai veréb. Ahogyan más időperspektívák- hoz, a túlzott jelenorientáltsághoz is számos pozitív elem társul. Aki azonban szélsőségesen egyoldalú módon éli az életét, életmi- nőségét tekintve gyakran megfizeti az árát. Újra az egyik időpara- doxon: bizonyos jelenorientáció szükséges az élet élvezetéhez, de a túlzott jelenorientáltság megfoszthat bennünket a boldogságtól.

#### MITŐL JELENORIENTÁLT VALAKI?

Egy politikailag és gazdaságilag labilis társadalomban aktuális hely- zetünkből nincs rálátásunk a jövőre. Keményen dolgozunk és pénzt teszünk be a bankba a nehéz időkre, az infláció azonban elértékte- leníti pénzünket. Az élet játékszabályai, úgy tűnik, véletlenszerűen változnak, miért is invesztálnánk hát a jövőbe? Valószínűleg nem is tesszük, inkább a jelenre koncentrálunk. Az instabil gazdaságokban az emberek nem fektetnek be, mert jobb, ha ma költenek, mint ha megtakarításaik holnap értéküket veszítenék. Amikor az emberek megtakarításaikat nem fektetik értékpapírokba vagy biztosítási kötvényekbe, a pénzintézeteknek nincs elegendő forrásuk, hogy

jelzálog- és üzleti kölcsönöket nyújtsanak. Ez azonban azzal jár, hogy nincs elegendő pénz új üzleti vállalkozások felépítésére, a lehetőségek pedig általában is beszűkülnek.

Az ingatag politikai és gazdasági helyzet családokon belül is instabilitást eredményez, és arra készteti az embereket, hogy csak a kézzelfogható dolgokban bízzanak. A jövőorientáció kifejlődéséhez jelenbeli stabilitás és állandóság kell, másként senki nem tudja ésszerűen felmérni lépéseinek majdani követ- kezményeit. Felfoghatatlan és beláthatatlan dolgokra vonatkozó ígéretek nem sokat érnek. Minél kevésbé lehet megbízni a kor- mány, az intézmények és a rokonok ígéreteiben, az emberek annál inkább elfordulnak a jövőtől, hogy a jelenre koncentrálja- nak. Igen-nem, fekete-fehér, van-nincs világot teremtenek maguknak, amelyben többé nincs helye talánoknak, eshetősé- geknek, valószínűségeknek. A jelenorientált emberek nem alkal- mazzák az alapvető ha-akkor, a mi-mit-okoz logikát, ezért hátrányba kerülhetnek alkuk és tárgyalások során, ha konfliktu- sokat kell megoldaniuk, továbbá tudományos, illetve szakmai vitákba keverednek. Röviden: hátránnyal indulnak bonyolult, posztmodern világunkban.

A kevésbé tanult emberek nagyobb valószínűséggel élnek a jelenben. A képzés a történelemoktatás révén a múltérzés kialaku- lásához járul hozzá, a tesztekre és vizsgákra tanulás révén pedig a siker és a kudarc definiálásához, valamint az azonnali élvezetek elhalasztásának megértéséhez vezet. Azokban a társadalmakban, ahol kevés tanulási lehetőség van, valószínűleg több olyan polgár él, akiknek látóköre a jelenre korlátozódik. Különösképpen így van ott, ahol a nőknek még minimális tanulási lehetőségük sincs; ha a nők iskolázottsági szintje javul, gyermekeik előbbreléphetnek a tár- sadalmi ranglétrán.

A társadalmi helyzet egyszerre formálója és következménye az időperspektívának. A jövőperspektíva előfeltétele annak, hogy valaki a középosztály tagja lehessen.2 A becsvágy és a siker igénye serkenti a jövőorientáltságot, amely a munkára, a megtakarításokra és a saját erőfeszítések révén megvalósuló, egyre jobb élet tervezé- sére koncentrál. Egy széles középosztály - munkaerkölcsével és azzal, hogy invesztál a gyerekei jövőjébe - stabillá tesz egy nemze- tet, és növeli a bruttó nemzeti összterméket. A jelenorientált embe- rek esetében nagyobb a valószínűsége, hogy kevéssé foglalkoztatja őket a munka, és cinikusabbak a jövőben kifizetődő jelenlegi erőfe- szítéseket illetően. Bizalmatlanabbak a társadalommal, az intézmé- nyekkel és rokonaikkal szemben, mindez pedig akadálya a társadalmi felemelkedésnek. Aki csak a jelen időzónájában él, nagyobb valószí- nűséggel valamelyik alsóbb társadalmi osztály tagja.

Ellentétben az alsó- és a középosztályokkal, a gazdag réteg vagy felső osztály megengedheti magának, hogy tetszése szerinti idő- perspektívát tegyen magáévá. Vannak közöttük olyanok, akik vagyonukat örökölték csakúgy, mint a régi tradíciókhoz és a jövő- képhez való ragaszkodást. Az újgazdagok keményen megdolgoztak társadalmi felemelkedésükért, új technológiákkal vagy találmá- nyokkal álltak elő, esetleg korán sikerült Yahoo!-, Apple- vagy Mic- rosoft-részvényopciókra szert tenniük. A jelenorientált élsportolók vagy rocksztárok ugyancsak keményen megdolgoztak a pénzükért, sokan azonban megőriztek egy olyan jelenperspektívát is, amely addiktív magatartásformák felé tereli őket.

Az életmódbeli különbségek és a társadalmi törekvések *tanult* viselkedésmódok, és nem velünk született, a génekben vagy az agyban rögzített eltéréseken alapulnak. Éppen ezért képesek vagyunk módosítani időperspektívánkat annak érdekében, hogy kiegyensúlyozottabbak, függetlenebbek legyünk a tanult előítéle-

tektől, amelyek megakadályozzák, hogy valóban megismerjük képességeinket és lehetőségeinket. Ennek ellenére számos jövő- orientált embernek - laikusoknak éppúgy, mint diplomás szakem- bereknek - egyaránt előítéleteik vannak: úgy gondolják, az alsóbb néprétegek jelenorientációja genetikai eredetű. *The Unheavenly City* (A nem mennyei város) című könyvében Edward Banfield közgazdász azt állította, hogy az alsó réteg patologikus mértékben jelenorientált:

A „normális" szó ... olyan osztály kultúrájára vonatkozik, amely nem alsó osztály. Az, ami ebből következik, ti. hogy az alsó osztály kultúrája patologikus, teljes mértékben bizonyí- tottnak látszik, egyrészt a pszichés betegségeknek az ezek- ben a rétegekben tapasztalható gyakorisága miatt, másrészt azért, mert az emberi természettel ellentétesnek tűnik egy ennyire jelenorientált életstílus elfogadása.3

Banfield jövőorientált, és szemlátomást úgy hiszi, mindenki más- nak is annak kell lennie. Az ő szemében a jelenorientáció a szegé- nyek rákfenéje, amelyre nincs gyógymód, azok pedig, akik nem jövőorientáltak, abnormális személyiségek. A jelenorientált embe- reket betegeknek tartani azonban nem más, mint azon programok értékének tagadása, amelyek képesek javítani műveltségük és szak- tudásuk szintjén.

Nem Banfield az egyedüli, aki csak a jövőorientáltságot ismeri el normálisnak. Kollégánk, Róbert Levine A *Geography of Time* (Az idő földrajza)4 című vizsgálódásában számos hatásos példával szolgál arra, hogy a földrajzi hely miként befolyásolja jövőképün- ket. Észak-Olaszországban egy mozgalom (Umberto Bossi által vezetett *La Lega Nord*) az utóbbi években nekilátott, hogy északi

és déli államokra hasítsa az országot. A választóvonal egyik olda- lán helyezkednének el a virágzó városok, Milánó, Torino, Genova, valamint kissé lejjebb a térképen Bologna és Firenze is. Minden egyéb - Róma, Nápoly, Szicília - volna a „másik" Olaszország. Ez a kíméletlen felosztás azon alapszik, hogy a keményen dolgozó északolaszok nem szívesen fizetik az adókat, mert azokból a

„lusta", „önmaguktól semmit meg nem tagadó" déli szomszédaik profitálnak. „Mi dolgozunk, ők játszanak, és mi fizetjük a mulat- ságukat" - hangzik a mantra, amellyel a propagandisták olykor a szétválás támogatására tüzelik szavazóikat. Észak és dél konflik- tusa nyilvánvalóan az időben gyökerezik. Olaszország gazda- ságának nagy része északon fejlődött ki: a nagyvállalatok, a munkalehetőségek és a munkaerő. Itt a jövőorientáltság jellemző, ahogy a németeknél és az osztrákoknál.

A nagyvállalkozások nem szívesen terjeszkednek a legdélebbi területeken, ahol a maffia még mindig pénzt csikar ki a vállalkozá- soktól (kicsiktől és nagyoktól egyaránt), és képes kézben tartani a szakszervezeteket. Az ipar hiánya jelentős munkanélküliséget okoz, és a munka becsülete eltűnőben van. Gondoljuk meg, mit jelent munkanélkülinek lenni egy kis olasz városban, ahol az állás- talanok aránya elérheti az 50%-ot:

Ma (a fiatalok) magukra vannak hagyva, képzés és a munka reménye nélkül, ezért feladják a küzdelmet, és inkább ácso- rognak a tereken vagy kártyáznak az ivókban. Kora reggel, amikor felszállsz a buszra, hogy a munkahelyedre menj, látod őket, ahogyan lézengenek és szerencsejátékokon próbálják megnyerni reggeli kávéjuk árát. Amikor véget ér a beta- karítás ideje, rendszerint nincs több munka. Az emberek mászkálnak összevissza a városban... Tréfálkoznak, hogy

agyonüssék az időt... Aztán hazamennek, ahol a feleségük dohog, mert nincs mit enni, szó szót követ... Mit lehet tenni? Semmit. Visszamennek az ivóba. Akinek van némi aprója, játszhat, ha nincs, kibicel... Mindnyájan szeretnék megvál- toztatni ezt az életet, de hol kezdjenek hozzá?

Ezek a megállapítások, amelyek Danilo Dolci író *Szicíliai történe- tei*c5 című munkájában olvashatók, ma a világ számos szegény tér- ségére alkalmazhatók. (Bár vannak jeles kivételek, akikre nem jellemző a szicíliai időperspektíva. Phil is közéjük tartozik, mint a fejezet folyamán látni fogjuk.) A munka szabályos, kiszámítható egységekre tagolja a napot, ugyanúgy, ahogyan az iskola és az egye- tem is. A munkából vagy az iskolából való kimaradás eltörli ezt a külsődleges struktúrát, ennélfogva szükségessé teszi, hogy minden egyes napunkon önmagunk rátermettségének belülről jövő érzése segítsen át. Ha valaki jelenorientált, nehezebben jut el addig az érzésig, hogy „ezt meg tudom csinálni". Ennek híján viszont kétsé- gei vannak afelől, hogy képes-e bármit is javítani sorsán. Belenyug- szik a helyzetébe és nem törekszik egy szebb és boldogabb élet megteremtésére.

#### A JÖVŐ LEÉRTÉKELÉSÉNEK ÖKONÓMIÁJA

A jelenre összpontosításnak és a jövő leértékelésének olykor van értelme, például, amikor az aktuális helyzet biztos, a jövő viszont bizonytalan.6 Képzeljük el, hogy két lehetőség közül választhatunk: vagy ma, vagy mához egy hétre kapunk 100 dollárt. Melyiket választanánk? Az emberek többsége a mai 100 dollárra szavazna, mert a pénzt azonnal felhasználhatja, ugyanakkor nem teljesen biz- tos abban, hogy megkapja az ígért pénzt a jövő héten. Sok minden

történhet egy hét alatt, ami meghiúsíthatja a kifizetést: az, aki a pénzt ígérte, elveszítheti a munkáját, kirabolhatják, megbeteged- het, megfeledkezhet ígéretéről, dönthet úgy, hogy valaki másnak adja. Ezen bizonytalanságok miatt azt a pénzt, amelyet a jövő héten kapnánk, nem értékeljük annyira, mint a mai bevételt. *Leértékeljük* a jövő heti 100 dollárt, tehát kevesebbet ér.7 Ha 80%-ig vagyunk biztosak abban, hogy a jövő héten megkapjuk a pénzt, akkor az, jelenértéken számítva, körülbelül 80 dollárt jelentene. De vajon valójában miképpen rendelkezhetünk bármiféle bizonyossággal jövőbeli esélyeinket illetően?

Változtassuk meg a forgatókönyvet: az ajánlat szerint ma 100 dollárt kapunk, mához egy hétre viszont 150-et. A döntés immár izgalmasabb. Fogjuk a biztos pénzt és húzzunk el vele, vagy vár- junk, hogy megnöveljük nyereségünket? Egyesek valószínűleg továbbra is a mai pénzt választanák, mivel a jövő heti bizonytalan pénzt sokkal kevesebbre értékelik. Mások inkább a jövő heti pénzt választanák: valószínűleg ők is leértékelik a 150 dollárt, de nem annyira. Az ő felfogásuk szerint a 150 ma esetleg csak 125-öt vagy 110-et ér majd, ami még mindig több, mint 100.

Egy kizárólag jelenorientált személy maradéktalanul le fogja értékelni a jövőt. Akkor is a mai pénzt választja, ha a jövő hétre 1000 dollárt ígérnek neki. Az ő felfogásában a bizonytalan 1000 dollár valószínűleg semmit, de a biztos 100 dollárnál mindenkép- pen sokkal kevesebbet ér. Ezzel szemben egy jövőorientált csak igen kis mértékben értékeli le a jövőt, valószínűleg szívesebben vállalná a bizonytalan, de nagyobb bevétel kockázatát a jövőben, mint a biztos, de ennél kisebb összeg azonnali átvételét a jelenben. Az emberek többsége természetesen valahol a két szélsőség között helyezkedik el. Gondoljuk át a dolgot! Mennyivel kellene megha- ladnia a jövőbeli összegnek a jelenlegit, hogy kivárjunk? Mi bír-

hatna rá arra, hogy többre értékeljük a bizonytalan, ám ígéretesebb jövőt a kevésbé kecsegtető, de azonnali bizonyosságnál?

#### A JELENORIENTÁLTSÁG HÁROM FAJTÁJA

Az emberek háromféleképpen lehetnek jelenorientáltak: jelenhe- donistaként, jelenfatalistaként és jelenholistaként. Amikor embe- rekre mint hedonistákra, fatalistákra vagy holistákra hivatkozunk, röviden olyan személyekről beszélünk, akik magas értékekkel ren- delkeznek e három dimenzióban. A nyugati kultúrában a jelen- hedonista és a jelenfatalista időperspektíva a jellemző, kísérleteink során elsősorban ezeket a típusokat vizsgáltuk. Összefoglaló táblá- zatunk azt illusztrálja, hogyan befolyásolják a jelennel kapcsolatos attitűdök az emberek viselkedését.

#### Összefüggések a jelennel kapcsolatos attitűdök és a viselkedésjegyek között (átlaghoz képest)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| VISELKEDÉSJEG Y | ERŐSE N JELENHEDONISTÁ K | ERŐSE N JELENFATALISTÁ K |
| agresszió | agresszívebbek | agresszívebbek |
| depresszió | depresszívebbek | depresszívebbek |
| energikusság | energikusabbak | kevésbé energikusak |
| karóraviselés | ritkábban viselnek karórát | nem különböznek |
| testedzés | többet sportolnak | nem különböznek |
| szerencsejáték | gyakrabban űzik | nem különböznek |
| barátságosság | nem különböznek | nem különböznek |
| előrelátás | kevésbé előrelátók | kevésbé előrelátók |
| érzelmi stabilitás | kevésbé stabilak | kevésbé stabilak |
| nyitottság | nem különböznek | kevésbé nyitottak |
| számolás majdani következményekkel | kevésbé törődnek az ilyesmivel | kevésbé törődnek az ilyesmivel |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| VISELKEDÉSJEG Y | ERŐSEN JELENHEDONISTÁ K | ERŐSE N JELENFATALISTÁ K |
| önuralom | kontrolijuk gyengébb | kontrolijuk gyengébb |
| impulzus- (késztetés-) kontroll | kontrolijuk gyengébb | kontrolijuk gyengébb |
| újdonságkeresés | fokozottan keresik az újat | fokozottan keresik az újat |
| állandóság kedvelése | kevésbé kedvelik | kevésbé kedvelik |
| jutalomfüggőség | nem különböznek | nem különböznek |
| önbecsülés | nem különböznek | önbecsülésük gyengébb |
| feltűnés | fokozottan keresik | fokozottan keresik |
| szorongás | nem különböznek | szorongóbbak |
| tanulmányi átlag | nem különböznek | tanulmányi átlaguk rosszabb |
| hetente tanulásra fordított idő | kevesebbet tanulnak | nem különböznek |
| kreativitás | kreatívabbak | kevésbé kreatívak |
| életöröm | vidámabbak | kevésbé vidámak |
| hazugság gyakorisága | többet hazudnak | többet hazudnak |
| Lopás gyakorisága | gyakrabban lopnak | gyakrabban lopnak |
| félszegség | kevésbé félszegek | félszegebbek |
| vérmérsékLet | nem különböznek | hevesebb vérmérsékletűek |

**Jelenhedonizmus**

Ha a „jelenben élésről" beszélünk, ezen általában jelenhedoniz- must értünk. A hedonisták élveznek minden olyan dolgot, amely gyönyörűséget nyújt nekik, és kerülnek mindent, ami szenvedést okozhat. A hedonisták a passzív élvezeten túl aktívan is keresik az élvezeteket. Életdöntéseik élvezetes, izgalmas, ajzó, stimuláló és újszerű tevékenységekkel, illetve kapcsolatokkal függnek össze. Azonnali kielégülésre, önstimulációra és gyors haszonra össz- pontosítanak. Kerülik az unalmas embereket és helyzeteket, min- dent, ami nagy erőfeszítéseket és kitartást követel, vagy ami szabályozott és egyhangú. Minden életkorban játékosak és impul- zívak, a játékokat és a szabadidős tevékenységeket ezek imma-

nens értékéért űzik, és addig folytatják, míg unalmassá nem válnak számukra.

Kutatásaink megmutatták, hogy a hedonista egyetemista korú diákok ugyancsak keresik az újdonságot, a feltűnést, és buzog ben- nük az energia. Ami a negatív oldalt illeti, nagy valószínűséggel gyenge az önuralmuk, hajlanak a következetlenségre, késztetései- ket nehezen tartják kordában, tetteik következményeivel kevésbé számolnak másoknál és érzelmileg is labilisabbak. Pozitív jellem- zőik, hogy jó barátok, szeretők és társasági emberek. Másokban mint stimuláló tényezőkben örömüket lelik, amíg csak azok unal- masakká nem válnak. Ilyennek tartják általában a feljebbvalókat és az oktatókat.8

Phil pontszáma a jelenhedonista-skálán 3,5, és ez sokkal magasabb, mint visszavonulása előtt volt. Johnnak 2,9 pontja van. (John és Phil egyaránt a jövőben szeretnék alaposabban kiélni hedonisztikus késztetéseiket.)

#### Jelenfatalizmus

Képzeljük el, hogy tanulatlan anyák vagy apák vagyunk, és a sze- génységi küszöb alatt próbálunk talpon maradni! Elvesztettük a munkahelyünket. Gyerekeink gyengén teljesítenek az iskolában. Fiunk drogot fogyaszt és egy suhancbanda tagja. Tizenéves lányunk terhes. A lakbérrel már egy ideje tartozunk. Csekély a valószínű- sége, hogy munkát kapjunk, ha pedig leépítések lesznek, minket bocsátanak el elsőként. Mennyi az esélye annak, hogy valami válto- zik, netán javul az életünkben? A realista válasz: csekély vagy semennyi. Tegyük fel most, hogy bevándorlók vagyunk, akik saját hazánkban nem találtunk munkát! Valószínűleg segédmunkára kényszerülünk, amely erodálja önbecsülésünket, hiszen az embe-

AJELEN

rek azzal a lenézéssel vagy közönnyel bánnak velünk, ahogyan a segédmunkásokkal általában szokás. Másoknak privilégiumaik és járandóságaik vannak, tőkét kovácsolnak kapcsolataikból, mi viszont éppen csak megélünk valahogy.

„Életemet olyan erők irányítják, amelyeket nem tudok befolyá- solni" - tisztán és hangosan ezt mondja egy belső hang a fatalista életszemléletű (egy bizonyos fajta tanult tehetetlenségtől sújtott) embereknek. Viselkedésük nem váltja ki a kívánt eredményt, de még csak befolyással sincs rá. Esetükben a lemondás és a cinizmus a reménykedés és az optimizmus fölé kerekedik. Várják, hogy rájuk mosolyogjon a szerencse és megváltozzon a sorsuk, hogy kihúzzák a nyerőszámaikat, de nincs semmijük, amire jövőjüket építhetnék. Végül mindig a bank nyer. Phil jelenfatalista pontszáma 1,1, Johné 1,7.

Sok ember a fatalista időperspektívát olyan vallásos meggyőző- désből teszi magáévá, amelynek középpontjában a predesztináció áll. Úgy hiszik, hogy ha életünk egésze előre elrendeztetett Isten örök terveiben, bármi történjék is, terv szerint történik, és előre meghatározott, független az egyén tetteitől. Az iszlám vallás bizo- nyos hitágazatainak követői (ugyancsak) vallják, hogy Allah a leg- főbb tervező, aki úgy rendezte, hogy ők és családjaik következő életükben az Ő oldalán legyenek, vagy ne legyenek. E meggyőződé- seknek konkrét kihatásai vannak mindennapi életükre. Nemrégi- ben a szent mekkai zarándoklat alkalmával például százakat tapostak agyon, amikor pánik tört ki. Ez korábbi években is bekö- vetkezett, ám a zarándokok többsége úgy tartotta, hogy ezeknek az embereknek azon a napon meg kellett halniuk - ott, vagy valahol máshol. Nem okolták a hatóságokat, és nem gondolták, hogy az előző katasztrófa után elővigyázatossági intézkedéseket kellett volna tenniük, vagy hogy a szűk átjárókban a tömeget irányító biz- tonságiak elháríthatták volna a szerencsétlenséget. Erről a némi-

képp pragmatikus színezetű fatalista érzületről egy híres muszlim közmondás is árulkodik: „Bízz Allahban, de kösd meg a tevédet!" Még egy jó kaliforniai egyetem óráira járó tevékeny hallgató is fatalistává válhat. Nem világos, hogy fiatal emberek miért tesznek magukévá efféle attitűdöket az idővel kapcsolatban életük ily korai szakában, de teljességgel nyilvánvaló, hogy ez káros hatással van egészségükre és jövőjükre. Ami e diákokat illeti, minél szélsősége- sebben fatalista irányultságúak, annál agresszívebbek, szorongób- bak és deprimáltabbak. A fatalista diákokat kevésbé foglalkoztatják a majdani következmények is, gyengébb az önuralmuk és önbecsülé- sük, kevésbé energikusak. Kevésbé lelkiismeretesek, érzelmileg labi- lisabbak, kevésbé életvidámak. Meglepő módon azonban ezek a fiatal férfiak és nők az új dolgoknak is kedvelői. Az új keresését talán eszköznek tekintik arra, hogy letérjenek arról a várhatóan kedvezőt- len életpályáról, amelyet sorsuk kijelölt számukra. Ennek révén arra is nyitottá válhatnak, hogy új módszereket próbáljanak ki a bosszú- állásra boldogtalanságukért a társadalmon vagy annak képviselőin.

Ilyen jelenfatalista orientáció megnyilvánulása lehetett a 2007. áprilisi mészárlás a Virginia Műszaki Egyetem blacksburgi campu- sán. Seung-hui Cho, a 23 éves dél-koreai diák, aki 32 hallgatóval és tanárral végzett, 32 személyt pedig megsebesített, végül öngyilkos- ságot követett el. A mészárlás előtt készített egy videót, amelyen fel- indultan rótta fel társainak és fakultásának, hogy visszautasították, nem vettek tudomást róla, kiközösítették. A fatalista kiáltvány, amelyben hangot adott a közöny és a megaláztatás felett érzett dühé- nek, jól érzékelteti fájdalmát, ugyanakkor arra való képtelenségét is, hogy kapcsolatokat teremtsen másokkal, vagy együtt érezzen velük:

Tudjátok, milyen érzés, amikor az embert arcul köpik és sze- metet nyomnak le a torkán? Tudjátok, milyen, amikor az

ember a saját sírját ássa?... Tudjátok, milyen, amikor az embert megalázzák és keresztre feszítik? Aztán hagynak elvérezni, puszta mulatságból?... Ezt meg kellett tennem... Elmenekülhettem volna, de nem, nem akarok tovább mene- külni. Amikor eljött az ideje, megtettem. Meg kellett ten- nem... Százmilliárd lehetőségetek és módotok volt, hogy sorsotokat elkerüljétek, de úgy döntöttetek, a véremet ontjá- tok. Sarokba szorítottatok és csak egy lehetőséget hagytatok meg számomra. A döntés a tiétek volt. Most pedig véres a kezetek, és többé soha nem moshatjátok le.9

A nagyvárosok gettóiban felnövő szegény gyerekek mindenhez fatalista módon viszonyulnak, és jó okkal. Környezetükben sok a drog és a fegyver, úgyhogy sok az emberölés is. Nemrégiben jelent meg egy riport a gyilkosságok számának növekedéséről a kalifor- niai Oakland fiatalkorúinak körében. Az írás szerint a fatalizmus egyre nagyobb méreteket ölt: „A fiatalok a város egyes, a bűnözés által leginkább sújtott részeiben arról számoltak be, hogy azok körében, akik drogkereskedésre és bandázásra adják a fejüket, jelen van a fatalista életérzés." Iskolai végzettséggel alig rendelkeznek, a jól fizető munkák el vannak zárva előlük, priuszuk miatt senki nem alkalmazza őket, így aztán útjuk csakis lefelé vezethet. „Úgy élnek, mintha semmi reményük nem volna. A drogosok többsége nem hiszi, hogy túléli a 35. évét" - mondta egy kamasz, aki látta, mit művelnek, és milyen gyorsan öregszenek.10

#### Holisztikus jelen

A jelenhez való hozzáállás harmadik fajtája a jelenfatalizmustól és a jelenhedonizmustól is nagyon különbözik. A hólizmus az abszo-

lút jelen, a buddhizmus és a meditáció központi fogalma, és igen- csak eltér a nyugati, lineáris időszemlélettől. Az abszolút jelen a múltat és a jövőt egyaránt tartalmazza. A jelen a múltnak nem rabszolgája, a jövőnek pedig nem eszköze. A napi meditáció a mostban való jelenlét élményét nyújtja gyakorlójának, amelyet nem a múlt vagy a jövő szemüvegén keresztül lát.

Ha maradéktalanul megnyitjuk szellemünket a jelen pillanata előtt, feladjuk a jövő lehetőségeire irányuló vágyainkat és kívánsá- gainkat, magunk mögött hagyjuk régi bánatainkat és kötelezettsé- geinket. A jelenre való figyelésnek, illetve jelentudatosságnak ez a formája egész lényünket eltöltheti, jelen- és múltérzésünket helyet- tesíti a „minden egy és ugyanaz" érzéssel. Ezért nevezzük holiszti- kus jelennek. Ebből a perspektívából a múlt, a jelen, valamint az élet fizikai, mentális és spirituális elemei nem különülnek el, hanem szorosan összekapcsolódnak bennünk egymással. A holisztikus jelen nem tükrözi sem a jelenhedonizmus élvhajhászságát, sem a jelenfatalizmus cinizmusát és beletörődését.

India klasszikus nyelve, a szanszkrit, az időhöz való e különleges viszonyulást ebben az ősi mondásban ragadja meg:

*A tegnap már csak álom*

*És a holnap még csak látomás*

*De a jól megélt ma boldog álommá tesz minden tegnapot És minden holnapot a remény látomásává.*

Habár a holisztikus jelen nem gyakori a nyugati gondolkodásban, sok nyugati filozófus és teológus írt erről mint valamiféle ideál- ról. Bizonyos, hogy nagy költők - Shakespeare, Donne és Róbert Herrick („Gyűjts rózsabimbókat, míg teheted") - megfogalmaz- ták: tudatában kell lennünk halandóságunknak, továbbá jelenben

zajló életünk kötelességeinek és élvezeteinek. A skóciai Cawdor

XIV. századi várának (Shakespeare-nél Macbeth egyebek közt Cawdor thánjának méltóságát is elnyeri) bejárata fölé ezt vésték: BE MINDFUL (Légy figyelmes/gondos/tudatos!). Minden, ami csak ezen a világon megfogható és reális, tagadhatatlanul a jelen- ben létezik. Kiváló pszichológusok és filozófusok sokasága, köz- tünk William James, Kurt Lewin és Kari Heidegger hangsúlyozták a jelen és a szabad akarat szerepét az emberi viselkedésben. A szabad akarat végső soron szándékos cselekvés a jelenben, amely egy meggyőződést vagy gondolatot érvényesít. A jelen ugyancsak magában foglalja az elmúlt idő rekonstrukcióját és a hamarosan jelenné váló virtuális idő konstrukcióját is. A múlt és a jövő absztrakciók, szellemi konstrukciók, amelyek könnyen torzulhatnak, befolyásolhatják a *vágyak vezérelte gondolkodást,* továbbá olyan pszichológiai zavarokat okozhatnak, mint a depresszió, a szorongás és az aggodalom. A holisztikus jelen: egészséges perspektíva.

#### A JELEN IDŐZÓNÁBA VEZETŐ LEGRÖVIDEBB ÚT

Az embert a vallásos hit és gyakorlat, a társadalmi-gazdasági korlá- tozások, a földrajzi körülmények, a kultúra és az instabil viszonyok a jelenorientáció itt ismertetett három formája közül bármelyiknek az elfogadására motiválhatják. A jelenorientációhoz azonban vezet egy rövid és kényelmes ösvény is: a drogoké. A pszichoaktív drogok úgy változtatják meg a tudatunkat, hogy lebontják a mentális fala- kat, amelyek elzárnak bennünket a jelen maradéktalan megélésétől. A hajdani és majdani gondok, valamint a racionális gondolkodás félretétetnek, közben pedig a lélek tekintete befelé, egy határtalan

jelenre irányul. Hadd írjuk le most John egy szokatlan, droggal és idővel kapcsolatos élményét!

Éppen egy Bevezetés a pszichológiába kurzust készített elő a Stanfordon, amikor levelet kapott a Perui Egyetem rektorától, aki felajánlotta, hogy tart egy előadást saját szakterületéről, a sámá- nizmus pszichológiájáról, és hogy az előadás után egy hagyomá- nyos perui teaszertartást is celebrál. Phil elfogadta az ajánlatot, nem tudta ugyanis, hogy a tea, amelyet felszolgálnak majd, hallu- cinogén. John, aki az évfolyam demonstrátora volt, vállalta, hogy jelen lesz: ő lett az esemény felelőse. íme a történet folytatása John szavaival:

A teaszertartásra este 9-kor, a pszichológia tanszék társalgó- jában került sor. Úgy rendeztem, hogy a társalgó átalakuljon a perui esőerdő városi változatává, kivittem a bútorokat és elrejtettem az összes fényforrást. Amikor a ceremónia meg- kezdődött, a helyiséget egyetlen, a rektor előtt égő gyertya világította meg; körülbelül 30 diák és a mindegyikük mellé beosztott segítő pedig szabálytalan körben, a fal mentén helyezkedett el.

A nap folyamán már közöltem barátaimmal, hogy nem szeretnék inni a teából. Ahogyan Philnek, nekem is nagyon sok más tennivalóm volt aznap estére. Mégis, amikor a teát mindenkinek egyenként töltötték ki, úgy gondoltam, ha már úgyis ott ragadtam a szertartáson, megpróbálhatom élvezni is. Visszatekintve, ez volt életem legjelenorientáltabb döntése. Amikor egy résztvevő átnyújtott nekem egy agyagcsészét, benne a teaadagommal, így szólt: „Ez az öné és Zimbardo professzoré". Máig sem értem pontosan, mit akart ez jelen- teni, de gyanítottam, hogy extra nagy adag teát kaptam, ame-

lyet Philnek *és* nekem szántak. A folyadék íze gyökerekére és földére emlékeztetett, némi barna cukorral ízesítve. Nem volt jó íze, de rossz sem.

A következő fél-háromnegyed órában egyre-másra hal- latszott, hogy az emberek az előttük levő tálakba hánynak. Senki sem ment ki a mosdóba, nem kelt fel, és úgy tűnt, senki sem tulajdonít különösebb jelentőséget a hányásnak. Én nem hánytam, de hirtelen szorongani kezdtem ennek a Stanford campusán rendezett szokatlan teaceremóniának a lehetséges jövőbéli következményei miatt. Arra gondoltam, kizárnak az egyetemről és rövid börtönbüntetésre ítélnek, továbbá hosz- szú közmunkára, hogy megjavuljak, hiszen engedtem a kísértésnek és ittam a rejtélyes teából. Szorongásom mara- déktalan megszűnésével egy időben úgy láttam, hogy bal alkarom eggyé olvad a bal lábammal. Nem sokkal ezután a fehér ruhás rektor-sámán segítői táncolni, dobolni és kán- tálni kezdtek a helyiségben. A csoport azon tagjaira, akik, úgy tűnt, különösen erősen reagálnak e nagy hatású halluci- nogénre, külön odafigyeltek.

Látomásaim támadtak, dzsungelbéli állatok jelentek meg előttem, vadak voltak, de nem fenyegetőek. Testrészeim vál- toztatták alakjukat, megnyúltak, összehúzódtak, szertefosz- lottak. Elégedettség meleg érzése ömlött el és át rajtam. Éreztem, ahogyan a szám az elképzelhető legszélesebb vigyorra húzódik. Több mint 6 órával később - én úgy érez- tem, mintha csak percek teltek volna el - a sámán felemel- kedett ültéből, a kántálás pedig abbamaradt. Egyszerre valamennyi jelenlevő felült. Senki sem aludt el. A gyertyát eloltották, a lámpákat pedig ismét felgyújtották. A diákok csodálatos „utazásokról" számoltak be, egyetlen kivétellel,

akinek a víziói túlságosan valószerűek voltak, semhogy élve- zetesnek találhatta, és megrémítették.

John időérzékelése tökéletesen megváltozott; egyébként szokás szerint jövőorientált és a tennivalóira koncentrál, most varázslato- san kitágult jelent élt meg. Az ayahuasca teaceremónia az időpers- pektíva több fontos aspektusát illusztrálja. Először is megmutatja, hogy a domináns jövőorientáció okos, jó szándékú embereket is vakká tesz a rövid távú következményekre. Mindkettőnket egy- aránt a teaszertartás után elvégzendő egyetemi feladatok foglalkoz- tattak, de szerettünk volna az előadó kedvében járni, a jeles külföldi vendég jó házigazdái lenni, biztosítani diákjaink számára, hogy részesei lehessenek egy különleges eseménynek. A jövőpreferenci- ánk megakadályozott abban, hogy felmérjük, mi történhet a jelen- ben. Visszatekintve valószínűtlen, hogy bármelyikünk is hozzájárult volna a ceremónia megrendezéséhez, ha rászántuk volna az időt és alaposabban utánaérdeklődünk, miféle teáról van szó. Inkább vala- miféle japán teaszertartáshoz hasonló, zenés-táncos dologra szá- mítottunk. Mekkorát tévedtünk!

Másodszor, John jelenorientált döntése, miszerint részt vesz a szertartáson, ellentétes volt egyébként jellemzőbb jövőorientáltsá- gával. Sőt olyan estét eredményezett, amelynek során jövőre össz- pontosítását semmivé tette egy maradéktalanul jelen idejű élmény. Bár Philnek kis híján meggyűlt a baja a hatóságokkal a diák miatt, aki arra panaszkodott, hogy felkavarták az élmények, John napokig nem tudott szabadulni fülig érő vigyorától, a mágikus főzet tartós hatásának bizonyítékától.

Végül, sok más sámánisztikus és tudatmódosító élményhez hasonlóan, a történtek ugyancsak igazolják, hogy a pszichoaktív anyagok erős hatással lehetnek időérzékelésünkre.

#### Ellenőrzött, legális utazás egy holisztikus jelenbe

Az idő érzékelését megváltoztató drogok, például az LSD, a mari- huána, a peyote vagy a DMT (dimetiltriptamin), az ayahuasca tea pszichoaktív összetevője fogyasztásával kapcsolatos problémák közé tartozik, hogy felszámolják az ember akaratlagos kontrollját, hatásuk időtartama bizonytalan, és élvezetüket a hatóságok tetten- érés esetén börtönnel büntetik. Kedvezőbb alternatíva ugyanezen célból hipnózist alkalmazni: olcsóbb, gyorsabb, időtartama pedig szabályozható. Ráadásul legális.

A hipnózis megváltozott tudatállapot, amelyet verbális szug- gesztiókkal idéznek elő. Ezek fokozzák a koncentrációt és minima- lizálják a figyelmet elvonó gondolatokat és érzéseket. A hipnotikus eljárásokra való fogékonyság egyénenként változik. A rosszul hip- notizálható emberekre a legjobb színpadi hipnotizőrök sem képe- sek hatni, míg a könnyen hipnotizálhatóak könnyen kerülnek szuggesztió hatása alá olyan személyek révén, akikben megbíznak, de önmagukat is eljuttathatják ilyen állapotba. Az agyműködés megváltoztatásának eszköze teljességgel az egyén (az alany), nem pedig a hipnotizőr adottságainak folyománya.11

#### A JELEN KITÁGUL:

**PHIL SZEMÉLYES VISSZATÉRÉSE A MÚLTBA**

Elmenekültem a hedonizmus és fatalizmus elől, amelyre szi- cíliai családi hátterem és a New York-i, dél-bronxi gettóélet, ahol születtem és nevelkedtem, predesztinált volna. Környe- zetem gyerektagjainak többsége a jelennek élt, késztetései- nek engedelmeskedve cselekedett, feláldozta a fegyelmet és

a tervszerűséget az azonnali kielégülés izgalmának és a folyamatos játéknak. Apám, ha volt munkája, sovány hetibé- rének jó részét profi bokszmeccseken fogadásokra költötte el, vagy köröket fizetett másoknak a helyi ivóban, amely anyám szempontjából szerencsétlen módon, a földalatti- állomás és az otthonunk közt üzemelt. Anyámon ennek eredményeképpen fatalisztikus gondolkodásmód hatalma- sodott el. Bármit tett is, az élet változatlan mederben folyta- tódott. Ha valamiképpen sikerül megoldani, hogy étel kerüljön az asztalra, gondolta, az ember mosolyog és tűr, és nem próbálja megváltoztatni a - megváltoztathatatlant. Környékünkről kevesen jártak egyetemre, és ha befejezték is a középiskolát, rögtön rosszul fizetett segédmunkákat vállal- tak. Mivel e munkák unalmasak voltak, a hétvégéket bulik, züllés és vakmerő balhék töltötték ki, úgy éltek, mint ha soha nem jött volna el a hétfő.

Az iskola tiszta és rendes, a benne zajló élet pedig kiszá- mítható volt. Ha az ember odafigyelt és megcsinálta a leckét, könnyűszerrel teljesítette az elvárásokat, ezért aztán szeret- tem diák lenni. Elhivatott tanítóim és tanáraim, akiket ma inkább afféle misszionáriusoknak látok, szorgalmas munkára és kitartásra buzdítottak: aranycsillagokkal, a tanár kedvence státussal jutalmaztak. A siker újabb sikert szült, ez pedig lehetővé tette, hogy kicsusszanjak a jelen időperspektívájá- ból, és könnyűszerrel a jövőperspektívát tegyem magamévá. Emiatt odahaza természetesen különcnek tekintettek, apám még biztatott is, hogy tanuljak kevesebbet, nehogy túleről- tessem a szemem. Barátaim csak azért tolerálták munkaer- kölcseimet, mert sportolóként is nagyon jól helytálltam a környék csapataiban.

Ahogy azonban az évek teltek, életem már kizárólag munkából állt, önös élvezeteknek, kikapcsolódásnak nem jutott hely benne. A napi tennivalók listája mind hosszabb lett, és minden elvégzett feladat újabb kihívást, újabb célokat, kötelezettségeket szült. „Igen, ezt is meg tudom csinálni!"

- hajtogattam mindegyre. Az erős jövőorientáltság azt ered- ményezte, hogy sikeres diák, később pedig még sikeresebb egyetemi tanár lettem . A kemény munka kifizetődőnek bizo- nyult. Ebből a mélységből végképp sikerült felemelkednem, amikor a New York-i Egyetemen óraadó oktató lettem, majd élethossziglani professzori állást kínálva meghívtak az ország túlsó felére, a Stanford elsőrangú pszichológiai tanszékére. Ez egyszersmind óriási földrajzi ugrást is jelentett. Szigorú jövőorientáltságom rabszolgájának lenni azért volt rossz, mert minden más dolgomat is a munkámnak rendeltem alá. Kevés időm maradt a családomra, barátaimra, kedvenc zenéim hallgatására, tévézésre vagy moziba menésre, hob- bikra és sportolásra, a természet élvezetére, egész egysze- rűen: szórakozásra. Jövőidő-perspektívám a Stanford paradicsomát lényegében sivár bronxi alagsori laborató- riummá változtatta, ahol egy személyben voltam dr. Fran- kenstein és az ő időhöz láncolt szörnyetege.

Néhány stanfordi év után változásra volt szükségem. Könnyen hipnotizálható voltam, és megszereztem a hipno- tizőri minősítést is, hogy alkalmazhassam a hipnózist egy érzelmi és kognitív állapotok váltakozásaival kapcsolatos kutatás során. Úgy határoztam, saját kísérleti alanyom leszek egy vizsgálat során, amely azt célozza, hogy enyhítsem a nyomást, amelyet a jövő gyakorol életemre, és magamévá tegyem a jelenorientáltság egyik-másik, előttem nagyon is

jól ismert elemét. Úgy éreztem, hogy szélsőséges jövőorien- táltságom korlátozza kreativitásomat és képzelőerőmet. Megkértem hát egy kollégámat, hogy hipnotizáljon, és ami- kor már a mélyhipnózis állapotában vagyok, a következőket szuggerálja nekem:

*A múlt és a jövő távolivá, homályossá és jelentéktelenné válik számodra.*

*A jelen kitágul.*

*A jelen kitágul és betölti testedet-lelkedet.*

*Addig tapasztalod majd ezeket a változásokat, amíg azt nem hallod tőlem: „Egyelőre ennyi" Ezután visszatér majd szokásos időérzékelésed.*

Miközben hallgattam ezt a szuggesztiót, kis ideig elgon- dolkodtam, vajon képes lesz-e behatolni agyamba, hogy átformálja robusztus pszichológiai órámat, olyasfélekép- pen, ahogyan ez Salvador Dali idő- és emléktorzulást ábrá- zoló képein látjuk. Miközben türelmesen vártam, hogy történjék valami, először azt vettem észre, hogy egyszerre a lét könnyűségét érzékeltem. Súlyos testem, úgy tűnt, a nehézkedéssel dacolva felemelkedik a székből. A falon függő képre pillantottam; színei most ragyogóan, csodála- tos élénkséggel izzottak. A számban összefutott a nyál, gondolataim egyszerre banánturmix, malátás tej és pizza körül csapongtak. Ezt mulatságosnak találtam és hangosan felnevettem. Ez a szabadjára eresztett nevetés egy ellenté- tes érzelmet váltott ki, könnyezni kezdtem egy barátom elvesztése miatt. Mindezen érzelmek ugyanolyan gyorsan elmúltak, mint ahogyan jöttek, én pedig hamarosan fel akartam kelni és futni. Úgy éreztem, valami merész dolgot teszek, csak úgy, élvezetből. Szívem olyan hevesen vert,

mint ha arra számítanék, hogy hamarosan valami jó fog történni. Ugyanekkor, miközben mély lélegzetet vettem, virágok és frissen nyírt fű illatát éreztem, majd tökéletesen ellazultam.

A jelre Phil visszatért korábbi önmagához, és rájött, hogy a virágok és a levágott fű nem képzeletének művei: illatuk a nyitott ablakon át, a kertből érkezett. Amíg szokásos jövőorientált lelkiállapotában volt, nem figyelt fel az édes illatra, és nem vette észre a kép eleven színeit sem. Ezekre az érzéki tapasztalatokra csak azután tett szert, hogy időérzékelése kitágult. Phil arra is rájött, a tudományos világ elnyomja az érzelmeket a hűvös racionalitás javára. Jólesett nevet- nie és sírnia! Mindent összevetve, jól érezte magát érző lényként: érzékei megnyíltak, hogy befogadják az ingereket, izmai cselek- vésre hangolódtak. Vágya nyomán, hogy fusson, játsszon és merész tetteket hajtson végre, úgy érezte magát, mint annak idején bronxi gyerekkorában, amikor a játék töltötte ki az életét. Mivel azonban sem gyerekként, sem felnőttként nem vállalt fizikai kockázatot, *ez* a késztetése meglepte.

A dolog működött. A hipnotikus rávezetés lehetővé tette, hogy Phil változtasson szélsőséges jövőorientáltságán. A beavatkozás során máshogy gondolkodott, máshogy érzett. Ismét magára öltötte a jelenorientáltság ismerős köntösét, és megfogadta, hogy ezentúl igyekszik majd többet keverni ebből a jó érzésből túlságo- san is megszilárdult jövőorientáltságához. Phil azonban, mint minden kísérletező kutató, eltűnődött, vajon átalakulása nem túl- érzékenységére vezethető-e vissza. Lehet, hogy az, ami történt, csakis az ő valamilyen furcsa vagy sajátos vonására vezethető vissza? Vajon reprodukálható-e másokon, akik ugyancsak hipno- tizálhatóak? E gondolat volt a kiindulópontja annak a kísérletnek,

amelyet azért konstruáltunk, hogy megállapítsuk, vajon az ilyen időperspektíva-változások megismételhetők-e, illetve mennyiségi értékekkel mérhetők-e.12

#### A magatartás felszabadítása az időfüggő kontroll alól

A vizsgálatban könnyen hipnotizálható stanfordi diákok (fiúk és lányok) egy csoportja vett részt. Mindenki három feladatot kapott, amelyeket úgy alakítottunk ki, hogy segítségükkel mérni lehessen a nyelvhasználat, a gondolkodás, az érzelmek és az érzéki tapasztalás változásait. Először egy elterjedt vizsgálati módszerrel kezdtük: valamennyiüknek ki kellett találniuk egy történetet, hogyan érte- nek, illetve értelmeznek egy nem egyértelmű jelenetet, amelyet egy szokványos tematikus appercepciós teszten, azaz egy TAT-kártyán (Tematic Apperception Test) láttak. Ezután következett a négy kísérleti manipuláció valamelyike. Az egyik csoport gyorsan elő- idézett, mély hipnózisban a következő, felvételről elhangzó instruk- ciót kapta: „Hagyd, hogy a jelen kitáguljon, a múlt és a jövő pedig távolivá és jelentéktelenné váljék!" A kísérleti folyamat során első- sorban ez a csoport állt figyelmünk középpontjában. Egy kont- rollcsoportnak ugyanezt az instrukciót adtuk, csakhogy nem hipnózisban: nekik mindössze annyit mondtunk, hogy képzeljék el, miként reagálhatnak erre a hipnotizált személyek. Egy második kontrollcsoport ugyanezt az utasítást kapta, de a hipnózis említése nélkül, egy harmadiknak pedig mindössze annyit mondtunk, hogy gondolják át saját időfelfogásukat.

A manipulációt követően a résztvevők írtak egy újabb történe- tet a másik, de ugyancsak nem egyértelmű TAT-jelenetről. A törté- neteket az igehasználat és a múlt-, jelen- vagy jövőbélí eseményekre való utalások szempontjából elemeztük.

Miközben a diákok magnóról egy mozifilm humoros, de megle- pően obszcén hangfelvételét hallgatták, regisztráltuk érzelmi megnyilvánulásaikat (mosolyukat, nevetésüket). Végül kaptak egy agyagtömböt, és felszólítottuk őket, hogy készítsenek belőle vala- mit. Meghatározott idő elteltével, amikor elkészültek alkotásaikkal, visszatértek fülkéikbe.

Jelenorientációjuk hipnózissal való kitágítása valóban megsza- badította viselkedésüket a szokásos időfüggő kontroll alól. Foko- zottan jelenkoncentráltakká váltak. Megváltozott nyelvezetük

* ennélfogva pedig gondolkodásuk is, hiszen a nyelvben gondol- kodás tükröződik lényegesen több jelen idejű igét használtak, gyakrabban utaltak jelenbéli eseményekre és ritkábban a múltra. Jelentősen többet nevettek a többi csoportnál, amelyeknek tagjai csak mosolyogtak, amikor az obszcén humoros szöveget hallgat- ták. Ezenkívül, minthogy a többi csoport tagjai eleve eldöntötték, miféle konkrét objektumokat mintáznak meg agyagjukból, már készen voltak, és büszkén mutatták alkotásukat a kísérlet irányí- tójának, amikor az felszólította őket, hogy fejezzék be a munkát. Azok viszont, akik a holisztikus jelen állapotában voltak, egyálta- lán nem produkáltak semmit, mert csak játszogattak a megformá- zandó agyaggal, de semmilyen *dolgot* nem csináltak belőle. Amikor a kísérlet irányítója elhagyta a helyiséget, a csoport azon- nal megfeledkezett utasításáról, hogy fejezzék be a munkát és térjenek vissza fülkéikbe, mivel jelenük pillanatait az agyaggal való játék öröme uralta.

Amellett, hogy tervszerűen regisztrálták e reakciókat, a kísér- letvezetők megfigyelték, hogy a holisztikus jelen állapotában levő résztvevők (a második) TAT-történetet hosszadalmasabb, beszé- desebb megfogalmazásban vetették papírra. Egyesek a lineáris szekvenciáról, azaz a balról jobbra történő vonalvezetésről is

megfeledkeztek, és találomra helyezték el a szavakat a papíron. Amikor az obszcén humoros felvételre írásban reagáltak, sokan közülük saját nyelvezetükben is megjelenítették ezt az obszceni- tást. Az egyik résztvevő a holisztikus jelen állapotában például ezt írta: „Először utáltam hallgatni ezeket a hülye balf...okat, de miután baromkodni kezdtek, majd berosáltam." A többi állapo- tokban levők közül senki nem alkalmazott trágárságokat válaszá- ban, hiszen az ilyesmit látta volna a kísérletvezető, aki egyben a tanáruk is volt. Amikor végeztek az agyagos feladattal, papírtöröl- közőkkel valamennyi résztvevő letörölte kezéről a ragacsos anya- got, kivéve a holisztikus jelen állapotában levőket. Utóbbiak egyike sem törölte kezét a papírtörölközőkbe, akadtak azonban közülük, akik ingüket-ruhájukat használták e célra. Nyilvánvaló volt, hogy a hipnotikus rávezetés a diákokban az agyaggal való játék *folyamata* iránt keltette fel a lelkesedést, és megszabadította őket mindenféle aggálytól a jövőbeli, eltervezett *produktummal* kapcsolatban, amelyet e folyamat eredményezhetett volna. Egyi- kük kijelentette: „Az agyag nagyon puha és nedves volt. Jólesett belemélyesztenem az ujjaimat. Miközben dolgoztam vele, a forma egyszerűen létrejött. Szinte semmilyen erőfeszítést nem igényelt. Úgyszólván magát formálta meg."

Ez a vizsgálat arra vall, hogy időperspektíváinkat nem a termé- szet vagy valamiféle kozmikus órabeállító határozza meg, hanem a fizikai, társas és kulturális környezetünkhöz való alkalmazkodás tanult módjai. E megközelítés megnyitja az utat az időperspektíva különböző stratégiákkal való módosítása előtt. Hipnózisban előidé- zett változások, amint e vizsgálat mutatja, visszavezethetik az embereket ahhoz az időperspektívához, amelyet gyermekként éltek meg. A 11. fejezetben más stratégiákat és taktikákat is megvizsgá- lunk majd, amelyek lehetővé teszik, hogy emberek kilépjenek egy

számukra hátrányossá lett időzónából annak érdekében, hogy másik, optimálisan kiegyensúlyozott időperspektívát alakítsanak ki.

*Az idő az egyik legkevésbé meghatározható és mégis a legellentmondásosabb valami; a múlt elmúlt, a jövő még nem jött el, a jelen pedig még a közben átalakul múlttá, hogy megpróbáljuk definiálni, és a villám fel- villanásához hasonlóan egyszerre létezik és múlik el.*

- KugeLmass13

#### MI A JÓ ÉS MI A ROSSZ A JELENBÉLI ÉLETBEN?

Ahogyan más időperspektíváknak, a jelenperspektívának is vannak kedvező és kedvezőtlen hatásai, bár a kedvezőek általában ellensú- lyozzák a kedvezőtleneket. A hedonisták általában aktív, intenzív életet élnek, amelybe a lehető legtöbb izgalmat, újdonságot és spontaneitást zsúfolnak bele. Sokféle tevékenységet folytatnak, sok hobbit, sportot kipróbálnak. Korán megtanulják, hogyan szerezze- nek könnyen barátokat és szerelmi partnereket, és el tudják érni, hogy életükben sok olyan ember legyen, akiket izgalmasnak talál- nak. Ha van elég pénzük, nagyon élvezik az életet, szeretik a termé- szetet, az állatokat és az őket körülvevő embereket. Az emberek kedvelik a társaságukat, mert, akár a gyerekek, csillogó tekintettel, készségesen teremtenek kapcsolatot, olyan lelkesedéssel, amilyet csak a pillanatban való totális jelenlét biztosíthat. Itt és most világu- kat a tennivalók semmilyen listája soha nem hígítja fel, sőt általában nem is készítenek listákat, és ha mégis, elfelejtik időnként átnézni.

Pszichológiai alkatuk központi magja az érzékiség. Mindig nyi- tottak az érzéki hatásokra, nem sajnálják az időt arra, hogy ne csak

nézzenek, hanem lássanak is. Érzékiségük szexualitással elegyedik, és mindenféle erotikus aktivitást kedvelnek. Jelenorientált diákok arról számoltak be, hogy jobban élvezték a pornográf filmeket, mint jövőorientált társaik. Egy potenciális partnernél szerintük az a legfontosabb, hogy „izgalmas" legyen.

Ezek után nem meglepő, hogy a jelenorientáltak jobban élvezik a rögtönzést, mint a tervezett tevékenységeket vagy az emlékek újra- játszását. Patrícia Ryan Madson, az improvizatív elemek hétköznapi életbe való beillesztésének egyik legismertebb szószólója így ír:

A rögtönzés már jóval a tervezés előtt is megvolt. Az embe- rek évezredeken át természetszerűleg úgy működtek, hogy gyorsan gondolkodtak és reagáltak, az itt és mostban oldva meg problémáikat... Az életben maradás persze olykor meg- követelte a tervezést: azok az ősemberek, akik csak kéznél levő bogyókat kaptak be és csak az arra úszó lazacot fogták meg, nem élhettek meg túl hosszú, hideg teleket. A korai embernek ahhoz, hogy életben maradjon, fejlesztenie kellett előregondolkodási képességét, és élelmet kellett félretennie az ínséges időkre. Az emberiség történetében ez határozza meg az improvizáció mint elsőrendű *modus vivendink* végét. Megkezdődött a határidőnapló-korszak. Megtanultunk aggódni a jövő miatt... Aztán, ha előbbre ugrunk néhány évezredet, ide, a jelenbe, mit tapasztalunk? Ez a tervezőösz- tön már úgyszólván fojtogat bennünket.14

Az, aki rögtönöz, finom érzékkel kell hogy rendelkezzék az időzítés- hez, és képesnek kell lennie arra, hogy helyben és azonnal valami újat hozzon létre. Természetesen az ilyen előadók minden fellépé- sükre magukkal hozzák annak ismeretét, amit a múltban mások

tettek, hogy tudják, mit ne ismételjenek meg és mire építsenek, mit bővítsenek ki, mit fokozzanak. A kreatív előadó azonban az, aki a múltat nem tervrajzként, hanem vázként használja, aki úgy tud imp- rovizálni, hogy meghaladja a múltat és új tartományokba tör utat. A komédiások szempontjából ez annyit jelent, hogy engedik magu- kat maradéktalanul megnyílni a közönség hangulata és reakciói számára, a dzsesszmuzsikusok szempontjából pedig, hogy teljesség- gel megnyílnak saját érzéseik és „online" lelki folyamataik számára.

#### Megcélozni a flow-t

A jelenorientáltság hozzásegítheti az embert, ám nem elengedhe- tetlen feltétele, hogy munka vagy különböző tevékenységek közben maradéktalanul alámerüljön külső vagy belső élményekben. A jövőorientáltak is átélhetnek flow-élményt, miközben egy külö- nösen élvezetes előadást tartanak. Csíkszentmihályi Mihály a flow-t mint különleges tudatállapotot definiálja, amelyet egy adott tevékenységben egy bizonyos időszakon át tartó teljes feloldódás jellemez. A flow legfontosabb jellemzői:

*k Világos célok:* az elvárások és szabályok felismerhetők, a célok megvalósíthatók, és megfelelő összhangban vannak az ember képességeivel.

***lí*** *Összpontosítás*: nagyfokú koncentráció a figyelem egy behatá-

rolt objektumára (a tevékenységet folytató személy képes arra, hogy e tevékenységre fókuszáljon és mélyen belemerüljön).

***lí*** Az *öntudat érzésének megszűnése*: a cselekvés és tudat eggyé

olvadása.

*k Módosult időérzékelés-,* megváltozik az egyén szubjektív idő- érzékelése. Közvetlen és azonnali visszacsatolás (a sikerek és

kudarcok még a tevékenység során megmutatkoznak, így a cselekvés szükség esetén módosítható).

*k Egyensúly a rátermettség mértéke és a kihívás közt:* a tevé- kenység nem túl könnyű, de nem is túl nehéz.

***lí*** A helyzet vagy tevékenység személyes *kontrolljának* érzése.

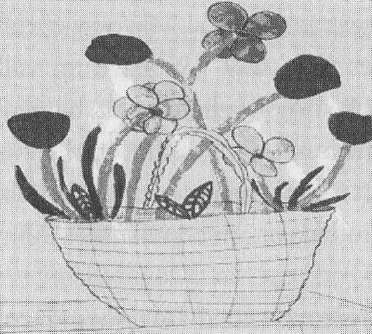
***lí*** A tevékenység *immanenens jutalom jellegű* (önmagában ajándék), ennélfogva nem igényel erőfeszítést.15

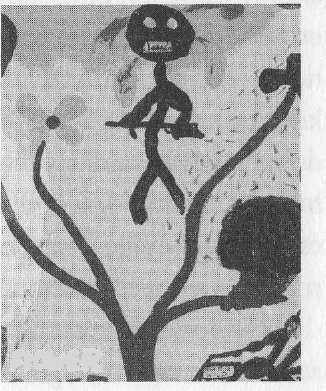
A flow annyit jelent, hogy feloldódunk annak *folyamatában,* amivel éppen foglalkozunk, legyen az bármi. A flow során nem annak a folyamatnak a *termékére* koncentrálunk, amellyel épp foglalkozunk, mert ha a termékkel foglalkozunk, aggódunk amiatt, hogyan ítélik majd meg, miként értékelik, elfogadják vagy elvetik-e. Egónk forog kockán. Az aggodalmak ilyenkor visszahathatnak ránk, és megza- varhatják az új ötletek, víziók, új termékek létrehozásának folyama- tát. Laboratóriumban demonstráltuk, hogy a jelenhedonisták, akik könnyebben kerülnek flow-állapotba, akkor a legkreatívabbak, ha arra biztatják őket, hogy folyamatorientáltan teljesítsenek, és akkor a legkevésbé, ha a termékre kell koncentrálniuk.16 De vajon a jövő- orientáltak mikor teljesítenek a legjobban? Ha egy folyamatra, vagy ha egy termékre kell összpontosítaniuk?

Egy laboratóriumi vizsgálatunkhoz mindkét nemből egyetemi hallgatókat válogattunk, vagy azért, mert erősen hedonisták, vagy mert erősen jövőorientáltak voltak. Megkértük őket, fessenek színes képet egy virágkosárról. Mindkét csoport felének azt mondtuk, hogy teljesítményüket a művészeti tanszék fogja értékelni. A másik két félcsoportot pedig arra biztattuk, hogy magára az alkotási folyamatra koncentráljanak. Miután a résztvevők végeztek, az összes képet magasabb évfolyamokra járó képzőművész-hallgatók értékelték két kritérium, a technikai kivitel (színhasználat színvonala, térábrázolás,

szerkesztés), illetve a kreativitás (eredetiség, újszerű szín- és forma- használat) alapján. Ezt anélkül tették, hogy tudtak volna a kijelölt fő célok vagy az időperspektívák közti különbségekről.

Természetesen a legkreatívabbaknak a folyamatra koncentráló jelenhedonisták bizonyultak. A technikailag legjobb képeket a jövőorientáltak festették, akik a végeredményre figyeltek. Ha a jelenorientált résztvevők a produktumukra koncentráltak, kreativi- tás és technikai színvonal tekintetében egyaránt gyengén teljesítet- tek. E megállapítások értelmében fokozza a kreativitást, ha az embereket arra biztatjuk, hogy hangolódjanak rá a kreatív folya- matra, különösen, ha jelenorientáltak. A technikailag legjobb mun- kákat az eleve jövőorientált emberektől várhatjuk, ha tudják, hogy az általuk létrehozott termékeket értékelik majd. Íme e műalkotá- sok különbségeinek néhány példája, hogy ki-ki maga ítélhesse meg.





*wmm*

(balra) *Jövő- és produktumorientált résztvevő képe.*

(jobbra) *Jelen- és produktumorientált résztvevő képe: az ille- tő nyűgösnek érezte az eredményközpontúság rákényszerített korlátait.*



*Jelen- és folyamatorientált résztvevők munkái.*

#### MI A BAJ A JELENORIENTÁLT EMBERREL?

„Élj gyorsan, halj meg fiatalon, hagyj hátra mutatós holttestet!" - ez volt Willard Motley *Knock on Any Door* (Kopogtass be bármelyik ajtón!) című regénye hősének „keménycsávós" sírfelirata. Ennyi erővel éppígy lehetne fiatal hedonisták jelszava is. Mi rossz történ- het azzal, aki impulzív, spontán és agresszív, aki szívesen vállal kockázatokat, aki anélkül cselekszik, hogy kellőképpen belegon- dolna a következményekbe, aki nem tanul a már elkövetett hibák- ból, aki ritkán végzi el döntései költség-haszon elemzését, mielőtt cselekedne, és aki képtelen későbbre halasztani a kielégülést? Nos, rengeteg rossz történhet vele.

A hedonisták ártanak az egészségüknek azzal, hogy nem járnak rendszeres orvosi-fogorvosi vizsgálatokra, mellrákszűrésre, nem használnak rendszeresen fogselymet. Kisebb valószínűséggel esz- nek egészséges ételeket, ha nem szeretik ezeket. Túlbuzgó energiá- juk következtében, akár a Duracell-reklám doboló nyuszija, hosszabban működnek, de gyakori, hogy túl keveset alszanak. A jelenidejűek más időperspektívájúaknál nagyobb valószínűséggel dohányoznak, fogyasztanak alkoholt, részegednek le, illetve vállal-

nak különféle kockázatokat, ha vezetnek, kerékpároznak vagy gör- deszkáznak.

Ami még ennél is rosszabb, hogy nagyon határozott összefüggés van a jelenorientáltság és a meggondolatlan autóversenyzés, az ittas vezetés és a biztonsági öv használatának mellőzése közt. A Stanford és a Cornell Egyetem hallgatóinak jókora, több mint 1200 fős mintá- ján megismételtek egy középiskolások körében már végzett kutatást, és ugyanazt az eredményeloszlást kapták: a jelenorientáltság jelen- tős mértékben korrelál a kockázatos vezetéssel és az alkoholfogyasz- tással. Mint kiderült, e tekintetben nincs különbség a két, a keleti, illetve a nyugati parti elitintézmény közt. Ráadásul a bőséges alko- holfogyasztás és a kockázatos vezetés a Stanford és Cornell női hall- gatói körében sem volt ritkább, mint férfitársaikéban. E magatartások és a jövőorientáltság közt a korreláció negatív vagy nulla volt.17

#### Mindenféle függőség veszélyének kitéve

Minden függőség - legyen az drog-, alkohol-, szerencsejáték-, szex- vagy ételfüggés - közös jellegzetessége, hogy azonnali má- mort, élvezetet biztosítanak, amelynek során a biológiai izgalom gyakran összekapcsolódik a társadalmival. Mivel a függőség taszító következményei csak később, rendszerint csak hosszú idő után jelentkeznek, és mivel a függővé váló emberek *intellektuálisan* fel- fogják, hogy a pillanatnyi élvezeteket csak költségek és szenvedések árán tudják kiegyenlíteni, azt várhatnánk, hogy viselkedésüket ez majd befolyásolja. A jövőbeli következményeknek ez az abszt- rakt ismerete azonban sohasem hat vissza az aktuális döntésekre és a konkrét cselekvésekre: a majdani függők leértékelik, halvány valószínűségnek tekintik, és mint rájuk nézve közömbös dolgot, tagadják. A jelenorientált emberek gondolkodásában nincs helye

valószínűségek mérlegelésének, nem bocsátkoznak hosszú távú költség-haszon elemzésekbe, és valószínű, hogy olyanok társaságát keresik, akik ugyanezen a módon hozzák meg döntéseiket. „Hadd szóljon!" - mondják.

Egy közelmúltbeli vizsgálat során 34, elvonókúrán részt vevő heroinfüggőt hasonlítottak össze 54 nem droghasználó kontroli- személlyel: kiderült, hogy a függők lényegesen magasabb értékeket értek el jelenhedonizmus- és jelenfatalizmus-, valamint jelentősen alacsonyabbat jövőorientáció-skálánkon.18 De vajon hogyan teszi végül még síkosabbá az időperspektíva a kábítószer-függőséghez vezető amúgy is csúszós lejtőt? Vajon az érintettek nem ismerik a huzamos droghasználat hosszú távú negatív következményeit? Természetesen ismerik, de ez akkor még nagyon távolinak tűnik, a drogmámor viszont közeli jelen. Ez a kutatás ráadásul azt is meg- mutatta, hogy a kontrollcsoport tagjaihoz képest a heroinfüggők közömbösek számos cselekvésük jövőbeli következményeivel kap- csolatban. Kisebb valószínűséggel próbálkoztak a távoli jövő prog- nosztizálásával vagy az események tervszerű előkészítésével. Szimulált kártyajáték során például a függők olyan kártyacsomag- gal játszottak, amely azonnali, nagy nyereségeket biztosított szá- mukra, ám később jelentős büntetéseket szabott ki rájuk, általában pedig garantálta, hogy veszítsenek. Olyan, mintha megfordítva tartották volna a szemükhöz a távcsövet: a jövő látómezejét kicsivé és távolivá változtatták, és nem engedték, hogy befolyásolja jelen- beli döntéseiket és akcióikat.

Egy másik, több mint 400 általános iskolás (átlagéletkoruk

12 év volt) bevonásával végzett vizsgálat során a gyerekek korai droghasználatát időperspektívájukkal és más problémamegoldó próbálkozásaikkal vetették össze. A jelenorientáltság természetesen nyilvánvaló összefüggést mutatott a kábítószerezéssel, a jövőorien-

táltság mértéke viszont fordított arányban állt a droghasználatéval. Ezek az összefüggések a diákok nemére és etnikai hátterére való tekintet nélkül érvényesek voltak. A kutatók szerint „a jövőorien- táltság általában a következmények felismerésének magasabb szint- jével mutatott összefüggést: például szubjektíve érzékelt kontrollal, valós jó közérzettel és adaptív problémamegoldási stratégiákkal (különösen viselkedésbeliekkel). Ezzel szemben összefüggés mutat- kozott a jelenorientáltság, illetve közelmúltbeli negatív események, szubjektíve érzékelt kontrolihiány és maladaptív problémamegoldási stratégiák (úgymint harag, visszahúzódás, tehetetlenség) között."19 A drogfogyasztás költségei minden tekintetben óriásiak, a fele- lősséget a függőkön kívül családjaik is viselik, és a világ számos országára is súlyos terheket rónak. Éppen ezért világszerte széles körben nagyszabású drogellenes reklámkampányok indultak, továbbá iskolai programok a dohányzás, a drogfogyasztás és a házasság előtti szex megelőzésére. A két legismertebb (évente több százmillió dollárral finanszírozott) szövetségi programról nemrég megállapították, hogy rendkívül hatástalanok. A DARE-programot (Drug Abuse Resistance Education) egyaránt üdvözölték a szülők, az iskolaigazgatók, a pedagógusok és a rendőrség. Számos állam iskoláiban alkalmazták ezeket a szerepjáték-gyakorlatokat. Ez az Egyesült Államok legnagyobb költséggel fenntartott országos prog- ramja, amely a világ 54 különböző országában 26 millió gyerekhez jut el. Amikor azonban az „Eredményes-e a program?" kérdés nem arra vonatkozott, hogy kiben milyen szubjektív jó érzéseket kelt, hanem konkrétan arra, hogy csökkentette-e a dohányzást és a droghasználatot a programban részt vevő gyerekek körében, nem túl sok eredményről lehetett beszámolni. Hét vizsgálat és metaanalíziseik egyöntetűen azt mutatták, hogy a DARE-program abszolúte semmi hatással nem volt e magatartásformákra.20

Hasonló eredményeket jelentenek a sokat reklámozott iskolai sze- xuális önmegtartóztató programokról, amelyek a szüzesség házas- ságig tartó megőrzését propagálják. Egy - számos ilyen programot összevető - vizsgálat szerint semmi jele, hogy ezek kitolnák a sze- xuális aktivitás kezdetét.21 Az egyik fontos következtetés így hang- zott: „Egyetlen program sem tudott tartós pozitív hatást gyakorolni a szexuális magatartásra." Ráadásul, mivel az önmegtartóztatást szorgalmazó programok nem tájékoztattak a fogamzásgátlók hasz- nálatáról, a többi szexuális felvilágosító programhoz képest fokoz- ták lányrésztvevőik nem tervezett terhességének valószínűségét. Az „önmegtartóztató" ifjúság orális és anális megoldásokkal is gyakrabban próbálkozott, mert e programok némelyike a szexet elsősorban mint hüvelyi közösülést határozta meg.

Mi a baj mindezekkel a programokkal és a hasonló reklámkam- pányokkal? Az, hogy a majdani negatív következményekre kon- centrálnak, ami hat a jövőorientált emberekre, *nem* hat viszont a jelenorientáltakra, vagyis éppen a célközönségre. Apellálnak az egyén akaraterejére, eltökéltségére és jellemére is, nem számolnak viszont a jelenorientált viselkedést befolyásoló erős szituációs és társadalmi hatásokkal, amelyeknek a hedonisták és fatalisták másoknál jobban ki vannak téve. A tantermi szerepjátékok és a fogadalmak a „helyesre és jóra" intő erőtlen emlékeztetőkké változ- nak, ha a fiatalok épp egy buliban, egy rockkoncerten, netán egy kocsi hátsó ülésén tartózkodnak, vagy egyszerűen csak csavarog- nak. Fogadni mernénk, hogy e hatékonyságvizsgálatok adatainak újraelemzése kimutatná, hogy a programok és kampányok csak a jövő- vagy múltorientáltként azonosított diákokra hatnak, a jelen- orientáltakat pedig alig vagy egyáltalán nem befolyásolják. Itt az ideje felismerni, hogy amikor arról van szó, hogy „ne vígy minket a kísértésbe", az időperspektíva kulcsszerepet játszik.

#### „Tavaly 180 billió órányi szabad időt vesztegettünk el munkára"

„A felnőtt korú amerikaiak napját kettévágja a munka - pontosan akkor, amikor a semmittevés a leghatékonyabb." Ez a parodiszti- kus megállapítás a *The Onion* című szatirikus lap 2007. július 12-ei számában jelent meg, és sok jelenorientált valódi érzéseit fejezi ki. A munka a játék antitézise, és a legtöbb munka önfegyel- met, kitartást, hosszú elfoglaltságot jelent, áz öröm későbbre halasztását, amelyek egyike sem jellemző a jelenorientáltakra. Számukra a holnap is elég korai. Ne cifrázzuk: szeretik elodázni a dolgokat.

A diákok közül a legnagyobb valószínűséggel a jelenorientál- tak jelentkeznek késve a kötelező feladatokra, hogy aztán későn kezdjék el és késve fejezzék be a munkát, és a megbeszélt idő- pontokban ne jelenjenek meg.22 Ennek következtében gyakrab- ban kénytelenek halasztásokat kérni és gyakrabban nem fogadják el a félévüket, ami hátrányosan érinti tanulmányi teljesítményü- ket. Nálunk, a Stanford Egyetemen, ahol a Bevezetés a pszicho- lógiába kurzus érdemjegyei kizárólag objektív, feleletválasztásos teszteken alapulnak, az időperspektíva befolyásolta a diákok tel- jesítményét. A legrosszabb osztályzatokat a fatalisták kapták, a csaknem legrosszabbakat a hedonisták. A jövőorientáltak mesz- sze a mezőny elején végeztek. A jelenorientáltak általában job- ban teljesítenek olyan tárgyakból, amelyeket kedvelnek, mint azokból, amelyeket nem. A jövőorientáltak számára ennek nincs jelentősége, mert tudják, hogy ezek is, azok is beleszámítanak az átlagúkba.

Ha ez igaz olyan diákokra, akik elég okosak, hogy bejussanak egy olyan alaposan válogató egyetemre, mint a Stanford, valószínűleg

még inkább így van a középiskolában. Az erősen jelenorientált diá- kokat több kudarc éri, gyakrabban szorulnak felzárkóztatásra, gyak- rabban kerülik az iskolát és gyakrabban morzsolódnak le. Mivel a társadalmi-gazdasági státus és az időperspektíva összefüggnek, az alsóbb osztályok tagjai pedig inkább jelen-, mint jövőorientáltak, a kisebbségi diákok magas lemorzsolódási aránya inkább tulajdonít- ható időperspektívájuknak, mint gyengébb képességeiknek.

#### SZEX, DROGOK, ROCK AND ROLL:

**A HATVANAS ÉVEK FORRADALMA**

Elképedve olvastuk helyi lapunkban ezt a címet: „A japán tizenéve- sek jobban kedvelik az éjszakai életet a tanóránál". Az alcím szerint

„Az új nemzedék hanyagolja a jövőt a nonstop szórakozás kedvé- ért."23 A cikk a továbbiakban beszámolt egy új tendenciáról, amely a jövőorientált munkaerkölcséről és a múlt iránti mélységes tiszte- letéről híres országban jelent meg. Eddig a jelenorientált hedoniz- mus ritkaság volt Japánban, ahol az emberek kevesebb szabadságot vesznek ki, mint bármely más ipari országban, a szülők pedig hagyományosan nagyon igyekeznek, hogy gyerekeiket bejuttassák a legjobb iskolákba, és rengeteget költenek korrepetálásra és a hét- végi felzárkóztatásra a „dzsuku-" (bifla-) iskolákban. A legtöbben azonban egyre inkább kimaradnak a középiskolából vagy egyál- talán nem mennek egyetemre, inkább vásárolgatnak, barátaikkal lógnak, sokáig alszanak és bárokba járnak.

A fiatalok világszerte lázadoznak a konvencionális időorientá- ciók ellen, amelyeket a korábbi generációk szabtak meg. Ez nem új jelenség, és egy korábbi, '60-as évekbeli változat - a „szex, drogok, rock and roll" hippinemzedékének társadalmi és időforradalma -

nyomdokain halad. Timothy Leary, a Harvard LSD-guruvá lett pszichológiaprofesszora három követendő utat propagált a fiata- lok számára: „Figyelj befelé, nyílj ki, szabadulj fel! Próbálj ki tudat- módosító szereket, amelyek megváltoztatják az érzékelést és a tudatot, hangolódj rá a benned élő játékos gyerekre, a belső énre, aki elutasítja az értelmetlen, unalmas munka életmóddá lett rend- jét, és szállj ki a középosztály alkalmazkodó, jövőorientált fogyasz- tói társadalmából, amelyet a katonai-ipari érdekkörök irányítanak." E manifesztum egyszerre óhajtotta átalakítani a társadalmat jelen- hedonistává és kiterjesztett-, azaz holisztikusjelen-orientációjúvá.

A szexuális úton terjedő betegségek azonban véget vetettek a korlátozások nélküli szex korszakának. A hétköznapi valóság tönk- retette a játékot, amellyel nem lehetett pénzt keresni ennivalóra vagy lakbérre. Máig megőrizték azonban értéküket bizonyos ideá- lok, például, hogy az ember próbálja kellemesebben élni az életét, és hogy a hétköznapok szorításában is igyekezzék időt szakítani a barátságok, a természet és saját létének élvezetére.

#### Rákattanás a jelenre

A jelenorientáltság előmozdításának számtalan módja van. Ezek némelyikét, például a meditációt, a jógát és az önhipnózist évszáza- dok, ha ugyan nem évezredek óta alkalmazzák. Ha máris gyakorol- juk valamelyiket, nagyon jól tesszük, ha pedig még nem, szívből ajánljuk, hogy tanuljunk meg egyet! Bár mi elsőbbséget adnánk az ilyen technikák oktatóinak, mégis ajánlanánk egy egyszerű mód- szert a jelenben való elmélyedésre, az előző fejezetben található

„Ki voltam én?"-kérdőív kissé módosított variációját.

Eredeti változatában a Ki vagyok én?-kérdőív a válaszadót ugyanazon kérdés - Ki vagyok? - 20, egymást követő megválaszo-

lására kérte. Kidolgozói szerint a kérdésre adott minden újabb válasz pszichológiai tartalmak mélyebb rétegeit tárja fel. Jelenlegi céljainkhoz nem elengedhetetlen, hogy a kérdésre mind a 20 eset- ben választ kapjunk, fontos azonban, hogy minden változata mellé kerüljön legalább egy válasz.

Kezdjük azzal, hogy az eredeti Ki vagyok? kérdést a lehető leg- több módon tegyük fel magunknak! Jegyezzük fel a változatokat!

#### Ki vagyok én?-kérdőív

Válaszoljon az alábbi kérdések mindegyikére! Minden kérdésre más választ adjon!

1. Ki vagyok?
2. Ki vagyok?

3 . K i vagyok? \_ \_ \_ \_ \_

1. Ki vagyok?
2. Ki vagyok?
3. . Mikor vagyok? " \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_
4. . Mikor vagyok? \_ \_ '
5. Mikor vagyok?
6. Mikor vagyok?
7. Mikor vagyok?
8. Hol vagyok?
9. Hol vagyok? ;
10. Hol vagyok? \_ \_ \_ \_ \_
11. Hol vagyok?
12. Hol vagyok?
13. Hogy vagyok?
14. Hogy vagyok? .
15. Hogy vagyok?
16. Hogy vagyok?
17. Hogy vagyok? \_

Arra összpontosítsunk, kik vagyunk ma, ne pedig arra, kik leszünk holnap! Ne feledjük, ez nem gyorsasági teszt! Szánjunk rá időt, hagyjuk, hogy gondolataink és érzéseink a maguk tempójában buk- kanjanak a felszínre!

Ha kimerítettük a kérdést, lépjünk tovább a Mikor vagyok? kér- désre! Kézenfekvő válasz például a mai dátum, az óra szerinti idő és az adott nap, de legyünk találékonyak! Pályafutásunk, párkapcsola- tunk, életünk *mikori* pontján járunk? Ezúttal is vannak nyilvánvaló válaszok, de kényszerítsük rá magunkat, hogy túllépjünk ezeken. Majd térjünk rá a Hol vagyok? kérdésre! Vegyük észre, mi régi, mi új körülöttünk! Figyeljünk fel a látványokra, a hangokra, a szagokra! Mit találunk meglepőnek? Mi tetszik, és mi nem tetszik környeze- tünkben?

Ha kifogytunk a válaszokból vagy ráuntunk a Hol vagyok? kér- désre, lépjünk tovább az utolsó, a legnagyobb kihívást jelentő Hogy vagyok? változatra! Hagyjuk a banális válaszokat, amelyek minden- képpen eszünkbe jutnának, és adjuk át magunkat annak, ahogyan csakugyan érezzük magunkat. Feszültek vagyunk? Szomorúak, vidámak, izgatottak, magabiztosak? Bizonytalanok, jóllakottak, vagy az előbbiek mindegyike? Ne sajnáljuk az időt, várjuk ki, míg érzéseink felbukkannak! Az embereknek olykor nehézséget okoz, hogy egyáltalán bármit is érezzenek, gyakran pedig azt sem tudják azonnal megmondani, mit éreznek. Mint mindenhez, ahhoz is idő kell, hogy érezzünk.

Ez az egyszerű gyakorlat természetesen nem helyettesítheti a meditációt, a jógát vagy az önhipnózist, de tetszésünk szerint bárhol, bármikor ismételhetjük. Még csak egy darab papírra sin- csen szükségünk hozzá. Elég, ha egyszerűen csak megkérdezzük magunktól: Ki vagyok?, Mikor vagyok?, Hol vagyok? és Hogy vagyok?

#### PONTOSSÁG: JOBB, HA IDŐBEN VAGY, MÁSKÜLÖNBEN...

Mi történik, ha bármilyen társadalomban sok ember él a jelennek? Mindenki elkésik. Soha nem pontosak. Megfeledkeznek a megbe- szélt találkozókról, vagy alábecsülik az odajutáshoz szükséges időt. Érdekesebb dolgokkal foglalkoznak, és a pontosságot nem erény- nek, hanem korlátozásnak tekintik. A feszült városi ember pontos- sága mint jelenség a világ számos országában és kultúrájában megtalálható. Következzék egy sztori Philtől:

Pszichiátereknek és klinikai pszichológusoknak készültem workshopot tartani egy konferencián a mexikói Ixtapában. A kitűzött időben csak ketten voltunk ott, mindketten ame- rikaiak. Az előadás fél órát csúszott, a kései ebéd után ekkorra gyűlt össze megfelelő számú résztvevő. Még egy órával később is érkeztek újabbak, egyesek közülük pontosan dél- után négykor, a befejezés eredetileg tervezett időpontjában jelentek meg. De nem ám, hogy csak beosontak volna, szé- gyenkezve, amiért késve jöttek. Általában még félbe is szakí- tottak, hangosan odaköszöntek nekem: „Hola, Zimbardo!" Mexikói idő szerint működtek. Én meg gringó idő szerint.

Peruban az órák figyelmen kívül hagyásának ezt a kulturális hagyo- mányát *la hora Peruanaként,* azaz perui időként emlegetik. Robert Levine kollégánk, az *A Geography of Time* szerzője szerint Latin- Amerika nagy részében egy más időszámítás érvényes. Az embe- rek hajlanak arra, hogy eseményidő szerint éljék életüket, azaz nem a szerint, amit az óra mutat. A személyes élmények minden- kor elsőbbséget élveznek az óra szerinti időhöz igazodó progra- mokkal szemben. A partik nem a bejelentett időpontokban

kezdődnek, hanem akkor, amikor a legtöbb ember jónak látja, hogy megjelenjék.

A pontosságnak ez a hiánya több mint kényelmetlen azok szá- mára, akik időben érkeznek, és kénytelenek bevárni, míg a későn jövők is megérkeznek. Ezt egy nemzetgazdaság is megérzi. Egy nemrégiben készült perui felmérés évi 5 milliárd dollárra becsülte a krónikus késedelmesség költségeit. Egy-egy perui évente átlago- san 107 órát késik a munkából, az iskolából és egyéb helyekről, eseményekről. A megkérdezett peruiak 80%-a vélte úgy, hogy hon- fitársai egyáltalán nem vagy csak néha pontosak.24

2007-ben Alan Garcia perui elnök országos kampányt indított a gazdaság idejének efféle humán megcsapolása ellen, amelynek fő motívuma a *la hora sin demora,* a késés nélküli idő volt. Az állami televízióban kérte meg honfitársait, hogy egyeztessék óráikat. E nagyszabású, a viselkedés megváltoztatását célzó kampány koor- dinálásával Max Hernandez pszichológust bízták meg. A pontos- ság erényét népszerűsítő kiadós médiafelhajtás ellenére a peruiak továbbra is pontatlanok. Késésük olykor csak *un minutito,* azaz egy pillanat, ami valójában egy órát is jelenthet. A Limai Katolikus Egyetem egyik professzora kétli, hogy az itteniek efféle habitusa megváltoztatható, mert minden társadalmi osztályban rendkívül elterjedt. Az elit ki is mutatja megvetését a társadalmi illem iránt, és a felső osztályoknak ez az arroganciája a tömegekre is átterjedt. Még egyetemi tanárok is egyórás késéssel kezdik előre meghirde- tett előadásaikat.

Az Egyesült Államokban az óra szerinti idő efféle lenézését és a

„nép idejének" előnyben részesítését szokás CPT-nek (colored people' time), azaz a színesek időszámításának nevezni. Az óra sze- rinti időt lazán fogják fel, hogy alkalmazkodjanak az emberi szük- ségletekhez, és nem fordítva. Ez a hozzáállás azonban megbosszulja

magát, ha egy jövőorientált tanár, főnök, személyzetis (állásinter- jún) vagy szülő úgy találja, hogy a mindössze néhány perces késés felelőtlen, éretlen, meggondolatlan, elfogadhatatlan, az időperspek- tívák közti diszharmóniát az egyén vérmérsékletének és alkatának veleszületett fogyatékosságaként értékeli.

Következő fejezetünkben azok perspektívájából vesszük majd szemügyre a világot, akik a jövőorientáltságot tették magukévá. Mint korábban a jövőorientált északolaszok példáján láttuk - ők azok, akik szabadulnának országuk kevésbé produktív, jelenorien- tált déliek által lakott részétől -, az időperspektívák egyaránt befo- lyásolják az egyének és a nemzetek sorsát.

#### A HOLNAP A MA SZEMÜVEGÉN KERESZTÜL

*Soha nem gondolok a jövőre. így is elég gyorsan eljön.*

- Alber t Einstein

*Már a jövő sem a régi.*

- Yogi Berra

*A változás az élet törvénye. Azok pedig akik csak a múltat vagy a jelent nézik, bizonyosan elszalasztják a jövőt.*

- Joh n F. Kennedy

Az Egyenlítői Afrika nyugati partvidékén található Ghánai Köztár- saság meleg, tropikus éghajlatnak örvend, azonban három ghánai közül egy a szegénységi küszöb alatt él. A kakaót, az ország legfon- tosabb mezőgazdasági termékét előállító farmerek évi jövedelme körülbelül 300 dollár. Legfőbb szenvedélyük a labdarúgás. Az orszá- got néha úgy hatalmába keríti a futball-láz, hogy fontos mérkőzések idején az iparnak országszerte fel kell függesztenie a termelést, hogy legyen elég áram a nemzet televíziókészülékei számára. Vala-

hányszor a ghánai válogatott meccset játszik, országos népünne- pély tör ki. A pályán a játékosok elszántan, egyszersmind elegánsan küzdenek, egyszerre mutatván sportbéli kreativitást és nyílt meg- vetést a szabályok, a rend és az idő iránt. Bizonyos értelemben egy laza, jelenhedonista életstílus örömeit jelenítik meg. Mint erről az előző fejezetben már szó volt, a földrajzi fekvést és ezt az időpers- pektívát gyakran hozzák kapcsolatba egymással. Sőt egy újságíró, aki a 2006-os németországi világbajnokságról tudósított, ezt írta:

„Közhely a futballban, hogy minél közelebb van valakinek a hazája az Egyenlítőhöz, annál vadabb, lazább, gyorsabb, kreatívabb és fegyelmezettebb stílusban focizik." Valóban ez volt a ghánai tempó, amíg a csapat egy jövőorientált edzőt nem kapott.

2004-ben Ghána szerződtette a szerb Ratomir Dujkovicot, két éven belül az ötödik edzőt. A figyelemre méltó nemzetközi futball- múlttal rendelkező Dujkovic a jelenorientált ghánai csapatot európai fegyelemre szoktatta, amelynek fontos összetevője volt a rendkívül koncentrált jövőorientáltság, az állandó kemény munka és a pontos- ság. Gyorsan megértette a játékosokkal, hogy nem kukoricázik, kirúgta az egyik legjobbat, amiért az kihagyott egy edzőtábort. Irá- nyításával Ghána, története során először, eljutott a világbajnok- ságra, ami önmagában is hatalmas dolog volt. Dujkovic ezt mondta játékosairól: „Először ellenálltak és késve érkeztek az edzésre, étkezé- sekre, megbeszélésekre, sőt még a meccsekre is. Én azonban kitar- tottam, ők megváltoztak, most pedig együtt élvezzük a sikert."

A tulajdonságok - a önuralom, a kitartás, a győzni akarás és a pontosság - közül, amelyeket Dujkovic belenevelt átalakított ghá- nai csapatába, a legfontosabb talán a győzni akarás erős vágya volt. Az edző arra inspirálta a csapatot, hogy elhiggyék: képesek legyőzni a világ legjobb csapatait. És meg is tették! Jelenorientált kreativitá- sukat és újonnan meglelt, győzelemre irányuló vágyukat összekap-

csolva ez az esélytelen társaság megdöbbentő, 2:0-ás vereséget mért a cseh csapatra. Ezután az Egyesült Államok következett, amelyet 2:l-re intéztek el. Ghána volt az egyetlen afrikai csapat, amely bejutott a legjobb 16 közé, ahol végül a világklasszis brazilok kiejtették őket (bár egyesek szerint győzhettek volna, ha a bíró a mérkőzést nem olyan gyatrán vezeti). Sikerükről Dujkovic így nyi- latkozott: „Engem nem lepett meg. Ne feledjük, én előre meg- mondtam, hogy bejutunk az elődöntőbe!" Utólag alighanem azt kívánta, bár azt mondta volna, hogy a döntőt is ők fogják játszani. Mivel jövőbeli célokat plántált a játékosok lelkébe, akár egészen a csúcsig juttathatta volna a csapatot.

A jövőt, akárcsak a múltat, soha nem tapasztaljuk meg közvet- lenül: pszichésen megkonstruált lelkiállapot. Reményeinkből, félel- meinkből, várakozásainkból alakítjuk ki, ezért lényegében a vázát jelenti tanulmányi, üzleti, művészeti és sportsikereinknek. A tehet- ség, az intelligencia és a rátermettség a sikernek csak szükséges, de nem elégséges feltételei. Szükség van hozzá önfegyelemre, kitar- tásra és önbizalomra. A csodagyerekek például ritkán válnak sike- res felnőttekké, hacsak nincs meg bennük a fegyelmezettség, amely ahhoz szükséges, hogy végtelen órákat áldozzanak mesterségükre. A jövőorientálttá válás velejárója, hogy az ember elfordul a jelen idejű létezés élvezeteitől és az azonnali örömöktől, az egész napos játék gyermekes kísértésétől. Ez az időperspektíva továbbirányít bennünket az *itt és most, & fekete vagy fehér,* a *vagy van, vagy nincs* biztonságából az elképzelt opciók, valószínűségek és *ha-akkorok* világába. A jövőorientáltak a múltat jóváteendő tévedések, megis- métlendő és kiterjesztendő sikerek tárházának látják, és nem sok hasznát veszik egy impulzusok vezérelte jelennek.

A jövőorientált ember mantrája így hangzik: „Teljesítsd a hol- napi határidőt, végezz minden szükséges munkával, és ezután jöhet

a ma esti játék!" Míg a jelenorientáltak kerülik a munkát és „sebez- hetőek" a „szexszel, drogokkal és rock and rollal" szemben, a jövő- orientáltak a munkát különös öröm forrásának tekintik. Az ő számukra a jövő feltételezett sikerei és kudarcai a ma döntéseinek és cselekvéseinek üzemanyagát jelentik. A nagyobb jutalom kedvé- ért elhalasztott élvezet mindig édesebb a jövőorientáltak számára, akik készséggel adnak oda egy mai verebet egy holnapi túzokért. Jelenhedonisztikus embertársaiktól eltérően a jövőorientáltak nem a testükben, hanem szellemükben élnek, szemük előtt önmaguk más változatai, más forgatókönyvek, jutalmak és sikerek lebegnek. Az elmúlt évszázadokban a nyugati civilizáció sikerei számos populáció túlnyomórészt jövőorientált voltára vezethetők vissza.

Részben a jövővel kapcsolatos meggyőződések és várakozások határozzák meg, mi történik a jelenben, hiszen közrejátszanak abban, hogyan gondolkodnak, éreznek és viselkednek az emberek. Mihelyt a ghánai futballcsapat elhitte, hogy képes legyőzni jóval rangosabb vetélytársait, kezdte egyre-másra legyőzni őket. Saját erejükbe vetett hitük és teljesítményük magas szintje késztethette arra a csapattagokat, hogy a majdani siker reményében mindnyájan keményebben és kitartóbban dolgozzanak. Aki el akar érni valamit, és hisz abban, hogy képes rá, fokozott erővel dolgozik.

Ez megmagyarázza, hogy az önbizalom befolyásolja az ember viselkedését, de az is kiderül belőle, hogy más emberek elvárásai hasonlóképpen hatással vannak rá. A Pygmalion-effektus néven ismertté vált jelenséggel kapcsolatos egyik vizsgálata során Róbert Rosenthal pedagógusok egy csoportjának azt mondta, hogy azono- sított egy gyerekcsoportot, amelynek tagjai várhatóan nagy, ugrás- szerű intellektuális előrelépést tesznek a következő iskolaév során. Rosenthal valójában találomra választotta ki ezeket a bizonyos gyerekeket, és semmivel sem volt valószínűbb intellektuális fejlődé-

sük, mint társaiknak. Rosenthal és csapata az iskolaév során a gye- rekeket és a tanárokat is figyelemmel kísérték, és év végén valamennyi gyerekkel kitöltettek egy szabványtesztet. Azok a gye- rekek, akikről azt állították, hogy valószínűleg ugrásszerű intellek- tuális fejlődést mutatnak majd, általában magasabb pontszámot szereztek, mint a többiek, mivel a tanároknak a gyerekek teljesít- ményével kapcsolatos elvárásai hatottak arra, ahogyan ezekkel a diákokkal kommunikáltak, és utóvégre arra is, ahogyan maguk a gyerekek viselkedtek.

Egy másik, ugyancsak az elvárások hatásait vizsgáló kísérlet során férfi és női egyetemi hallgatóknak azt mondták, hogy egy olyan kuta- tásban vesznek részt, amelyben a verbális kommunikációt vizsgálják. Nonverbális jelzéseik redukálása érdekében a fiúk és lányok soha nem találkoztak, a kommunikáció telefonon zajlott. Minden fiút azonos információkészlettel láttak el, amely arra szolgált, hogy köze- lebb hozza a lányhoz, akivel majd beszélnie kell. Ez tartalmazott egy ismertetőt a lány személyiségéről, arról, hogy mit szeret és mit nem, és mit tanul az egyetemen. A fiúk fele kapott egy vonzó, másik fele pedig egy nem igazán vonzó fényképet állítólagos kommunikációs partneréről. A valóságban azonban a fényképek semmiféle kapcso- latban nem voltak azokkal a lányokkal, akikkel utóbb beszéltek; a fotók egy korábbi kísérlet során kapták a minősítést, ahol a résztve- vőknek csinos és nem csinos lányokat kellett megkülönböztetniük. A manipuláció következtében a fiúk fele azt gondolta, hogy egy csi- nos lánnyal beszél majd, másik felük pedig az ellenkezőjét hitte. A lányok nem kaptak információkat a fiúkról, azt sem mondták meg nekik, vajon azok csinosnak gondolják őket vagy sem.

Mark Snyder és kutatócsoportjának tagjai, akik ezt a kísérletet végezték, két változóra voltak kíváncsiak. Először is tudni szerették volna, vajon máshogy viselkednek-e azok a fiúk, akik csinosnak

gondolják partnerüket, mint azok, akik úgy tudják, nem vonzó lánnyal beszélnek. Másodszor, arra voltak kíváncsiak, hogy ha a fiúk másként viselkednek, befolyásolja-e magatartásuk a lányokat. A fiúk és lányok közti telefonos kommunikációt rögzítették, majd beavatatlan személyekkel értékeltették. Utóbbiak körülbelül 30 másodperc elteltével meg tudták állapítani, milyennek hiszi egy fiú a beszélgetőpartnerét. A vonzó(nal< gondolt) lányokkal a fiúk barátságosabban, közvetlenebbül, viccesebben és energikusabban beszéltek. A fiúk elképzelései a lányok külsejére vonatkozóan való- ban befolyásolták viselkedésüket. Meglepő módon ezek az előítéle- tek a lányokra is hatással voltak. Azok a lányok, akiket vonzóknak hittek, barátságosabbaknak, közvetlenebbeknek, humorosabbaknak és energikusabbaknak bizonyultak, mint akiket kevésbé képzeltek

vonzónak.

Várakozásaink és előítéleteink befolyásolják viselkedésünket, és más emberek velünk kapcsolatos elgondolásai is hatnak ránk. Vára- kozásaink természetesen a jövőre vonatkoznak, és ahhoz, hogy befolyásolhassák magatartásunkat, jelen idejűvé kell tennünk azo- kat. Annak sincs oka aggodalomra, aki a jövőperspektíva-kérdőív alapján gyengébben teljesített, mint szerette volna, segíteni fogunk, hogy jövőorientáltabbá váljék. Ne aggódjék az sem, aki szélsősége- sen jövőorientáltnak bizonyult, mert tudunk neki is segíteni abban, hogy jobb egyensúlyt alakítson ki időperspektívái között. Milton, a költő felhívja figyelmünket az emberi szellemnek a lét átalakítására való képességére, amikor *Elveszett Paradicsomjában* ezt mondatja szereplőjével, a Sátánnal: „E szív önnön helye, és benne támaszt Pokolból Mennyet és Mennyből Poklot."1 Anselm Kiefer, a látnók festő és szobrász pedig ezt mondta: „Nem állhatjuk, ha nincs lel- künkben egy mennyország." Mi pedig arra biztatunk, hogy a „Hadd szóljon!" helyébe a „Gondoljuk csak át!" kerüljön.

#### HOGYAN LESZÜNK JÖVŐORIENTÁLTAKKÁ?

Senki sem születik jövő időperspektívával, egyetlen génünk sem tuszkol bennünket a jövő időzónájába. Jövőorientáltak azáltal leszünk, ha megfelelő időben és a megfelelő helyre születünk, ahol a környezeti feltételek segítik a jelenorientált kisbabákat, hogy fegyelmezett, jövőorientált felnőttekké váljanak. E feltételek pedig az alábbiak:

Ií mérsékelt égövi lakóhely,

***lí*** stabil családi, társadalmi, politikai környezet,

***lí*** protestáns vagy zsidó vallás,

***lí*** iskoláztatás,

***lí*** fiatal vagy középkorú felnőtt életkor,

***lí*** biztos munkahely,

***lí*** technológia rendszeres használata,

***lí*** sikeresség,

***lí*** jövőorientált szerepminták,

***lí*** felépülés gyerekkori betegségből.

#### Mérsékelt égövi lakóhely

Az évszakváltozásokra való felkészülés megköveteli a tervezést és a viselkedésnek a változó időjáráshoz való hozzáigazítását. Ennek következtében az embernek hozzá kell szoknia, hogy télen és nyáron jobban igénybe veszi az időjárás, mint a szép tavaszi és őszi időszakokban, amelyek általában kellemesek. Ezzel szem- ben enyhén trópusi éghajlaton élni annyi, mint tartósan kibérelni a Paradicsomot. Az évszak mindig ugyanaz, csak az eső mennyi- sége változik.

#### Stabil családi, társadalmi, politikai környezet

Amikor az ember a jövőre összpontosít, olyan döntéseket hoz, ame- lyek során számításba veszi a lehetséges következményeket. Miköz- ben próbálja megjósolni egy adott akcióból származó pozitívumokat és negatívumokat, abból indul ki, hogy a mérlegeléshez elegendően stabil-e a helyzete. Egy stabil kormányzat és család lehetővé teszi, hogy prognosztizálja, milyen lépések hozzák meg a kívánt sikereket, sőt esetleg azt is, lesz-e valamiféle jutalma jelenlegi fáradozásainak. Általában kijelenthető, hogy valószínűleg a stabil, megbízható kör- nyezet a legjobb táptalaj a majdani jövőorientált emberek számára.

#### Protestáns vagy zsidó vallás

Az eredendő bűn keresztény koncepciója a keresztény tanban azon alapszik, hogy Éva engedett jelenorientált étvágyának, amikor a kísértő kígyó rávette, hogy egyék a Jó és Rossz Tudás Fáján termő gyümölcsből. Ezért a gyenge pillanatáért azóta is bűnhődik minden keresztény, és gyakran figyelmeztetik őket arra, hogy „A tétlenség minden bűnök melegágya" A protestáns reformáció után különö- sen a kálvinizmusban vert gyökeret az eleve elrendelés tana, az elgondolás, amely szerint Isten egyeseket megváltásra, másokat kárhozatra választott ki. E sors evilági jele az emberek világi sikeres- ségében és felhalmozott javaiban nyilvánult meg. A protestáns munkaerkölcs vállalkozók új, keményen dolgozó osztályát hozta létre. Az egy főre jutó bruttó nemzeti össztermék általában még ma is nagyobb a protestáns országokban, mint a katolikusokban.2

Zsidónak lenni nagy valószínűséggel egyet jelent a jövőorien- táltságra való törekvéssel, mert a zsidó tradíció a tudományt és a tanultságot az egyén és a közösség előmenetelének eszközeként

méltányolja. A tudományos életben minden a célok kitűzése, a ter- vezés, az örömök elhalasztása és az előbbre lépés jutalmának előze- tes mérlegelése körül forog, márpedig ezek a szilárd jövőorientált alap építőkövei.

#### Iskoláztatás

Az iskoláztatás jövőorientáltabbá teszi a diákot. Az iskolák az élve- zetek későbbre halasztására, a célok kitűzésére, a költség-haszon elemzésre és az elvont gondolkodásra tanítanak. A cinikusok mondhatnák, hogy a siker programja a sorok között tekintélytiszte- letre tanít: maradj a fenekeden, ismerd a helyed az intelligencia- rangsorban, tanuld meg elviselni az unalmas előadásokat, és mindezt annak érdekében, hogy idővel unalmas állásokhoz juthass! Ezzel együtt azonban az iskoláztatás az az alapkiképzés, ahol a jelenorientált jelöltek megtanulják a jövőorientálttá válást.

#### Fiatal vagy középkorú felnőtt életkor

A jövőorientáltság választásának, begyakorlásának és finomítá- sának időszaka tinédzserkorunk végétől ötödik évtizedünk utolsó éveiig tart. Tizenévesként és fiatal felnőttként a gyerekes játékok és szórakozások (a tehetős társadalmakban), amelyek jelenhedonizmust okoznak, támadások célpontjai, mivel a fel- nőttek megkövetelik, hogy az ifjúság vigye valamire. Ez az az időszak, amikor az ember szembesül a kihívással, amelyet a tanulási és munkalehetőségek kiválasztása jelent, amikor von- zani kezdi a házasság, a családalapítás és általában a megállapo- dottság, és tervezni kezdi, mit szeretne maga után hagyni. Ez után az aranykor után egyesek múltorientáltabbak lesznek, és

elkezdenek kialakítani egy újfajta jelenorientációt, amelyben a társadalmi élet apró, sajátos elemei uralkodnak.

#### Biztos munkahely

Az értelmes munka hozzájárul az ember önazonosság-érzéséhez, büszkévé teszi sikereire, és lehetővé teszi a számára, hogy szélesebb körben társadalmi kapcsolatokat létesíthessen. Ami pedig a legfon- tosabb, hogyha valakinek van munkahelye, az időbeli szervezett- séget biztosít minden egyes munkanapjának, és fejleszti az önfegyelmét. Ideális esetben a munkahely további lehetőségeket biztosít a személyes fejlődésre, az ambíciók megvalósítására, vala- mint az anyagi biztonság és függetlenség megszerzésére is. Mind- ezen élmények és tapasztalatok erős jövő időperspektívát alakítanak ki. A jövőorientáltság természetesen először is abban segít, hogy találjunk munkahelyet.

#### A technológia rendszeres használata

A technológiával időt takarítunk meg és hatékonyabbá tesszük munkánkat. Általa többet végzünk el kevesebb idő alatt, mint nél- küle, mert lehetővé teszi több feladat egyidejű megoldását. Az inter- net ráadásul fizikai határok nélküli társadalmi és intellektuális közegeket teremtett. Azonnal „ott" vagyunk, mindössze millisze- kundumokat kell várnunk. Korunkban szinte senki sem lehet sikeres jövőorientált, aki nem bánik biztosan néhány fontos tech- nológiával is. Ugyanakkor a technológia izgalmas virtuális videojá- ték-valóságokat is létrehozott, amelyek vonzzák a fiatal jelenhedonistákat, akik vég nélkül ebben az alternatív világban töltik idejüket.

#### Sikeresség

Semmi sem olyan sikeres, mint a siker. A korai siker jutalmazza az erőfeszítést, a gyakorlást és a fegyelmet. Megerősíti azt az elképzelé- sünket, hogy tevékenységeink kívánatos következményekkel járhat- nak. A korai, ismétlődő kudarcok ezzel szemben a tehetetlenség érzését keltik, és arra indítják az embert, hogy kerülje azokat a küz- dőtereket, ahol elszenvedte a kudarcokat, legyenek ezek akár a tanu- lás, a munka vagy a sport helyszínei. A jövőorientáció idővel kis nyereségek és morális győzelmek révén erősödik, és nagyobb ered- mények szilárdítják meg. A jövőorientáltak számára nem az a fontos, miként nyerik meg a játszmát, hanem hogy megnyerik-e vagy sem.

#### Jövőorientált szerepminták

Mindannyiunkat befolyásol közvetlen környezetünk, de azok is hatással lehetnek ránk, akiket a médiából ismerünk, és akiket utá- nozni szeretnénk. Jövőorientáltságunk kialakításában javaslataik- kal és tanácsaikkal segíthetnek bennünket szüleink, tanáraink, sőt még példaképül is szolgálhatnak. A jövőorientált emberek rendsze- rint olyan szerencsések, hogy életükben megfordul legalább egy- két ilyen nagy hatású személy. Az a tudat, hogy példaképünk azért lett sikeres, mert keményen dolgozott, igyekezett, gyakorolt és álma megvalósítása érdekében képes volt az önmegtagadásra, arra inspirál bennünket, hogy utánozzuk.

#### Felépülés gyerekkori betegségből

Bár cáfolhatatlan bizonyítékok nem támasztják alá, inkább csak anekdoták alapján feltételezzük, hogy egy hosszú betegség vagy

sérülés után egy gyerek vagy fiatal felnőtt hajlamosabb lesz a befelé figyelésre, mint kifelé fordulásra. Mivel akadályoztatva vannak a cselekvésben, csak a képzeletükre hagyatkozva tehetnek bármit is, és csak annak alapján lehetnek elégedettek magukkal, amelyet ebben az elképzelt világban elértek. Ez a mentális tevékenység pótolja például a barátokkal való szabadtéri játékokat és futkáro- zást. Mindez hozzájárul egy szilárd jövőperspektíva kiépítéséhez. A kerékpárversenyző Lance Armstrong, aki kigyógyult a rákból és hétszer nyerte meg egymás után a Tour de France-t, kiváló példa arra, hogyan alakítható át a megpróbáltatás jövőorientációvá.

Nyilvánvaló persze, hogy e tíz tényező egyike sem szükséges vagy elégséges ahhoz, hogy valaki jövőorientálttá váljék, legfeljebb való- színűbbé teszi, hogy kifejlődik ez az attitűd. Egy adott időperspek- tíva létrejöttében és fenntartásában számos tényező játszik szerepet. Vannak köztük tágan értelmezett földrajzi, kulturális, gazdasági és társadalmi faktorok, de vannak pszichológiaiak is. Ehhez jönnek az interperszonális dinamizmusok és a személyes tapasztalatok. Csak kevesen vannak tudatában annak, hogy időperspektívák szem- üvegén át nézik a világot, ennek pedig egyik oka az, hogy e „szem- üvegek" lassanként, hatások sokasága következtében alakulnak ki. Összefoglaló táblázatunk azt illusztrálja, hogyan befolyásolják a jövővel kapcsolatos attitűdök az emberek viselkedését.

A jövőorientált ember nem keresi az újdonságot, de általában nem deprimált. Hazudni sem szívesen hazudik (nem is szükséges, mivel általában megbízhatóan teljesíti ígéreteit), ellentétben a jelenhedonistával, a jelenfatalistával és a múltnegatíwal, akik hatá- rozottan hajlamosak erre. Másfelől, a jövőorientált ember nem szívesen vállal kockázatot, valószínűtlen, hogy keresné a kalandot vagy bolond módjára fejest ugrana bármibe is, ahogyan ezt a

|  |  |
| --- | --- |
| **Összefüggések a jövővel kapcsolatos attitűd és a viselkedésjegyek között (átlaghoz képest)** | |
| VISELKEDÉSJEG Y | ERŐSEN JÖVŐORIENTÁLTA K |
| agresszió | kevésbé agresszívek |
| depresszió | kevésbé deprimáltak |
| energikusság | energikusabbak |
| karóraviselés | valószínűbb |
| háztartási könyv vezetése | valószínűbb |
| határidőnapló használata | valószínűbb |
| fogselyem használata | valószínűbb |
| drogfogyasztás | ritkább |
| alkoholfogyasztás | ritkább |
| barátságosság | nem különböznek |
| céltudatosság | céltudatosabbak |
| érzelmi stabilitás | nem különböznek |
| nyitottság | nyitottabbak |
| majdani következmények mérlegelése | körültekintőbbek |
| önuralom | fegyelmezettebbek |
| impulzuskontroll | impulzívabbak |
| újdonság keresése | jellemzőbb |
| állandóságra törekvés | jellemzőbb |
| jutalomfüggőség | jellemzőbb |
| önbecsülés | önbecsülésük erősebb |
| feltűnésvágy | kevésbé jellemző |
| szorongás | kevésbé jellemző |
| tanulmányi átlag | jobb |
| hetente tanulásra fordított órák | több |
| kreativitás | kreatívabbak |
| életöröm | nem különböznek |
| hazugság gyakorisága | ritkább |
| lopás gyakorisága | nem különböznek |
| félszegség | nem különböznek |
| -  vérmérséklet | nem különböznek |

jelenorienáltak szokták. A jövőorientáltak aranyszabálya: késő bánat, ebgondolat. Pozitívumuk, hogy érzelmileg stabilabbak és kiszámíthatóbbak.

#### MI A JÓ, MI A ROSSZ A JÖVŐORIENTÁLTSÁGBAN?

Először is lássuk, mi haszna lehet, ha kifejlesztjük magunkban a jövőre tekintő időperspektívát! A magunk részéről joggal beszél- hetünk az előnyeiről, mert mindketten erősen jövőorientáltak vagyunk, pontszámunk egyaránt 4,5.

#### Egészség és jó közérzet

A jövőorientáltak rendszeresen járnak orvosi és fogászati ellenőr- zésekre. A jövőorientált nők igénybe veszik a mellrák- és a méhnyakrákszűrést. Egy olasz felmérés szerint a jövőorientált nők jelentősen gyakrabban vették igénybe az ingyenes mellrákszűrést, mint a jelenhedonisták vagy a kontrollcsoport.3 Mivel a jövőorien- táltak inkább fogyasztanak egészséges, mint ízletes, de egészségte- len ételeket, nagyobb valószínűséggel vásárolnak bioételeket annak ellenére, hogy ezek drágábbak. Sokkal inkább ügyelnek a súlyukra, ezért felnőttkorukban ritkábban híznak el vagy lesznek cukorbete- gek. Valószínűbb, hogy nem dohányoznak, nem isznak, nassolnak egész nap, és nem drogoznak. Amikor megházasodnak, kevesebb gyereket terveznek be. Több a szabadon felhasználható közös jöve- delmük. Egészségbiztosítási és nyugdíjprogramokban vesznek részt, de kevesebb időt fordítanak szórakozásra és vakációra. Mindez azt sugallja, hogy elérik céljukat, és hosszú, sikeres életre számíthatnak, hacsak nem viszi el őket idő előtt a túlzott stressz.

A jövőorientáltak kevésbé deprimáltak másoknál, mert nem rágódnak hosszan a múlt negatív eseményein. Nem a tegnapra, hanem a holnapra koncentrálnak. Megfigyelhető, hogy a depressziós nőknek a férfiakénál nagyobb aránya a teljes populációban részben abból származik, hogy gyakrabban boronganak kellemetlen és traumatikus múltbéli élményeiken és tapasztalataikon. Susan Nolen-Hoeksema és munkatársainak kutatásai szerint nagyobb a valószínűsége, hogy a nők megosztják érzelmeiket más nőkkel, inkább felelevenítik egymás között rossz emlékeiket, ahelyett hogy túltennék magukat ezeken. Ezzel szemben a jövőorientált nőkre sem a múlton való rágódás, sem érzelmeik másokkal való megosztása nem jellemző. Várható, hogy újabb kutatások megállapítják majd: kevesebb a depressziós a jövőorientált (és természetesen a múltpozitív) nők közt.

A jövőorientáltak, mint mindenki más, mindennapjaikban különböző erősségű stresszhatásoknak vannak kitéve, olykor igen súlyosaknak. Ők azonban arról számolnak be, hogy stressz- helyzetben számíthatnak mások, különösen számukra fontos emberek támogatására. Ahhoz, hogy ezt a tényt megfelelő távlat- ból szemlélhessük, vegyük fontolóra, hogy a jelenhedonistákat barátaik és ismerőseik, a múltpozitívokat családtagjaik támogat- ják! A múltnegatív emberek kevesebb társadalmi támogatást kapnak, és valószínűbb, hogy olyan családtagjaikkal tartanak kapcsolatot, akiknek élete csupa konfliktus. A stressz eszkalá- ciója pozitív társadalmi támogatás nélkül valószínűbb, ezért a jövőorientáltak, a jelenben élők és a múltpozitívak valószínűleg egészségesebben reagálnak rá, a legegészségesebben azonban a jövőorientáltak.4

Több száz középiskolás bevonásával végzett vizsgálataink során mindazonáltal más okokat is találtunk arra, hogy a jövő- orientáltak jobban boldogulnak a jelenorientáltaknál, akik gyak-

ran nap mint nap keresik a veszélyeket, sőt teremtenek is ilyen helyzeteket maguk számára. A jövőorientált középiskolások *kevésbé* veszélyesen kerékpároznak, gördeszkáznak vagy vezet- nek kocsit, ritkábban száguldoznak az utakon, vezetnek ittasan, mértékkel fogyasztanak alkoholt, kerülik az alkalmi szexuális kapcsolatokat és nem bonyolódnak verekedésekbe. A jövőorien- táltak hosszú életének egyik titka, hogy előbb gondolkodnak, aztán cselekszenek. Mivel pedig a belbecs fontosabb, mint a kül- csín, a jövőorientált autós inkább arra áldozza idejét, hogy járművét rendszeresen szervizeltesse, és kevésbé törődik a kül- sőségekkel. így aztán kevesebb baleset éri őket elnyűtt abron- csok, sebváltóhibák vagy kopott fékbetétek miatt. Mivel rájuk nem hatnak az addiktív kísértések, amelyek az olyan embereket sújtják, akiknek nincs vagy alig van jövőperspektívájuk, valószí- nűtlen, hogy dohányzástól kapnak tüdőrákot. A jövőorientáltak nagyobb valószínűséggel élik túl a serdülőkor kockázatait, és élnek hosszabb felnőttéletet.

#### A jövőorientáltak elvégzik a munkát

Mint az előző fejezetben láttuk, a Stanfordon a pszichológiai bevezető kurzuson azok a diákok érték el a legjobb osztályzato- kat, akik a leginkább jövőorientáltak voltak. A jelenhedonisták és a jelenfatalisták sereghajtókként végeztek. Ezt azzal is magyaráz- hatnánk, hogy a jövőorientált diákok egyszerűen okosabbak, de ezt nem valószínű. A jövőorientáltság kéz a kézben jár a megfelelő tervezéssel, a racionális időbeosztással és a sikerhez vezető úton esetlegesen felbukkanó kitérők és csapdák számításbavételével. A jövőorientáltak szinte soha nem fejezik be kurzusaikat elégte- lennel, nem kérnek haladékot feladataik befejezésére. Ez annyit

jelent, hogy nem kell megduplázniuk a rájuk nehezedő munka terhelését, mivel egyszerre fejezik be a régi feladatot és kezdik el az újat.

Képzeljük el, hogy hétfőn fontos prezentációt tartunk vagy tesztet írunk! Mikor kezdjük el a felkészülést? A jelenben élők vasárnap este, hogy az anyag frissen megmaradjon elméjükben. A jövőorientáltak azonban pénteken készülnek fel, hogy legyen elég idejük átnézni minden anyagot, és tisztázni magukban minden problémás részt.

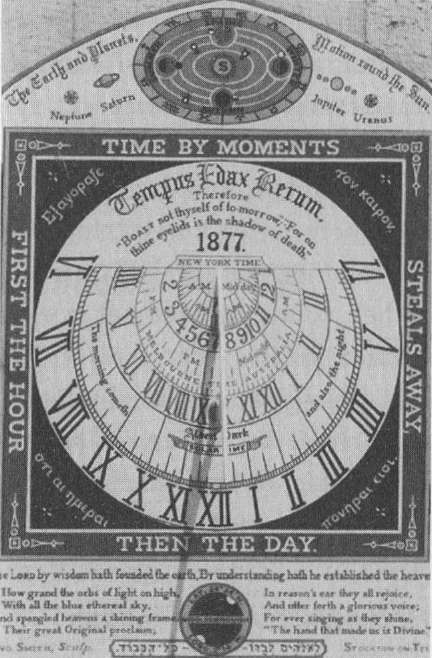
Számos általános pszichológiai kurzuson elvárják a diákoktól, hogy már egyetemi éveik alatt kísérletekben is részt vegyenek, hogy első kézből szerezhessenek tapasztalatokat. Regisztráltuk, mikor iratkoztak fel először a diákok a kurzusainkon való köte- lező hatórás gyakorlatra, mikor teljesítettek egy-egy órát, és mikor végeztek az egésszel. Bebizonyosodott, hogy a jövőorien- tált diákok átlagosan egy teljes héttel korábban vágtak bele, mint jelenorientált évfolyamtársaik. Rendszeresen részt vettek a kísér- letekben, míg eleget nem tettek a követelményeknek, átlagosan egy héttel korában, mint jelenorientált társaik. Utóbbiak gyakran a félév utolsó hetében voltak kénytelenek pótlólagos kísérletek- ben részt venni, akkor, amikor már a záródolgozataikat kellett volna megírniuk és a vizsgáikra felkészülniük. A munka időben való elvégzése azt is jelenti, hogy nem kell hazudozni és mentsé- geket keresni. Nem véletlen, hogy a jövőorientált diákokat taná- raik - és később a főnökeik - megbízhatóbbaknak ítélik.5

#### A jövőorientáltak tudják, hogy halandóak

A XVIII. századi Howard-kastély napóráján e felirat olvasható:

*Az idő pillanatonként lopakodik tova, először az óra, majd a nap*

*múlik el. Szemhéjadon ott a halál árnyéka.* A legrégebbi órákra gyakran véstek koponyákat és keresztbe tett lábszárcsontokat, emlékeztetőül arra, hogy az óra viselője halandó.6 A jövőorientál- tak tudják, hogy a halál egy előre nem látható időpontban okvetle- nül bekövetkezik, amit jelenbéli okos döntéseikkel igyekeznek későbbre halasztani. Gondoskodnak nyugdíjukról, amíg még fia- talok, vagyonkezelőket alkalmaznak és végrendeleteket írnak, nehezen megkeresett készpénzüket pedig biztosítási kötvényekbe fektetik.

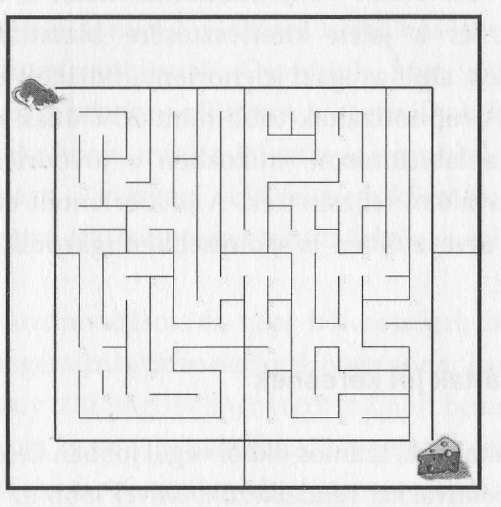


*Az angliai Howard-kastély napórája*

#### A jövőorientáltak problémamegoldók

A jelen- és jövőorientáltak nagyon eltérően reagálnak, ha gyorsan kell rejtvényeket megoldaniuk.7 Egy kísérlet során a jelenorientál- tak nekiiramodtak, és ceruzájukat egy labirintusban hol erre, hol arra vezetve igyekezték elérni a nehezen megközelíthető célt. A jövőorientáltak meglepő módon először semmit sem tettek, csak figyeltek, megkeresték a célt, majd visszafelé, a kiindulópont felé indultak meg. Menet közben megjelölték a zsákutcákat. No és vajon ki érte el a jobb eredményeket?

A jövőorientáltak a visszalépéses algoritmusnak, illetve a jövő- ellenőrzésnek nevezett eszközöket használták céljaik elérésére. Senki sem tanította őket ezekre a cifra nevű technikákra. Termé- szetes úton fejlesztették ki magukban azokat azáltal, hogy próbál- gatás útján igyekeztek megoldani problémáikat.



*Segíts az egérnek megtalálni a sajtot!*

Az előbb említett kísérletben a jövőorientáltak nyertek. Több mint 80%-uk megoldotta a labirintusos feladatot, a jelenorien- táltaknak ellenben csak kevesebb mint 60%-a. Utóbbiak közül sokan bosszúsak voltak, amiért nem akadtak rá a helyes útvonalra, és végül egy egyenest, a zsákutcák torlaszain áthatoló vonalat húztak.

Valószínű, hogy e figyelemre méltó teljesítménykülönbség nem véletlen. Lehet, hogy a jövőorientált diákok gyakran szóra- koznak rejtvényfejtéssel, labirintusjátékokkal és hasonlókkal, a jelenorientáltak viszont nem töltik idejüket ilyesmivel. Ha ez igaz volna, a jövőorientált diákok nem jövőorientáltságuk folytán, hanem nagyobb gyakorlatuk miatt oldanának meg több fejtörőt. De miként cáfolható ez az egyébként ésszerűnek tűnő feltétele- zés? A hipnózis segítségével. Egy ellenőrző kutatás egyetlen elté- réssel pontosan ezt a módszert alkalmazta. Valamennyi diák kezdetben jövőorientált volt, miután azonban a csoport felét hipnotizálták és a jelen kiterjesztésére biztatták, pontosan ugyanazt tették, amit az igazi jelenorientált diákok az előző vizs- gálat során. A hipnotizáltak több mint 30%-ának nem sikerült átvergődnie a labirintuson, miközben a jövőorientált diákok továbbra is kiválóan teljesítettek. A jövőorientált ember a min- dennapi élet útvesztőiben is sikeresebben igazodik el, mint egy jelenorientált.

#### A jövőorientáltak jól keresnek

A jövőorientáltabbak, számos okból végül jobban keresnek, mint a más időperspektívákkal rendelkezők. Mivel jobb az iskolázottsá- guk, jobb munkákat kapnak. Mivel kevesebbet költenek magukra és haszontalan dolgokra, többet tudnak megtakarítani és eredmé-

nyesebben tudnak befektetni. Jobb kamatra kapnak hitelt, mert időben fizetik hitelkártya-tartozásaikat, és nem halmoznak fel adósságot. A legfontosabb azonban, hogy keményen dolgoznak és rövidebb vakációkra mennek, tudják, hogy munkabefektetéseiket végső soron pénzre válthatják.

Egy nemrégiben végzett érdekes vizsgálat derített fényt az egyik módszerre, amellyel a jövőorientáltaknak sikerül megőriz- niük jól megérdemelt keresetük értékét. Holland háztartások 16-21 éves tagjainak pénzügyekhez való viszonyát vetették össze szüleik ugyanezen attitűdjeivel. Az eredmények azt mutatták, hogy azok a szülők, akik megbeszélték a pénzügyeket gyere- keikkel, befolyásolták pénzzel kapcsolatos magatartásukat és megtanították őket a megtakarítás fontosságára. Az ilyen korai szocializáció hatásai a felnőttkorba nyúlnak, a gyerekek anyagi sikerességének kulcsfontosságú előrejelzője szüleik előrelátása és jövőorientáltsága. A gyerekek sokféle jövőorientált viselke- désformát figyelnek meg szüleiknél, ezért bőségesen van lehe- tőségük rá, hogy tanuljanak. Gyanítjuk, hogy a jövőorientált szülők minden lehetséges alkalmat kihasználnak, hogy tudato- sítsák gyermekeikben, milyen következményekkel jár a fogmo- sás elmulasztása, a vizsgára való fel nem készülés, a zsebpénz túlságosan gyors elköltése vagy a házi feladat utolsó pillanatra hagyása.

A szülők közmondások és népi bölcsességek bevetésével is igyekeznek megértetni gyermekeikkel, hogy gondoljanak a jövőre.8 Egy szicíliai lány tanulságos élményéről számolt be nekünk, amely arra vonatkozott, mennyire különbözőképpen gondolkodhatunk a jövőről. Felidézte, hogy amikor a nagyanyja elmesélte a Hamu- pipőke történetét, a végkifejletből nem a megszokott tanulságot vonta le. Szomorúan közölte: „Ez történik *ővelük, nálunk* meg

minden marad a régiben. Mi továbbra is szegény szolgálók leszünk." Jelenfatalista beállítódása miatt a jobb élet illúzióinak és vágyképeinek elvetése révén érzékeltette unokájával: realista módon kell a dolgokra tekinteni. Unokája megtanulta, hogy ha nem kívánja elszenvedni nagyanyja sorsát, jobban teszi, ha inkább távlatokban gondolkodik.

#### A jövőorientált ember kitartó,

**és igyekszik kihasználni a kudarcot is**

Még a jövőorientáltakat is érheti kudarc, miközben igyekeznek jó életet teremteni maguknak. Emberek, akik valaha szilárdan őrizték középosztálybeli státusukat, az utcán végezhetik egy váratlan válás, betegség vagy állásuk elvesztése következtében. A San Franciscó-i menedékhelyek jövőorientált hajléktalanjai azonban ilyenkor job- ban feltalálták magukat, mint jelenorientált társaik. Kísérletünk során több mint 50 hajléktalant kérdeztünk ki, és megállapítottuk, hogy minél jelenorientáltabbak voltak, annál több időt vesztegettek tévézésre vagy egyszerűen csak semmittevésre és étkezésre. Az ugyanezeken a szállásokon élő jövőorientáltakra éppen ennek az ellenkezője volt jellemző, kisebb valószínűséggel vesztegették idejüket: lényegesen kevésbé voltak deprimáltak, és több időt töl- töttek munkával. Nem meglepő, hogy ők kevesebb ideig maradtak az ilyen szállásokon.9

A jövőorientált ember más nehézségekkel szembesülve is állhatatosabb. Egy új nagy-britanniai program, az Előszőr Taníts! (Teach First) keretében a Cambridge Egyetem rendkívül tehetsé- ges friss diplomásainak két évig nehéz körülmények közt működő, szegény iskolákban kell tanítaniuk. Ez azonban rendkívül sok feszültséggel jár, ezért a forráshiány, az unatkozó diákok, az etni-

kai és nyelvi eltérésekből származó nehézségek számos fiatal tanárt késztetnek arra, hogy kilépjen. Azok a kezdő tanárok, akik a stressz ellenére végig kibírják, nagyrészt jövőorientáltak. Az elkészített interjúk két érdekes indítékot tártak fel arra vonatko- zóan, hogy mindezek ellenére miért jelentkeztek a friss diplomá- sok közül, többen is a programra és tartottak ki két évig. Az összefoglaló szerint: „A programban részt vevő tanárok óriási többségét a jövővel összefüggő tényezők motiválták. Mindenek- előtt úgy gondolták, jól mutat majd az önéletrajzukban és a prog- ram során jól hasznosítható szakmai kapcsolatokra tehetnek szert, tapasztalatokat és rutint szerezhetnek, »megindulhatnak felfelé a szakmai ranglétrán«. Szinte *valamennyi* motiváció és megfontolás beleillett a jövőorientált emberről alkotott fogalmainkba."10

A társadalom jelenlegi erői erősítik a versenyt, és ezért a jövő- orientáltság a friss diplomásokkal szemben egyre inkább elvá- rássá válik.

#### A jövőorientáltak nem fogynak ki a realisztikus reményekből

A remény annyit tesz, hogy az ember számol jelenlegi cselekedetei jövőbeli pozitív következményeivel. A reménykedés része a jövő- orientáltságnak.11 A jövőorientáltak reményeit azonban csillapítja a realizmus, és nem duzzasztja túlságosan nagyra a fantázia. Tud- ják, reményeik megvalósításához dolgozniuk kell, és a fegyelem, olykor az indokolt szenvedés is elengedhetetlen, hogy eljussanak céljukig.12

A fizikai rehabilitációs programokat megkezdő emberek köré- ben különbségek figyelhetők meg a remény és az időperspektívák tekintetében. Sokan szeretnének kiszállni, mielőtt a program véget

érne. Ha idő előtt hagyják ott a kezelést, végtagjaik válhatnak hasz- nálhatatlanokká, tartós mozgáskárosodás érheti őket. Sokan azon- ban azért tesznek így, mert a programot több szenvedéssel jár végigcsinálniuk, mint abbahagyniuk. A rehabilitációs gyakorlatok fájdalmasak, néha gyötrelmesek, mert fájó izmokat nyújtanak és csontokat tesznek helyre. Az alacsony fájdalomküszöbű páciensek kiszállnak, mihelyt elérik a fájdalomhatárt, azok azonban, akik egy- értelmű jövőorientációval rendelkeznek, nagyobb valószínűséggel kitartanak és elviselik a fájdalmat a hosszabb távú eredmény remé- nyében, amelyet biztosít.

A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a rehabilitációs központok ezeknek az ismereteknek a felhasználásával olyan stratégiákat alkalmazhatnak, amelyek illeszkednek a beteg időperspektívájá- hoz. A jelen- és múltorientált betegeknek pluszfigyelemre és

-támogatásra lehet szükségük. Ha kezdetben kevesebb fájdalmas gyakorlatot végeztetnek velük, közben pedig jutalmazzák őket, nem kívánnak majd letérni a gyógyulás felé vezető útról. A rend- szeres „reményinjekciók" és a bátorítás segít talpon maradniuk. Ha eleve tudható, hogy van bizonyos valószínűsége az idő előtti befe- jezésnek, és több személyre szóló figyelemre, valamint a határ- időkre való emlékeztetésre van szükségük, akkor mérsékelhető a rehabilitációs programokat sújtó magas lemorzsolódási ráta.13

#### A jövőorientált emberek elkerülik a társadalmi csapdákat

A jövőorientáltak versenyszellemű, rámenős emberek, szemüket folyamatosan a díjra függesztik. A jelen- és múltorientáltak alkudo- zásban és vitában sem vehetik fel velük a versenyt. Igaz ugyanakkor, ha a jövőorientáltak felfogják, hogy a végső, hosszú távú eredmé- nyek kecsegtetőbbek, mint a rövid távú, gyors megoldások, ők az

elsők, akik igyekeznek együttműködni másokkal a közös siker érde- kében. Elkerülik vagy megússzák a társadalmi csapdákat, amelyek foglyul ejtik a jelenorientált versenytársakat.

Társadalmi csapda az a konfliktus - bármilyen forrás kihaszná- lásával kapcsolatban -, amelyben egy egyén, illetve a köz vagy valamilyen közösség érdekei feszülnek egymásnak. Egykoron a halászok, a pásztorok és a gyárosok eminens gazdasági érdeke volt, hogy a lehető legtöbb halat fogják ki az óceánokból, a lehető leg- több lábasjószágot legeltessék, a lehető legtöbb fát döntsék ki, és annyi mérgező hulladékot juttassanak a természetbe, amennyit csak tudnak. Amikor azonban egyének cselekszenek önállóan, kor- látozások nélkül, profitjuk maximalizálása érdekében, végső soron mindent elveszítenek, hiszen minden forrás korlátozott, és bizo- nyos ponton túl nem megújítható. Ekkor hozamuk úgy az egyén, mint a társadalom számára csökken, sőt esetleg meg is szűnik. Ez történt például a kaliforniai Monterey-öböl szardíniáinak vagy az oregoni Columbia folyó lazacainak túlzott halászata következté- ben. Számos halászati társaság és önálló halász hatalmas mennyi- ségeket fogott ki e halakból, míg végül egy napon szinte egy darab sem maradt.

A társadalmi csapdákat a XIX. századi brit közgazdász, Wil- liam Foster Lloyd terminológiájával szokás nevezni közlegelő- dilemmának, vagy a közlegelő tragédiájának is. Vegyünk egy marhalegeltetésre használt közlegelőt! Minden tulajdonos akkor nyeri a legtöbbet, ha a lehető legtöbb marhát legelteti rajta, ez a gazdasági modell azonban ütközik a közjóval. Ha mindenki ugyanezt az önző hozzáállást teszi magáévá, túl sok állatot hajt ki a közös területre és kimeríti a forrást, mindnyájan kárát látják, tragikus helyzet alakul ki. Garrett Harding 1968-ban népszerűvé tette ezt az elgondolást, és arra jutott, hogy ha a köztulajdonnal

való gazdálkodást az egyén lelkiismeretére bízzuk, az önzők kerülnek előnybe a távlatokban gondolkodókkal szemben, mert a rövid távú egyéni nyereségek nagyobbaknak tűnnek a közös, hosszú távúaknái. Hardinnak az is meggyőződése volt, hogy e problémának nem lehetséges technológiai megoldása, vagyis nem alkalmazható például olyan műtrágyázásból származó pluszenergia a fűhozam növelésére vagy olyan, a termelés során keletkező mérgező és egyéb hulladék mennyiségét minimalizáló eljárás, amely végül is nem okoz kárt a közös tulajdonon belüliek- nek vagy kívülieknek. Csak az értékek és egyéni igények megvál- toztatását célzó morális megoldás segíthet.14 A modell fontossága természeti forrásaink szempontjából a mai világban nyilvánvaló: az újabb közlegelők közé sorolhatók a tiszta levegő és az óceánok vize, a madarak, a méhek, a cetfélék és az élelmiszerkészletek, az olaj, a szén és egyéb energiaforrások.

Úgy gondoljuk, a közjó nem erkölcsi ügy, hanem az időpers- pektívával összefüggő dolog. Ha valaki erősen fókuszált jelen- perspektívát tesz magáévá az azonnali nyereség érdekében, az még nem önzés, egyszerűen csak azt jeleníti meg, ahogyan min- denki gondolkodik. A jövőorientált dolgozók ugyancsak annyit akarnak keresni, amennyit csak tudnak, időperspektívájuk azon- ban arra indítja őket, hogy többre értékeljék a hosszú távú nye- reséget a rövid távúnál, mert képesek belátni, hogy a nyereség rövid távon való maximalizálása a jövőben kedvezőtlen követ- kezményekkel jár majd. Ezért hosszú távú jövedelmekre törek- szenek és az együttműködési stratégiákat részesítik előnyben a gyors, nagy húzásokkal szemben. A jövőorientáltak általában azok a környezetvédő aktivisták, akik a fenntartható mezőgaz- dasági termelést, halászatot és vízfelhasználást propagálják, népszerűsítik az energiahatékony gépkocsikat és otthonokat.

Tagjai az élcsapatnak, amely riadót fúj a globális felmelegedés és a túlnépesedés hosszú távú hatásai miatt, ők azok a részvénye- sek, aki rákényszerítik az igazgatótanácsokat, hogy messzebbre nézzenek a negyedéves profitoknál, és azon igyekezzenek, hogy a befektetések fenntartható, hosszú távú hozamokat produkálja- nak. Újrafelhasználási programokat népszerűsítenek, és új, kör- nyezetbarát módszereket találnak ki, hogy zöld szolgáltatásokkal termeljenek profitot.

Az alapértékek és a környezethez való viszonyulás, valamint az időperspektíva közti kapcsolattal foglalkozó csekély számú vizsgá- lat egyikét nemrégiben néhány száz brazil egyetemista bevonásával végezték el, akik portugál nyelven a mi időperspektíva-kérdőívün- ket, a ZTPI-t is kitöltötték.15 Az eredmények arra vallanak, hogy a környezettudatosság és a bioszféra iránti elkötelezettség jelentős korrelációt mutat a jövő orientációval és az önzetlenséggel. A ter- mészeti erőforrások kizsákmányolásával való egyetértés túlzott önértékelési tendenciákkal függött össze. Hasonlóan más, a jövő időperspektívához társuló hasznos tulajdonságokhoz, a környezeti fenntarthatóság iránti pozitív, kiegyensúlyozott hozzáállás is elő- mozdítható oktatás és nevelés révén.

#### GYAKORLÁS A SIKERES JÖVŐRE

Az előző két fejezethez hasonlóan itt is kitöltésre vár a Ki vagyok?-kérdőív egy következő változata. Ezúttal a megválaszo- landó kérdés így hangzik majd: Ki leszek? Gondoljunk arra a valakire, akivé válni szeretnénk, és arra, miféle bizonyítékai vol- nának sikerünknek, ha egyszer elérnénk célunkat! Szánjunk rá elég időt, és adjunk annyi választ a kérdésre, ahányat csak tudunk!

#### Ki leszek?-kérdőív

\_ \_ \_ teszek.

leszek.

; , leszek.

leszek. leszek. leszek. leszek.

\_\_\_\_ \_ leszek.

leszek, leszek. leszek. leszek. leszek.

\_ leszek.

Konkrét cél Mikor valósul meg e cél?

1

2 '

3

4. \_

5

Miután kitöltöttük a Ki leszek?-kérdőívet, olvassuk át válaszain- kat, és válasszunk ki nagyjából öt olyan konkrét célt, amelyet a jövőben remélhetőleg elérünk majd. Ilyen célok lehetnek: egy jobb állás megszerzése, nyugdíjba vonulás, gyerekek vállalása, megszabadulás az adósságunktól, utazás, az iskola (egyetem stb.) befejezése. Miután meghatároztunk öt konkrét célt, állítsuk sorba azokat: az első az legyen, amelyet a legelőször szeretnénk

elérni, az utolsó, amelyet legutoljára. Miután meghatároztuk azt is, mikorra szeretnénk elérni céljainkat, célszerű magunkban elpróbálnunk a megvalósítás mikéntjét. A profi sportolók úgy javítják teljesítményüket, hogy elképzelik magukat, amint sike- resen végrehajtanak valamilyen akciót, mielőtt arra valójában sor kerülne. A kosárlabda-játékosok minden alkalommal elkép- zelik, amint hibátlanul bedobják a büntetőt, a futballjátékosok pedig minden szabadrúgás előtt elképzelik, ahogyan a hálóba kerül majd a labda. Magunk is meggyőződhetünk erről: ha elpróbáljuk magunkban egyik célunk sikeres végrehajtását, telje- sítményünk csakugyan javul. Próbáljuk céljaink elérését elkép- zelni! Persze az is számít, *hogyan* próbáljuk céljaink elérését elképzelni.

Shelley Taylor pszichológus és kutatócsoportja évközi zárthelyi vizsgákra készülő, illetve nagy stresszel járó feladatokkal viaskodó diákokat vizsgálva megállapította, hogy azok, akik éltek a mentális rákészülés módszerével, és összpontosítottak arra, amit a siker érde- kében tenniük kellett, gyakrabban nyújtottak jobb teljesítményt, mint azok, akik csak szigorúan a vágyott eredményre fókuszáltak. Azok, akik elpróbálták magukban a lépéseket, amelyeket meg kellett ten- niük, hogy jó osztályzatokat kapjanak és kezelni tudják stresszel járó élményeiket, tapasztalataikat, jobban megállták a helyüket, mint azok, akik csak azt képzelték el, hogy jobb jegyeket kapnak és csökken a stressz, amelynek ki vannak téve.16 Ha célunk elérésének *folyamatára,* és nem erőfeszítéseink *eredményére* koncentrálunk, növekszik esé- lyünk a sikerre.

A listánkon szereplő első céllal kezdve részletesen képzeljük magunk elé, milyen lépéseket kell megtennünk megvalósításukhoz. Melyik legyen az első megteendő lépés? Mit érünk el általa? Ne feledkezzünk meg az érzésekről és gondolatokról sem, amelyek

célunk elérése során valószínűleg felmerülnek majd bennünk. A lelki gyakorlás nem varázslat. Hatására megtisztul előttünk a célunkhoz vezető ösvény és világossá válnak a szükséges lépések. Ahogyan a mondás is tartja: „Az ezer mérföldes utazás is egyetlen lépéssel kezdődik." Ha az ember lélekben már megtette az első lépést a célja felé vezető ösvényen, tovább kell haladnia. Ha a máso- dik lépésig is eljutott, jöhet a harmadik és így tovább. Észre sem vesszük, és kifogyunk a lajstromon szereplő célokból, majd újakat gondolunk ki, és újabb módszereket találunk ki elérésükre.

#### VAN AZONBAN EGY KIS BAJ...

Lehetséges, hogy a túlságosan erős jövőorientáltság képes meg- semmisíteni számos előnyét is. Ez is az idő egyik paradoxonja. Tényleg olyan elfoglaltak vagyunk, hogy gyermekünket már az iskolába menés előtti estén felöltöztetjük, nehogy elkéssenek? A zuhany alatt mosunk fogat, kerékpározás közben telefonálunk és olvassuk el az újság gazdasági rovatát? Ha így van, alighanem az időprésben élő nemzedékhez tartozunk.

#### Időprés és időszűke

A fentebbi kérdésekkel kezdődött a *USA Today* egész hetes soro- zata a sokféle nyomásról, amelyeknek az amerikaiak ki vannak téve. Többségük úgy érzi, nincs idejük arra, hogy megtegyenek mindent, amit szeretnének.17 A megkérdezettek több mint fele arról számolt be, hogy elfoglaltabb, mint egy évvel korábban. A többség műszaki cikkek és szolgáltatások légióját használja, hogy időt takarítson meg: tűzhelyek helyett mikrohullámú sütő-

ket használnak, bevásárlás helyett katalógusból és teleshopokból rendelnek, telefonon intézik bankügyeiket, mosodában mosat- nak, gyakrabban hallják üzenetrögzítők felvételeit, mint eleven emberek hangját. Mindazonáltal időmegtakarításaik révén végső soron csak még több időt szentelnek a munkának. Az idő elvesz- tegetése ma már bűnszámba megy, érzelmi gyötrelmek forrása. A többség arról számolt be, hogy dühös és türelmetlen lett, szit- kozódott, ha késedelmesen érkezőkre kényszerült várni (85%), ha dugóba került (63%), ha bárhol sorban kellett állnia (61%), ha megváratták egy orvosi rendelőben (59%) vagy ha egy étterem- ben lassú volt a kiszolgálás (51%). Csaknem ugyanennyien emlí- tették a várakozás egyéb formáit, amelyeket idegölőnek éreznek: a kormányok reagálásának lassúságát, a karbantartó iparosokat, akik nem érkeznek meg időre, a parkolóhely keresését, a repülő- és buszjáratok késéseit.

Holtbiztos, hogy a reklámipar tökéletesen tudatában van ennek az időszűkének, és azt is tudja, miként használja ki. Vegyük például a hirdetést, amely büszkén reklámozza, hogy a Quaker zabpelyhek ideálisak a mai szupermamik számára: „Instant Quaker zabpehely! Anyáknak, akik a szeretetnek bővében vannak, de az időnek nem." Ez nyilvánvalóan a New York City-beli Sherri Greenbergnek szól, aki ebben a reklámban megcirógatja a kis Nickyt és így szól: „Fantasztikus reggelit tudok készíteni neki mindössze 90 másodperc alatt." Aztán anyu elmagyarázza, *miért takarít meg ennél is több időt:* „Nem tart semeddig, hogy bele- imádkozzam az ételt."

Amellett, hogy a megtakarított időt további munkára fordít- ják, a megkérdezettek több mint fele egyéb személyes áldozatok- ról is beszámolt: kevesebb időt fordítanak a háztartásra, a szórakozásra, a hobbikra és a tévénézésre. Csaknem ugyaneny-

nyien érezték úgy, hogy kénytelenek voltak lemondani a temp- lomba menésről vagy jótékony célú tevékenységek folytatásáról. Ami azonban a legváratlanabb és legriasztóbb volt, hogy a meg- kérdezettek több mint 40%-a azt mondta, hogy időt kellett *áldoz- nia* barátaira és családjára.

Még figyelemreméltóbb, hogy a *USA Today* adatai valószínűleg alacsonyabbak a ténylegeseknél, mert „még" 1989-ből valók. Ma, ahogyan Jeremy Rifkin írja, „időháborúkat"18 vívunk: hiperhatékony, nanoszekundumokra beosztott világunk zavarja társadalmi időbe- osztásunkat, és teljességgel romba dönti időérzékünket, amely a természeti világ ritmusaihoz igazodik. Túlságosan jövőorientált csúcskategóriás életformánk egy új, szimulált környezetnek vet alá bennünket.

A l i . fejezetben olyan módszereket ajánlunk majd, amelyekkel mérsékelhetők a szélsőséges időperspektívák és kiegyensúlyozott attitűd valósítható meg, amely az egyének és a társadalom számára egyaránt egészségesebbek.

*A két leghatalmasabb harcos: a türelem és az idő.*

- Lev Tolsztoj

#### Feláldozni a családot, a barátokat és a szexet a sikerért

A siker érdekében az üzletemberek sorba mindent feláldoznak. Végül a társas örömöket, például a családjukkal és barátaikkal töltött időt személyes örömökre cserélik be, például rózsákat sza- golnak vagy akár a virágzásukat figyelik meg. Sokan még a partne- reikkel való szexuális érintkezésről is lemondanak.

„Üzletemberek mondják: »üres« az életük" - ez volt valamelyik lap sommás megállapítása, amely több mint 4000 sikeres, közép-

korú üzletember körében végzett vizsgálaton alapult. E vállalati vezetők arról számoltak be, hogy beosztásuk és anyagi sikerük elle- nére életük tartalmatlan, nem kielégítő és kevés benne az öröm. Akár a halálközeli élmények túlélői, egyesek közülük úgy döntöttek, hogy újrakezdik életüket, kevesebbet dolgoznak, többet játszanak, és arra is szánnak időt, hogy élvezzék az együttlétet házastársukkal, gyerekeikkel, barátaikkal. Mások már lekéstek arról, hogy behozzák az elvesztegetett időt, ehhez már korábban felül kellett volna vizs- gálniuk prioritásaikat, és bocsánatot kellett volna kérniük mind- azoktól, akikre „méltánytalanul csekély időt szenteltek".19

A madarak csinálják, a méhek csinálják, a tanult jövőorientáltak azonban nem csinálják. Újabb felmérésekből az derül ki, hogy a házasságok nagy része „alacsony szexualitástartalmú", vagyis a házasfelek hetente kevesebb, mint egyszer szeretkeznek. A férfia- kat meglepően kevésbé érdekli a szex, mint feleségeiket. A házas- ságterapeuták arról számolnak be, hogy női pácienseik az ilyen házasságokban úgy érzik, megbántják és visszautasítják őket. Fel- gyülemlett indulataikkal, egyesek nyíltan „haragjuknak és kétség- beesésüknek" adtak hangot.20

Nem rendelkezvén pontos időperspektíva-adatokkal, feltételez- zük, hogy e férfiak valószínűleg olyanok, mint az említett magas rangú vállalati vezetők, akiknek üres az életük. Nagyrészt jövő- orientált munkamániások, akik nem kultiválják az érzékiséget és a szexualitást, nem fontos számukra, hogy barátokat szerezzenek, és nem „pocsékolják" idejüket játékos tevékenységekre, ami a szexuá- lis depriváció legjobb receptje. A jövőorientált férfiak visszafogott szexuális magatartásának másik oka gyanúnk szerint perfekcio- nizmusra való törekvésük. A szex teljesítménysporttá válik, ezáltal a megmérettetéstől való félelmet vált ki: aki vállalja, piros pontokat vár az erekciójáért, a kitartásáért és az orgazmusaiért. A teljesít-

ménnyel kapcsolatos aggodalmak azonban előérzetszerű szoron- gást eredményeznek, ami viszont a szexualitást a gyönyörűség oázisából kognitív dzsungellé teszi.

Mivel egyre több nő jut feljebb a vezetői ranglétrákon, az a gya- núnk, hogy ők sem pazarolják többé idejüket arra a madaras-méhes dologra. Hölgyeim, ne hagyják, hogy ez önökkel is megessék! Őriz- zék meg az egyensúlyt az irodai karrier és a hálószobában (vagy bárhol máshol) átélhető érzéki gyönyör közt!

6 **A TRANSZCENDENTÁLIS**

**JöVő**

#### ÚJ IDŐ A HALÁL UTÁN

*Akkor hatalmas ragyogó trónt láttam, és a rajta ülőt, akinek tekintete elől menekült a föld és az ég de nem maradt számukra hely. Láttam, hogy trónja előtt áll- nak a halottak, kicsinyek és nagyok. Könyveket nyitot- tak ki. Kinyitottak egy másik könyvet is, az élet köny- vét. A halottak fölött ítélkeztek, ahogy a könyvekben fel volt jegyezve, a tetteik szerint. A tenger visszaadta a beleveszett halottakat. A halál és az alvilág is visz- szaadta halottjait, és mindenki fölött ítéletet tartottak a tettei alapján.*

- Újszövetségi Szentírás, Jelenések könyve,

20:11-13

*(24) Azt mondják: „Nem létezik semmi más, csak az evilági életünk. Meghalunk és élünk, és csupán az idő (...) pusztít el minket. Nincs nekik tudomá- suk arról. Csupán a vélekedésükkel hozakodnak elő.*

1. *Mondd: „Egyedül Allah kelt életre, aztán küld halálba titeket. Majd Ő gyűjt össze benneteket a Fel- támadás napjára, amelyhez nem férhet kétség. A leg- több ember azonban nem tudja ezt.*
   * Korán, 45. szúra (A Letérdeplő), 24 és 26

*Természetesen a legtöbben közülünk békés halált szeretnének halni, ám az is világos, hogy nem remél- hetjük, hogy békésen halunk meg, ha életünk tele volt erőszakkal, ha lelkünket állandóan olyan érzelmek tartották izgalomban, mint a harag a ragaszkodás vagy a félelem. így ha jól akarunk meghalni, meg kell tanulnunk jól élni.*

* + - XIV. dalai láma1

### Isten van, vagy nincs. De hogy melyik felfogásra hajol- junk. .. Mérlegeljük, mit nyerhetünk és mit veszíthetünk, ha arra fogadunk, hogy Isten létezik... Ha nyerünk, mindent megnyerünk; ha nem, semmit sem veszítünk. Habozás nélkül fogadjunk tehát arra, hogy van.

- Blaise Pascal2

### Annak, aki hozzám hasonlóan úgy hiszi, hogy az em- ber a távoli jövőben sokkalta tökéletesebb teremtmény lesz, mint amilyen ma, elviselhetetlen, hogy akárcsak az összes többi érezni képes lényre, ily hosszan tartó, lassú fejlődés után teljes megsemmisülés vár. Azok számára, akik fenntartás nélkül vallják az emberi lé- lek halhatatlanságát, világunk pusztulása nem tűnik annyira félelmetesnek.

* + - Charles Darwin3

### Minden, ami kellemes, csak egy pillanatig tart. Minden, ami kellemetlen, csak egy pillanatig tart. Csak az fontos, ami örök.

- feliratok a milánói dóm hármas kapunyílása felett

Valahol a Közel-Keleten egy fiatalember - nevezzük Omarnak - széttett karokkal áll egy felfordított tejesrekeszen. Jó barátai veszik körül a szoba közepén, miközben egy szabó a ruháját húzogatja.4 Mások hátrébb húzódnak, és bizonyos távolságról csodálják. Arcán az elégedettség ragyogó mosolya. Apja szeméből kibuggyannak a könnyek, és sugárzik a büszkeségtől: „Nagyon boldog és büszke vagyok attól, amit a fiam tesz, és remélem, hogy mindenki, aki a mi hitünkön van, ugyanígy érez." Egyenként gratulálnak Omarnak, arcon csókolják, és szívből jövő istenhozzádot mondanak neki. Omar fogadja érzelemnyilvánításaikat, és kisétál az utcára, hogy egyedül nézzen szembe ezzel világgal - és a következővel.

Ezen bensőséges ceremónia után Omar élete megváltozik. A bekövetkezendő esemény alkalmából nem vesz fel öltönyt és nem köt nyakkendőt, csak egy bő zakót húz az öngyilkos öv fölé, amely körülbelül 4,5 kg robbanóanyagot tartalmaz. Omar véget vetni készül életének, ezáltal pedig oly sok más emberi életnek, ahánynak csak tud.

Omar nyugodtan kiballag a zsúfolt szabadtéri piac közepére, megáll, hogy még egyszer megerősítse magában elhatározását, aztán felrobbantja az övet. A fastandok szilánkokra hasadnak, a levegőt repeszek töltik meg, kisebb tüzek lobbannak fel, életek hunynak ki. Omar és 12 másik ember azonnal meghal. 30 ártatlan jelenlévő megsebesül. Életük, családjaik élete és Omar családjának élete örökre megváltozik.

Bennünket, nyugatiakat, ha tudnánk, hogy 15 percen belül egy hatalmas robbanás végez majd velünk, általában rettenet, kétség- beesés fogna el és rendítene meg. Omar azonban ezen érzelmek egyikét sem mutatta. Nyugodtan és szenvtelenül lépkedett, és még meg is állt, hogy megcsodálja a piac standjaira tett pompás fügéket. Nem „agymosott" vallásos fanatikusként viselkedett, hanem úgy,

mintha szándékos cselekedete tökéletesen értelmes volna. A leg- több vallásos és nem vallásos nyugati ember számára azonban Omar tettei tökéletesen értelmetlenek. Mi indíthat valakit ilyen rendkívül gonosz tettre? Hogyan igazolja maga előtt ártatlan civilek, sőt gyerekek meggyilkolását? Milyen ügy, milyen ideológia késztethet embereket, hogy Omar nyomdokaiba lépjenek?

#### AZ ÖNGYILKOS TERRORIZMUS NÉHÁNY HAGYOMÁNYOS MAGYARÁZATA

**Az abnormális pszichológiai magyarázat**

Az Omaréhoz hasonló öngyilkos robbantások közkeletű magyará- zata, hogy a robbantó minden bizonnyal őrült. John Warner szená- tor ezt az álláspontot védelmezte, mondván: „Azok, akik a szabad világot támadva öngyilkosságot követnek el, nem racionális elmék, és nem rettentik vissza őket racionális érvek."5 Ha az öngyilkos robbantásokat elmebetegek műveiként értelmezzük, érzelmi távol- ságot biztosítunk a magunk számára az efféle tettektől, és meg- nyugtatjuk magunkat, hogy különbözünk ezektől a terroristáktól: velük ellentétben mi épelméjűek vagyunk, soha nem volnánk képe- sek ilyen szörnyűségre. A nyugati gondolkodás alapján vannak, akik az öngyilkos robbantókat is felmentik tetteik felelőssége alól. Végül is, ha őrültek, nem képesek racionális döntések meghozata- lára, hiszen az őrültek per definitionem abnormális dolgokat gon- dolnak, éreznek és tesznek, amelyeknek számunkra, többiek számára nincs értelmük.

Az őrület mint magyarázat nem jelzi előre, kiből lesz öngyilkos robbantó. Az elkövetők akcióit messze a „normális" pszichológiai

elméletek értelmezési hatókörén kívül helyezi. Ha az öngyilkos merénylők mentálisan betegek, legfeljebb remélhetjük, hogy meg- jósolható, ki fogja felrobbantani magát, úgy, ahogyan jelenleg meg tudjuk jósolni, hogy végül kin hatalmasodik el klinikai depresszió, valamilyen személyiségzavar vagy skizofrénia. Jóllehet, mindeze- ket a rendellenes mentális állapotokat olykor prognosztizálni tud- juk, még évekre vagyunk attól, hogy meg is előzhessük bármelyiket.

Egyes mentális rendellenességekhez erőszakos viselkedés kapcsolódik. A depresszió az öngyilkosság kockázatával jár. Az antiszociális személyiségzavart és a skizofréniát erőszakos cselek- ményekhez, sőt akár gyilkossághoz is társítják, amelyet aljas módon olyan tettesek követtek el, mint Ted Bundy, Jeffrey Dahmer és Ted Kaczinsky. Szörnyű voltuk ellenére e közismert esetek kivételek a szabály alól. Teljesen nyilvánvaló, hogy semmiféle mentális rendel- lenesség nem szükséges ahhoz, hogy valaki erőszakot alkalmazzon önmaga vagy mások ellen. A mentális rendellenességekben szen- vedő emberek többsége soha senkiben nem tesz kárt.

Valamennyi hiteles forrás azt állítja, hogy az öngyilkos robban- tók mindössze egyvalamiben kivételesek: abban, hogy normálisak. A legtöbb öngyilkos robbantó nem szenved mentális betegségben. Az ENSZ információs szolgálatának igazgatója, Nasra Hassan a palesztin merénylőkről írott tanulmányában az alábbi következte- tésre jut:

Az öngyilkos robbantók - koruk 18 és 38 év közt volt - egyike sem illett bele az öngyilkos személyiségről alkotott tipikus sémába. Egyikük sem volt tanulatlan, reménytelenül szegény, együgyű vagy depressziós. Sokan tartoztak közülük a középosztályba, és ha csak nem menekültek voltak, fizetett munkával rendelkeztek. Több mint felük a mai Izrael terüle-

téről menekült. Ketten milliomosok fiai voltak. Valameny- nyien családjuk tökéletesen normális tagjainak tűntek. Udvariasságuk és komolyságuk miatt közösségeikben példa- képszámba menő fiatalembereknek számítottak.6

Egy nemrégiben az al-Káida 400 tagja körében folytatott vizsgálat szerint a megkérdezettek háromnegyede felső- vagy középosztály- beli. Marc Sageman igazságügyi pszichiáter vizsgálatai arra is bizo- nyítékokkal szolgáltak, hogy ezek az öngyilkos merénylőkké lett fiatalemberek normálisak, sőt intellektuálisan is jó adottságokkal rendelkeznek. Többségük - 90%-uk - gondoskodó, ép családból származott. Kétharmaduk egyetemre járt. Kétharmaduk házas volt, többségüknek gyerekei voltak, és a legtöbben közülük termé- szettudományos vagy műszaki szakmákban dolgoztak. „Társadal- mukban sok tekintetben ők a legkülönbek és a legokosabbak" állapította meg Sageman.7

Jóllehet, ez cáfolni látszik nézeteinket a normalitás összetevői- vel kapcsolatban, sőt azzal kapcsolatban is, hogy mi az, ami fenye- get bennünket. Az adatok egyértelműek: az öngyilkos robbantók nem őrültebbek, mint mi, többiek. Az „őrült" öngyilkos merénylők aránya így szükségképpen ugyanolyan alacsony, mint a mentális betegeké abban a társadalomban, amelyből jönnek.

#### Az agymosás mint magyarázat

E terroristatípus létezésére egy másik magyarázat, hogy ugyan nor- málisak, de - szerencsétlen körülmények és személyes sebezhető- ségük folytán - vallási szekták kultusszal övezett vezetőinek áldozataiként agymosáson esnek keresztül. Wllliam Safire e magya- rázattal állt elő:

Az ilyen fanatikus indoktrinációhoz időre és elszigeteltségre van szükség, terroroktatókra, akik értenek ahhoz, hogyan adják át látomásszerű megjelenését a vértanúságnak, kelle- nek továbbá újoncok sebezhetőségig dühös családokból, akikről tudomásuk van más terrorista sejteknek. Az agymo- sásra ráerősítenek hivatalos filmek sugárzásával egy halott fiúról, aki hívja a potenciális öngyilkos merénylőket, hogy csatlakozzanak hozzá a paradicsomban.8

Az agymosás mint magyarázat feloldozza az egyes öngyilkos rob- bantókat a felelősség alól, és ezt a vallási vezetők vállára helyezi át. A vallási vezetők által végrehajtott kiképzés azonban nem felel meg az agymosás klasszikus definíciójának. Az agymosás „intenzív, erő- szakos, rendszerint politikai vagy vallási indoktrináció, amelynek célja egy ember alapmeggyőződéseinek és attitűdjeinek megsemmi- sítése, és ezeknek egy másik, szilárd meggyőződéskészlettel való helyettesítése".9 Együtt jár az egyének elkülönítésével családjuktól, meglévő meggyőződéseik „kimosásával" újakkal való helyettesítésé- vel. Az agymosás klasszikus példái többek közt Patty Hearst elrab- lása a Együttélési Felszabadítási Hadsereg (Symbionese Liberation Army) által, és a Jim Jones-féle Népek Temploma (People's Temple) szekta által elkövetett tömeges öngyilkosság. E csoportok sziszte- matikusan módosították foglyaik vagy tagjaik hagyományos meg- győződéseit, és radikális felfogásokkal helyettesítették azokat. Az öngyilkos merénylők esetében nincs szükség a meglévő nézet- rendszer kimosására és újjal való helyettesítésére. A társadalom a fiatalok normális fejlődése során e felfogások némelyikét elülteti bennük.

Számos közel-keleti társadalom érzi magáénak a terrorista cso- portok nézeteit, értékeit és akcióit. Közvetlenül 2001. szeptember

11-e után a szaúdiak 95%-a támogatta az al-Káidát, a libanoni muzulmánok 73%-a tartotta jogosnak az öngyilkos bombamerény- leteket, az egyiptomiaknak pedig mindössze 6%-a értett egyet az amerikaiak terror elleni háborújával.10 Mivel az öngyilkos merény- lők nem szakítanak a maguk és közösségük szélsőséges eszméivel, az „agymosott" kifejezés nem alkalmazható rájuk.

Jóllehet, megvan bennük a kulturális készség erőszakos orien- tációk elfogadására, szükséges némi kiképzés ahhoz, hogy egy dühös ember, aki bosszút akar állni nemzete „ellenségein", úgy dönt, hogy darabokra robbantja magát - másokkal együtt - az ügyért. Ariel Merari izraeli pszichológus sok éven át tanulmá- nyozta ezt a jelenséget, és leírja, milyen közös lépések vezetnek ezekhez az öngyilkos robbantásokhoz Izraelben. Először is, a szél- sőséges csoportok vezetői olyan fiatalembereket keresnek, akik- ben, úgy tűnik, fennen lobog a hazafias lelkesedés. Rendszerint Izrael-ellenes demonstrációkon tett kijelentéseik, vagy annak alapján azonosítják őket, hogy támogatnak valamilyen iszlám- ügyet vagy palesztinakciót. Ezután a potenciális újoncokat beszél- getésekre hívják meg, amelyeknek tárgya, hogy mennyire szeretik hazájukat és mennyire gyűlölik Izraelt. Ezután felkérik őket a képzésben való részvételre. Azok, akik készek erre, egy 3-5 fiatal- emberből álló sejt tagjai lesznek. Megtanulják a szakmát - a bom- bakészítést, az álcázást, a célpontok kiválasztását és az akciók időzítését - feljebbvalóiktól.

Végül tájékoztatják a nyilvánosságot elkötelezettségükről, videofelvételeket tesznek közzé, amelyeken az iszlám „élő mártír- jaivá" (*al-sáhid al-hái)* nyilvánítják magukat. Egyik kezükben Koránt tartanak, a másikban egy gépkarabélyt, új státusukat a homlokszalagjaik feliratai jelzik. E videofelvétel - ha már elküld- ték családjaiknak - már kötelezi őket a végső cselekedet elköveté-

sére. A jelöltekkel közlik: nemcsak hogy Allah oldalán kapnak majd helyet a túlvilági életben, hanem az ő vértanúságuk jutalmául rokonaik is előkelő mennyei helyekre tarthatnak számot. Család- juk jutalmát olykor tetemes összeg kifizetésével vagy havi nyug- díjjal is megtoldják.

A majdani robbantók fotói plakátokon díszelegnek, amelyeket a közösségben mindenütt kifüggesztenek, miután sikeresen végre- hajtották küldetésüket, ezzel is inspirálva az öngyilkos merénylők következő körét. Enyhítve aggodalmaikat azokkal a fájdalmakkal kapcsolatban, amelyeket önmaguknak okoznak majd, biztosítják az újoncokat, hogy még mielőtt a legelső csepp vérük a földre hullna, Allah mellett lesznek, és csakis gyönyört éreznek majd. Lelküket gondosan felkészítik, hogy megtegyék, ami rendes körülmények közt elképzelhetetlen.

így formálják át szisztematikusan normális fiatal férfiak és nők sokaságát kultúrájuk hőseivé és hősnőivé, gyilkos akcióikat az önfeláldozás és az elnyomottak ügye iránti elkötelezettség bizo- nyítékaivá. Ezt az üzenetet továbbítják aztán egyértelműen, fenn- hangon az ifjú öngyilkos merénylők várakozó, következő sorának.11

#### Az elviselhetetlen jelen mint magyarázat

Harmadik okként az öngyilkos merénylők tetteit gyakran magya- rázzák azzal, hogy már nincs miben reménykedniük, ezért úgy érzik, mit sem veszítenek, ha saját életüket vetik oda. Az ilyen személyeket, időperspektíváikat tekintve, nevezhetjük erősen jelen- fatalistáknak, gyengén jövőorientáltaknak és gyengén jelenhe- donistáknak. Nem élvezik a jelent, nem várják a jövőt, és nem hiszik, hogy tetteik bármiféle hatással volnának a jövőre. Mivel múltperspektívájuk erősen negatív - erősen összekapcsolva olyan

érzelmekkel, mint a harag, az átélt sérelmek és az agresszió való- színű, hogy szívesen szabadulnak kellemetlen jelenüktől erőszakos eszközökkel.

Az Egyesült Államok és a Közel-Kelet közti összehasonlítások azt sugallják, hogy lehet valami ebben a magyarázatban. Az Egye- sült Államokhoz képest a Közel-Kelet hihetetlenül hátrányos hely- zetben van, a térség népei pedig gyakran adnak hangot azon érzésüknek, hogy a Nyugat kulturálisan elnyomja őket, igazságtala- nul bánik velük. Nyugati szempontból logikusnak tűnik, hogy ez a gazdasági egyenlőtlenség haragot kelt, hiszen hajlamosak vagyunk egyenlőségjelet tenni a gazdaság és a boldogság közt. A közel-kele- tiek azonban kevésbé hajlanak arra, hogy a pénzt a boldogság mér- céjéül használják.

Az öngyilkos merénylőkkel kapcsolatos kutatások igazolják ezt a közel-keleti megközelítést, és azt sugallják, hogy az illetők se nem reménytelenek, se nem elkeseredettek. A szingapúri kormány egyik kiadványa - benne a Jemaah Islamiyah, egy muszlim terrorcsoport tagjaival készült interjúkkal - arra a következtetésre jut, hogy az illetők „nem félnek ellenségeiktől, nem adnak hangot (a gazdasági realitásokkal összhangban levő alternatív élet híján érzett)

»reménytelenségüknek« és nem gondolják úgy, hogy »nincs veszí- tenivalójuk«".12 A Nasra Hassan által megkérdezettek közt akadt olyan öngyilkos merénylő, aki túlélte akcióját: az izraeli biztonsági erők letartóztatták, mielőtt működésbe hozhatta volna bombáját. Amikor Hassan megkérdezte, mi vonzotta a mártíromságban, az illető így felelt: „A szellem ereje felfelé vonz bennünket, az anyagi dolgok viszont lefelé taszítanak. Aki hajlik a vértanúságra, immú- nissá válik az anyagi vonzással szemben."

Az Egyesült Államokkal összehasonlítva a közel-keleti térség szegény, azonban a szegénység nem zárja ki a reményt. Ha így volna,

azt tapasztalnánk, hogy a jólét növekedésével világszerte csökkenne az öngyilkos merényletek száma. A szegénység még olyan területe- ken is csökkent, amelyekről az öngyilkos robbantók gyakorta szár- maznak, akcióik azonban sokasodtak. Ennélfogva a szegénység nem lehet az öngyilkos merényletek egyedüli oka. Az elkövetők általában normális, egészséges emberek, saját közösségeik tisztessé- ges tagjai. Nem szegények, vannak politikai jogaik, nem őrültek, legalábbis nem őrültebbek, mint közösségük azon tagjai, akik nyu- gati mérce szerint viszonylag szegényeknek tekinthetők.

A legfontosabb, amire rá szeretnénk mutatni, hogy az öngyilkos merényletek problémája nem szűnik majd meg a szegénység kiküszö- bölésével. Azok az emberek, akik erre az útra lépnek, nem értékelik túlságosan nagyra a pénzt, habár másokhoz képest nem szegények. Az öngyilkos merénylet összetett probléma, amely komplex megol- dást tesz szükségessé, amelynek számolnia kell annak a hitnek a motivációs erejével, amely túlmutat az elkövetők evilági életén.

#### A vallási magyarázat

A vallási magyarázat szerint az önmagukat felrobbantok fanatiku- sok, akik túlzásba vitték a vallásosságot. Az öngyilkos merénylők általában vallásosak, de egyes források szerint általában nem job- ban, mint közösségeik mást tagjai. Róbert Pape, a Chicagói Egye- tem politikatudomány-professzora elemezte az összes 1980 és 2003 közt elkövetett öngyilkos robbantásos merényletet. Egyik legfonto- sabb következtetése, hogy az öngyilkos robbantás evilági ügy, ame- lyet azonban gyakran vallási retorika homályosít el. így ír:

A szakértők az al-Káidát rettenthetetlen ellenségnek állítot- ták be, amelyet csillapíthatatlan vallási gyűlölet motivál.

Miközben a világvégét jövendöltük, szem elől tévesztettük az igazságot: az öngyilkos terrorizmus taktika és nem ellen- ség, és a vallásos retorika álcája, amelyet alkalmaz, jórészt világias célokat szolgál.13

Ezzel együtt a potenciális muszlim terroristák kiszűrése céljából a nyugati kormányok 9/11 óta igenis figyelik az erősen vallásos enk- lávékban és mecsetekben felbukkanó, vallásukat és rítusaikat új szigorral gyakorló fiatalokat. Az öngyilkos robbantás nem kizáró- lag muszlim jelenség, különösen, ha nagyobb időtávlatban vizsgál- juk; a múltban más csoportok is hajtottak végre efféle akciókat, és nem kétséges, hogy ilyesmire a jövőben is lesz példa.

A legismertebb öngyilkos robbantók valószínűleg a II. világ- háború japán kamikaze pilótái. Ugyanebben a háborúban orosz és német pilóták is hajtottak végre öngyilkos akciókat, ám sok- kal kevesebbet. Jóval több japán vett részt ilyen támadásokban. Keresztény és zsidó példákért vissza kell mennünk a templomos lovagok korába, ám ettől e példák még nem vesztik érvényüket. Az öngyilkos bombamerényletek problémája részben azért első- sorban jelenkori, mert a hatásos öngyilkos támadások végrehajtá- sához szükséges technológia újabb fejlesztésű.

A muszlimoknak nincs semmilyen sajátos vonásuk, amely öngyil- kos merénylőkké tenné őket. De van valami a helyzetben, amelyben némelyikük mostanában találja magát (és a hitükben, amelyben nagy szerepet játszik egy mennyei jövő), ami erre motiválja őket.

#### A racionális stratégia mint magyarázat

Végül pedig: a racionális stratégia azt sugallja, hogy az öngyilkos terrorizmus használható opció, amely a legnagyobb hatást fejti ki a

terrorcsoportok támogatóira. E magyarázat hívei hangsúlyozzák, hogy az öngyilkos robbantás gyakran bizonyul hatásos stratégiának a kívánt politikai célok elérésében, más alternatívához képest „jobb vérveszteségaránnyal" ér el sikereket, és nem igényli menekülési terv kidolgozását. Lássuk, mi kell egy terrorcsoport vezetője sze- rint egy sikeres öngyilkos bombamerénylethez:

Leszámítva egy fiatalember elszántságát, mindössze néhány dologra van szükség: szögekre, lőporra, egy elemre, egy lám- pakapcsolóra, higanyra (hőmérőkből könnyen kinyerhető), acetonra meg annyi pénzre, amelyből elkészíthető az öv, rajta a 6-8 robbanószeres zsebbel. A legnagyobb költséget az utazás jelenti egy távoli izraeli városba. Egy tipikus akció körülbelül 150 dollárba kerül.14

A leírás hideg logikája szembetűnő. Ha jobban megnézzük, a racionális, stratégiai magyarázat értelmesnek tűnik. Mindazonáltal éles ellentétben áll azzal, hogy a világ nagy részén az emberek kiemelkedő értéket tulajdonítanak az életnek, ahogyan a muszli- mok is.

#### ÖNGYILKOS TERRORIZMUS: AZ IDŐ MINT MAGYARÁZAT

Az 1991-es évek végén sejteni kezdtük, hogy az időperspektíva részben magyarázattal szolgálhat az öngyilkos robbantásokra. Úgy véltük, hogy ha időalapon meg tudunk magyarázni olyan bonyolult magatartásformákat, mint az öngyilkos merényletek, a normális viselkedés megértése relatíve egyszerű lesz. Abból a feltételezésből indultunk ki, hogy egy ember időperspektíva-profilja hajlamosít-

hatja az egyént öngyilkos merénylet elkövetésére. Eleinte olyan embernek képzeltük el öngyilkos merénylő prototípusunkat, aki:

iá erősen múltnegatív: lehetséges, hogy agresszív, és bosszú- vágytól vezérelve igyekszik alapvető változást előidézni;

k kevéssé múltpozitív: az illető nem tulajdonít nagy értéket a tradíciónak és a stabilitásnak;

k erősen jelenfatalista: lehetséges, hogy úgy gondolja, élete a

sors kezében van;

k kevéssé jelenhedonista: lehetséges, hogy nem élvezi aktuális körülményeit és úgy érzi, nemigen van veszítenivalója;

k kevéssé jövőorientált: lehetséges, hogy nem néz előre a jövőbe.

Éreztük, hogy jó nyomon járunk, de azt is, hogy valami még hiány- zik. Ezek az időperspektívák hajlamosíthatnak valakit az öngyilkos merényletekre, azonban mégsem döntő tényezők. További magya- rázatokat keresve eljutottunk egy területre, amely az akadémikus pszichológia számára egyelőre tabu: a halál utáni élet témájához. Abból, amit gondolunk, nem a halál *utáni* élet *valóságos* volta következik, inkább az, hogy a halál utáni életben való hit befolyást gyakorolhat arra, ahogyan az emberek haláluk *előtt* viselkednek. Az objektív, szociálpszichológusi nézőpontunkból lényegtelen, hogy valójában mi történik a halálunk után. Bennünket az érdekelt, miképpen befolyásolja az élők magatartását a halál utáni életben való hit.

Konzervatív becslések szerint a nyugati emberek 80-95%-a hisz Istenben és a halál utáni életben, az ilyen önvallomások azonban valószínűleg erősen túlbecsülik a tényleges hit valószínűségét. Freud azt mondta, hogy az emberek, még ha elképzelik is saját

halálukat, nézőkként élik meg, és kitartott amellett, hogy „tudat- alattinkban mindnyájan meg vagyunk győződve halhatatlansá- gunkról. ... Tudatalattink... nem hisz saját halálában, úgy viselkedik, mintha örök életű volna."15 Világias nézőpontból, ha azt hisszük, hogy halhatatlanok vagyunk, nincs igazán okunk arra, hogy terve- ket készítsünk majdani életünkre. Elkövethetünk súlyos hibákat, de ugyan miért tulajdonítanánk jelentőséget ezeknek? Élhetünk a mának és kockáztathatjuk életünket a legnagyobb nemtörődöm- séggel. A holnap: bizonyos. Bizonyos hittételek szerint a halhatat- lanság pluszfelelősséggel jár. Testünk meghal, de lelkünk örökké él. Minthogy pedig a lelkek halhatatlanok, az emberek felelősséggel tartoznak földi cselekedeteikért, amelyek egy örökkévalóságra meghatározzák sorsunkat. „A bűn bére" nemcsak halál, hanem egy még ennél is rosszabb sors: örök kárhozat.

A múlt század fordulóján az amerikaiak 77%-a hitt a halál utáni életben, és ez az arány 1944 óta növekedett.16 Mivel az emberek többsége hisz a túlvilági életben, legtöbbjüknek vannak az életen túlmutató céljaik: elkerülni a poklot, feljutni a mennyekbe, maga- sabb szintű életformaként újjászületni.17 A büntetések vagy jutal- mak, amelyekre halálunk után számítunk, éppúgy befolyásolhatják viselkedésünket a jelenben, ahogyan a halál előtti céljaink. A pszi- chológusok jövőfogalma végül is semmivel sem realisztikusabb, mint a halál utáni lété. A jövő és a túlvilági lét egyaránt pszicholó- giai konstrukciók, az emberi szellem leleményes találmányai.

#### A TRANSZCENDENTÁLIS JÖVŐ IDŐPERSPEKTÍVA

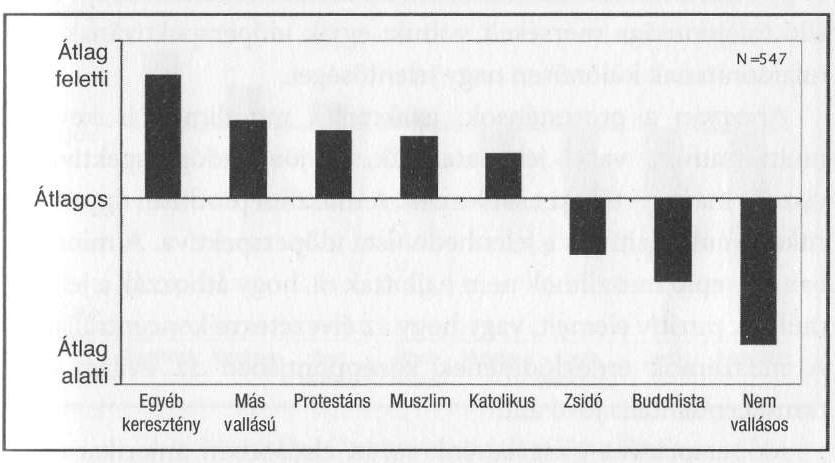
Azért, hogy megállapíthassuk, vajon elképzeléseink a célokról, jutalmakról és büntetésekről, amelyek halálunk után várnak ránk,

kedveznek-e egy sajátos időperspektívának, olyan kérdésekkel egé- szítettük ki a Zimbardo időperspektíva-kérdőívet, amelyek feltéte- lezik, hogy van élet a halál után. A kombinált kérdőívet több száz ember töltötte ki, és amikor újraelemeztük az eredményeket, egy sajátos és jelentőségteljes időperspektíva megjelenését regisztrál- tuk, amelyet transzcendentális jövőnek neveztünk el. (Phil e pers- pektívában 1,5 pontot szerzett, John 1,8-et.)

Számos ember szemében a halál előtti és utáni periódusok két szegmentumra osztják a pszichológiai jövőt.18 A hagyományos vagy hétköznapi jövő a jelenben kezdődik és az elképzelt halál pil- lanatáig tart, és olyan evilági célok tartoznak hozzá, mint az egye- tem elvégzése, a szülővé válás, egy saját otthon megteremtése és a házasságkötés. Ez az a jövő, amelyet hagyományosan a pszicholó- gusok tanulmányoznak. A transzcendentális jövő időperspektívája a fizikai test halálától az örökkévalóságig terjed. Magában foglal különböző eseményeket, például az isteni ítéletet, a viszontlátást elhunyt szeretteinkkel, az örök életet, a természettel való egyesü- lést, a reinkarnációt, a szegénység, a fájdalom és a szenvedés végét. Ez a dokumentálhatatlan jövő az, amelyről a legtöbb pszichológus rendszerint nem vesz tudomást, vagy csak minimális figyelemre méltatja.

Mint erre joggal számítani lehet, a transzcendentálisjövő-idő- perspektíva a szubjektív vallásossághoz, a spiritualitáshoz és a túl- világhithez kapcsolódik. A transzcendentálisok, vagyis azok az emberek, akik magas értékeket mutatnak a transzcendentálisjövő- időperspektívában, gyakrabban vesznek részt vallási szertartáso- kon és végeznek vallási rituálékat otthonukban, mint azok, akik e skálán lejjebb helyezkednek el. Bár a transzcendentálisjövő-idő- perspektíva általában vallásos meggyőződéssel függ össze, lényeges különbségek vannak az egyes vallások közt a tekintetben, mennyire

teszik magukévá híveik ezt az időperspektívát. A keresztények és a muszlimok az átlag felett helyezkednek el a transzcendentálisjövő- skálán, a zsidók, a buddhisták és a nem vallásos emberek az átlag alatt.19



*A transzcendentális jövő időperspektíva és a világvallások*

Minden vallás másként közelíti meg a transzcendentális jövőt és egyéb időperspektívákat. Mindegyiknek megvan a maga időpers- pektíva-profilja. Mint a fejezetet bevezető idézetek mutatták, a keresztények és a muszlimok szilárdan hisznek egy transzcenden- tális jövőben. Sőt mindkét vallás az ítélet előkészületének tekinti az evilági jövőt.

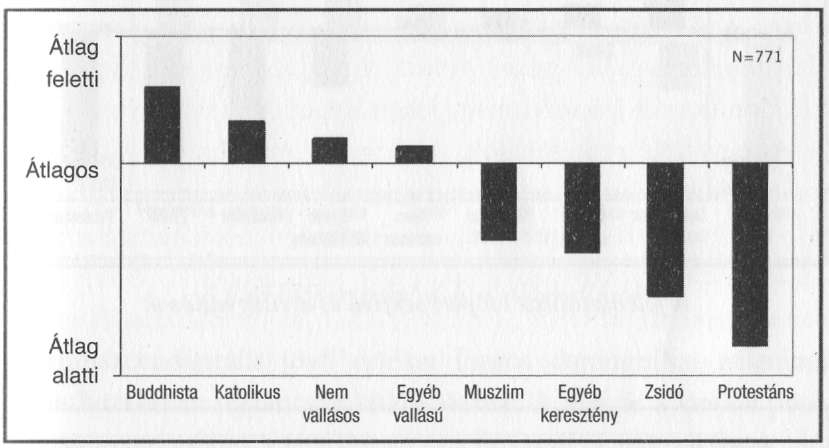
A protestánsok hajlanak rá, hogy minden időperspektívában a szélsőségeket képviseljék, igen alacsony pontszámokat szereznek a múltnegatív skálán és rendkívül magasakat a jövővel kapcsolato- sakon. A protestánsok erősen őrzik múltjuk pozitívumait és állhata- tosan dolgoznak a „jó" jövő érdekében. A zsidó időperspektíva-profil hasonló, csak nem ennyire szélsőséges. A protestánsok és a zsidók csak a múltpozitív időperspektíva tekintetében különböznek.

A protestánsok körében gyakoribb, hogy erősen múltpozitív orien- tációjúak, a zsidók e téren valamivel az átlag alatt helyezkednek el, ők kevésbé múltnegatívak és kevésbé jelenfatalisták. Más szóval, a zsidók nem sokat foglalkoznak múltjuk negatív elemeivel, és hiszik, hogy saját tetteik meghatározzák sorsukat. A katolikusok egyedül- álló tulajdonsága mérsékelt voltuk: egyik időperspektívának sem tulajdonítanak különösen nagy jelentőséget.

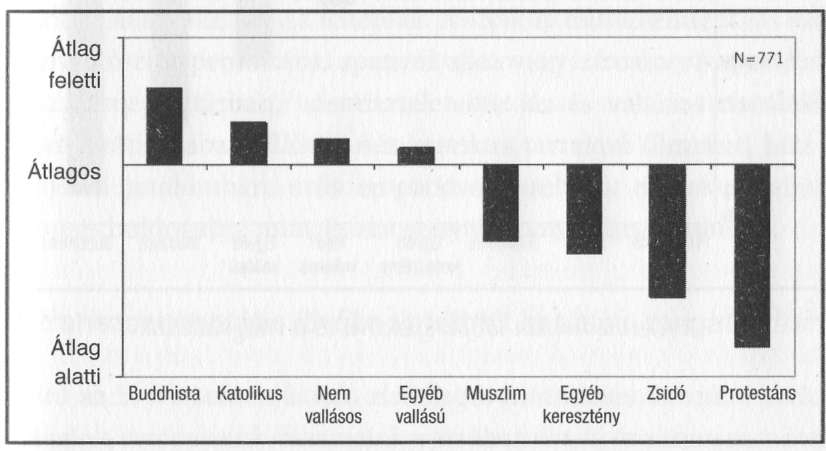
Ahogyan a protestánsok, gyakran a muszlimok is kevésbé múltnegatívak vagy jelenfatalisták, a jövő időperspektívában viszont magas értékeket szereznek. A muszlim profilban ugyancsak ritka a múltpozitív és a jelenhedonista időperspektíva. A mintánk- ban szereplő muszlimok nem hajlottak rá, hogy áthozzák a jelenbe múltjuk pozitív elemeit, vagy hogy az élvezetekre koncentráljanak. A muszlimok érdeklődésének középpontjában az evilági és a transzcendentális jövő állt.

Időperspektíva-vizsgálataink során elsősorban amerikai egye- temi hallgatókat teszteltünk, ám eredményeinket azóta számos más, nyugati országban végzett vizsgálat igazolta. Gyanítjuk per- sze, hogy az időnek az a nyugati koncepciója, amelyet kérdőíveink alkalmaznak, nem használható minden kultúrában, például a Távol-Keleten. Gyanúnkat megerősítette a ZTPI segítségével meg- állapított buddhista időperspektíva-profil, amely a leginkább eltér minden más vizsgált vallásétól. A buddhisták szinte minden idő- perspektívával kapcsolatban hajlanak arra, hogy a más vallások képviselői által elért értékeknek éppenséggel a komplementereit produkálják: rendkívül magasak értékeik a jelenfatalista és alacso- nyak a jelenhedonista, valamint a jövő időperspektívákban. Úgy tűnik, a buddhisták nem nagyon koncentrálnak a jövőre vagy a jelenbéli örömökre. Ez az érdekes profil azt sugallja, hogy időfogal- muk erősen különbözik a nyugatitól, inkább a holisztikusjelenre

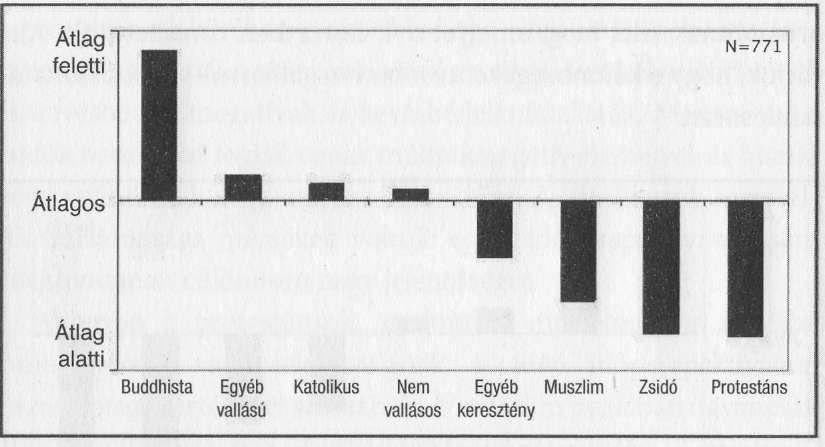
orientáltnak felel meg, amelyet a 4. fejezetben ismertettünk. Alig várjuk, hogy e különbségeket tovább vizsgálhassuk későbbi kutatá- saink során.



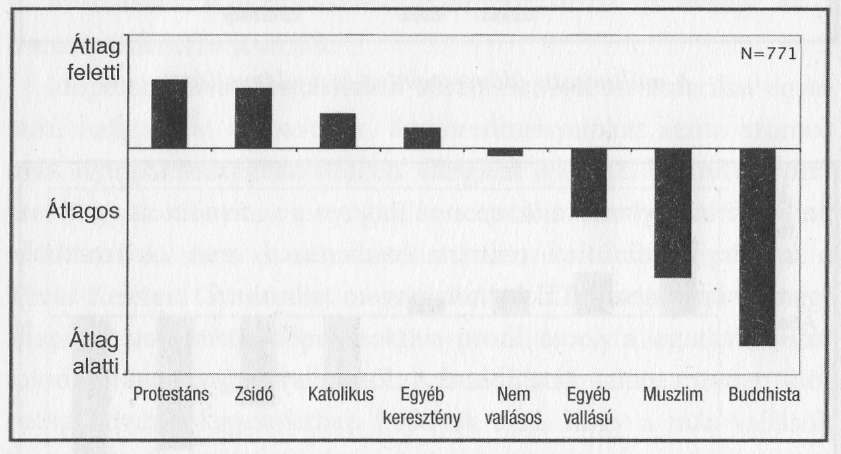
*A múltnegatív időperspektíva és a világvallások*



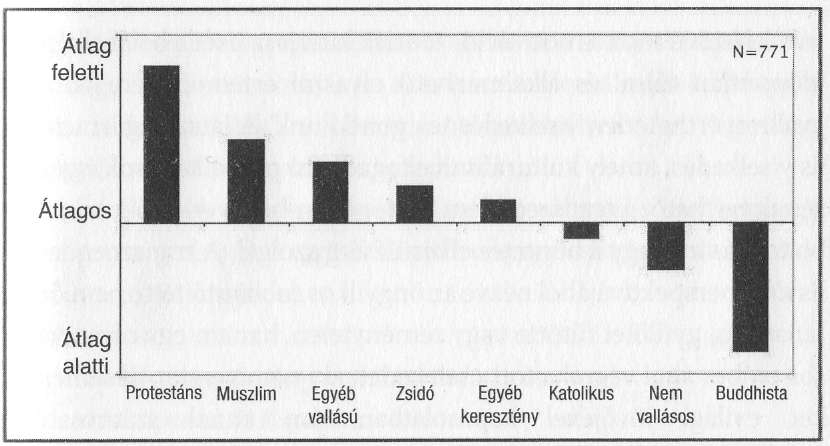
*A múltpozitív időperspektíva és a világvallások*



### A jelenfatalista időperspektíva és a világvallások



*A jelenhedonista időperspektíva és a világvallások*



*A jövő időperspektíva és a világvallások*

A transzcendentális jövő értékei fontos demográfiai jellemzők vonatkozásában ugyancsak különböznek. A nők és a lányok pont- számai magasabbak a férfiakénál és a fiúkénál. A fiatalok és az idő- sek értékei magasabbak, mint a fiatal felnőtteké és a középkorúaké. Az afroamerikaiak és a spanyol ajkúak pontszámai magasabbak, mint az ázsiaiaké vagy a fehéreké. A tipikus transzcendentális sze- mély idősebb protestáns, spanyol ajkú vagy afroamerikai nő, aki hisz a megváltásban, istentiszteletekre jár és vallásos rituálékat folytat otthonában. Ritkán néz erotikus tartalmú filmeket, hisz a majdani jutalomban, erős empátiával viseltetik mások érzelmei iránt és boldogabb, mint az alacsonyabb pontszámú emberek.

#### A transzcendentális jövőbe vetett hit hatása a magatartásra

Mint az 5. fejezetben láttuk, elsődleges motivációs terünk a jövő.20 Céljaink, reményeink, félelmeink a jövőben élnek, és a transzcenden- tális jövő pszichológiailag egyenértékű az evilági jövőben való hittel. Egyik sem valóságos, ennélfogva a transzcendentális jövő perspektí-

vája lehetővé teszi a motivációs teóriák kiterjesztését a halál elképzelt időpontján túlra, és alkalmazható olyasmi értelmezésére is, amit gyakran érthetetlen viselkedésnek gondolunk. A látszólag irracioná- lis viselkedés, amely kulturálisan elfogadható próbálkozások együtte- sének tartható, a transzcendentális jövőben bekövetkező jutalmazás biztosítására vagy a büntetés elkerülésére szolgál. A transzcendentá- lis jövő perspektívájából nézve az öngyilkos robbantó tette nem őrült, fanatikus, gyűlölet fűtötte vagy reménytelen, hanem egy olyan vallá- sos ember által végrehajtott cselekedet, aki nemigen táplál reménye- ket evilági jövőjével kapcsolatban, ám annál számosabbak transzcendentális jövőjével kapcsolatos reményei.

Egy öngyilkos merénylővel folytatott interjú során Nasra Hassan az illetőt az indítékairól kérdezte. A férfi válaszai egyértelműen mutatják, hogy céljai a transzcendentális jövőre vonatkoznak.

Olyan ez, mintha az embert nagyon magas, áthatolhatatlan fal választaná el a paradicsomtól vagy a pokoltól Allah

megígérte teremtményeinek az egyiket vagy a másikat. így azzal, hogy megnyomjuk a detonátorgombot, azonnal kinyit- hatjuk a paradicsomba nyíló ajtót - ez a legrövidebb ösvény a mennybe.21

Más időperspektívák ugyancsak hozzájárulhatnak ahhoz, hogy valaki úgy döntsön, öngyilkos merénylő legyen. Könnyű megérteni például, miért erősen múltnegatív és jelenfatalista egy palesztin fiú, és miért gyengék a jövőperspektívái: múltja csupa erőszak, fájda- lom és veszteség, saját életére szinte semmi befolyása, és nemigen remélheti, hogy a holnapjában békesség és jómód vár rá. Mindezen tényezőket tárgyaltuk mint az öngyilkos merényletek potenciális motívumait. Az időperspektíva hozzájárul e különálló magyaráza-

tok koncepcionális egyesítéséhez, és latba veti a transzcendentális jövő magyarázó potenciálját is. A transzcendentális jövő perspek- tíva a „titkos adalék" e jelenség megértéséhez. Az öngyilkos merénylők végső soron időért harcolnak.

Azok, akiknek céljaik vannak a transzcendentális jövőben, egy messzi ország térképét tartják kezükben, egy országét, ahová éle- tükben nem juthatnak el.

*Furcsa - ugye? - hogy a sok Miriád, aki átlépte az Éj Kapuját,*

*nem küld Hírnököt, és mind saját magunk tudjuk csak meg milyen ott a Világ.*

- Omar Khájjám22

A hívők kénytelenek hinni abban, hogy transzcendentális jövőt ábrázoló térképük pontosnak bizonyul, ennek ellenőrzésére azon- ban nincs mód, merthogy nem létezik megbízható visszajelzés. Az élet minden eseménye értelmezhető jelzőtáblaként a megvilá- gosodáshoz vezető ösvényen. A pozitív események magyarázhatók a „jó" viselkedés jeleiként, a negatív események pedig isteni eredetű próbatételekként, mint azok, amelyeket Jóbnak kellett elviselnie az Ótestamentumban. Mivel ellenkező értelmű bizonyítékok nem lehetségesek, a transzcendentális jövőben való hit különösen ellen- álló a változásokkal szemben.

Az evilági jövőben semmi sem tart örökké. A karrierek véget érnek, az egészség hanyatlik, az emberek meghalnak. Ahogyan a jutalmak elfogynak, a motivációs erő megfogyatkozik. Célok, amelyek egykoron ösztönzésül szolgáltak, feledésbe merülnek. A transzcendentális jövő céljai azonban igenis örökké tartanak. A halál utáni jutalom - például az örök élet - soha nem ér véget.

Mivel a jutalmak nem enyésznek el, a transzcendentális jövő céljai határtalan ösztönzéssel szolgálnak. Ha egyszer emberek arra szá- mítanak, hogy a halál után is létezni fognak, mindenkor felelős- ségre vonhatóak magatartásukért. A pozitív cselekedetek örök üdvösséghez, a negatívak örök kárhozathoz vezetnek.

#### A TRANSZCENDENTÁLIS JÖVŐ ÉS A VILÁG KIHÍVÁSAI

**Megbirkózni a jelennel**

Kari Marx úgy vélte, a vallás eltompítja az embereket a világ igazság- talanságaival szemben, és megakadályozza, hogy a tömegek felkelje- nek elnyomóik ellen. Ezt írta: „A vallás az elnyomott teremtmény sóhaja, egy szívtelen világ szíve, a lélektelen állapotok lelke. A nép ópiuma."23 Marx véleményével egybehangzóan az elnyomott cso- portok - a fiatalok, az öregek, a nők és a kisebbségek - magasabb értékeket érnek el a transzcendentálisjövő-skálán. Az elnyomottak- nak a transzcendentális jövőben elnyerhető jutalmak messze fonto- sabbak bárminél, amihez ebben az életben hozzájuthatnak. Ez a kilátás elviselhetőbbé teheti az életet a proletárok számára, a gettó- ban, a széthulló családokban vagy a lakókocsi-lakótelepeken. Doris Kearns Goodwin hasonlóképpen magyarázza, miért voltak hajlan- dók elviselni szenvedéseiket az Egyesült Államok korai bevándorlói:

Az Ovilág szegény parasztjai által nemzedékek óta elszenvedett megaláztatások összekapcsolódtak egy katolikus értékrenddel, amelyben az ember felkészülése a halálra és a feltámadásra hát- térbe szorítja a közvetlen jelen ügyeit, elfogadhatóvá téve az Újvilág viszonyait, amelyeket kevés más ember viselt volna el.24

A transzcendentális jövőbe vetett erős hit kevésbé fájdalmassá teheti a jelen igazságtalanságainak elviselését, ráadásul csökkenti a lázadás kényszerét. A vérontás egy forradalom során nem vonzó opció, ha örökkévaló büntetést eredményez. Az emberek képesek elviselni a rossz bánásmódot és az alávetettséget, ha hitük szerint örök büntetés sújtaná őket, amennyiben erőszakhoz folyamodnak, és örök juta- lomban részesülnének, ha odanyújtják a másik arcukat is.

#### Megbirkózni a halállal

Két nappal az után, hogy Omar végrehajtotta a merényletet, család- tagjai és barátai eltemették földi maradványait. Gyászoltak a veszteség miatt, de vigasztalta őket a meggyőződés, hogy a szeretett személy nem tűnt el örökre. Rokonuk/barátjuk fizikai teste elpusztult, de lelke tovább él a transzcendentális jövőben, egy jobb helyen, ahol egy napon találkoznak majd vele. A transzcendentális jövőhitek ekképpen képesek átalakítani egy végleges veszteséget átmeneti elválássá. Pon- tosan ugyanaz az időperspektíva okozott nekik aggodalmakat, amely most enyhíti bánatukat. A veszteség időszakának minimalizálásával a transzcendentális jövőbe vetett hit mérsékli a pszichológiai fájdalmat.

#### VILÁGI TRANSZCENDENTÁLIS JÖVŐ-HIT

**Egy amerikai indián felfogása**

Nem minden transzcendentálisjövő-hit kapcsolatos vallással vagy akár a halál utáni élet kilátásával. Bizonyos transzcendentá- lis jövők majdani nemzedékek iránti gondoskodással kapcsolato- sak. Az irokézek nagy törvénye (Great Law of the Iroquois)

- az Ontario-tó környékén élt indiánok szövetségi megállapo- dása - például így szól:

Minden döntésünkben szem előtt kell tartanunk, milyen hatással lesz a hetedik nemzedékre... még ha ehhez oly vas- tagnak kell is lennie bőrünknek, mint a fenyő kérgének.

E törvény értelmében hét generációnyival előre kell gondolnunk a jövőbe, nem azért, mert a lelkünk múlik rajta, hanem mert leszár- mazottaink függnek ettől. Nem könnyű, hogy valaki a hét generáció- val később élő, elképzelt utódjára összpontosítsa figyelmét: ezért hoztak erre törvényt az irokézek. Vastag bőrre van szükségük, hogy gondolkodjanak és tegyenek annak a hét következő nemzedéknek az érdekében, és hogy megoltalmazzák magukat kevésbé transz- cendentális embertársaik rosszindulatú megjegyzéseitől és maguk- nak a döntéshozóknak a jelenbéli igényeitől.

Az irokézek egyenrangúakként kezelik a jelen- és a transzcen- dentálisjövő-időperspektívákat. A transzcendentális jövő társ a jelen- ben, a hetedízigleni leszármazottaknak pedig „helyük van a tanácsban" ahol a döntéseket hozzák. Ez a perspektíva közvetett képviseleti demok- ráciát teremt, amelynek egyaránt résztvevői a ma élők és a következő hét generáció tagjai. A ma élők a jövőben élőkre szavaznak, az eljövendő hét nemzedék javát szolgálják - és persze a ma élőkét is. A hatalom ilyen kiterjedt megosztása nem sok mozgásteret enged az önérdeknek.

#### Fenntarthatóság

Az Egyesült Államok polgárainak csoportosulásai és más nemzetek tagjai egyesültek a „fenntarthatóság"25 zászlaja alatt. A fenntartha- tósági mozgalom a források olyan felhasználását szorgalmazza,

amely „úgy elégíti ki a jelen igényeit, hogy közben ne rontsa a jövendő generációk esélyeit saját szükségleteik kielégítésére". Aho- gyan az irokézek, e mozgalom tagjai is igyekeznek oltalmazni a transzcendentális jövőt, de nem azért, mert féltik a lelküket, hanem mert ez a helyes. Az irokézekkel ellentétben azonban ezek az akti- visták nem állnak meg a hetedik majdani nemzedéknél: a világ ter- mészeti erőforrásainak védelme számukra időkorlát nélküli projekt.

#### A Hosszú Most Alapítvány

Az 1996-ban alapított Hosszú Most Alapítvány (Long Now Foundation)26 a jövőről való gondolkodást nagy dimenziókban támogatja. Az alapítvány olyan jövőperspektívával igyekszik ellen- súlyozni a ma divatos jelenorientáltságot, amely nagyon hosszú távú társadalmi, gazdasági és környezettel kapcsolatos felelősségvállalást népszerűsít. Az alapítvány arról a leghosszabb időperiódusról kapta a nevét, amelyet az alapítók meggyőződése szerint az emberek képesek racionálisan felfogni. Az alapítvány szerint a Hosszú Most: 10 ezer év. És ki tudja? Lehet, hogy 10 ezer év múlva az emberek majd 100 ezer évre látnak előre a jövőbe, az alapítványt pedig átke- resztelik, és úgy hívják majd, hogy Rövid Most Alapítvány (Short Now Foundation). A Hosszú Most egyelőre 10 ezer év.

Az alapítvány többek közt egy 10 ezer évre szánt órát készít, és a jelenkori dátumjelölés megreformálásán dolgozik. A 10 ezer éves óra mechanikus meghajtású lesz, és viszonylag pontosan mutatja majd az időt a következő 10 ezer évben. Az alapítvány megépített néhány működő prototípust; úgy tervezik, besüllyesztenek egy tel- jes méretű változatot egy nevadai hegy csúcsába. Ami a dátumfor- mátumot illeti, az alapítvány ötjegyű évszámok használatát szorgalmazza. Az ő naptárukban a 2008 például 02008, ami azt

I

sugallja, hogy hatalmas időpanoráma nyílik előttünk, és ráadásul kiküszöböli a rettegett Y10K számítógépes hibát, annak az Y2I< ezredfordulós hibának a leszármazottját, amelyre a 2000-es évben számítottak. A hibával alig 8000 év múltán ismét találkozni fogunk, akkor, amikor a 9999-es év négy számjegye átfordul a 10 000-es esztendő öt számjegyébe. A transzcendentális jövő perspektívájá- ból az ember soha nem kezdhet el túl korán előre tervezni.

#### Deathswitch.com

Míg a Long Now Foundationt egy 10 000-ben esedékes számítás- technikai zavar aggasztja, mások személyes transzcendentálisjövő- ügyeik miatt aggódnak. Ahogyan más időperspektívák esetében is: ami az egyik embert aggasztja, abban a másik üzleti lehetőséget lát. A Deathswitch.com abban kívánja segíteni az embereket, hogy haláluk után fontos információkat kommunikálhassanak a honlap- jukon, például számlaszámokat, jelszavakat, biztosítási kötvények számait, utolsó szavakat. A tagok rendszeres időközökben kapnak emaileket, amelyekben arra kérik őket: erősítsék meg, hogy még életben vannak. Ha az illetők nem válaszolnak egy sor efféle emailre, a deatswitch.com fejlesztői abból indulnak ki, hogy meghaltak, és minden tárolt információt elküldenek a megfelelő embereknek.

#### A TRANSZCENDENTÁLIS JÖVŐ IDŐPERSPEKTÍVA JÖVŐJE

**Háború a terrorizmus ellen: időperspektívák háborúja**

Mivel motivációs terünk a jövő, a jövővel kapcsolatos várakozá- saink lerombolása lényegesen aláássa motivációinkat. Ha egy tiné-

dzser, aki hivatásos kosárlabdázó akar lenni, egy autóbalesetben elveszti az egyik lábát, többé semmi sem motiválja, hogy folyama- tos munkával tökéletesítse magát a kosárlabdajátékban. Úgy tűnik, a jövőbeli célok megsemmisülése országok motiváltságát is éppúgy csökkenti, mint az egyénekét. AII. világháború során például Japán jól artikulált elképzelésekkel rendelkezett a világuralomról, olyan célokkal, amelyek a közvetlen, evilági jövőben voltak. Japán nagy- részt buddhista volt, e vallás átlag alatti értékekkel szerepel a transzcendentálisjövő-skálán. Németország, mint fasiszta állam, hivatalosan szembehelyezkedett a vallással. Németországnak és Japánnak hasonló céljai voltak az evilági jelenben, a transzcenden- tális jövőben viszont úgyszólván semmilyenek. Amikor ezeket az országokat lerombolták, jövőbeli sikereikkel kapcsolatos várakozá- saik meghiúsultak, Németország és Japán harci kedve odalett, és beleegyeztek a fegyverletételbe. Mondhatnánk úgy is, hogy a szö- vetséges hatalmak a II. világháborút nem emberek elpusztításával nyerték meg, hanem azzal, hogy meghiúsították az ellenfél jövőre vonatkozó terveit.

Valószínűleg nem ez a helyzet a jelenlegi, a terror elleni hábo- rúval. Most olyan ellenséggel állunk szemben, amelynek az evilági jövőre vonatkozó tervei Palesztina, Afganisztán és Irak füstölgő romjai között hevernek, és maradék reményei közvetlenül a transzcendentális jövőben találhatók. Mint láttuk, a transzcen- dentális jövőbe vetett hit nem igazolható, nem cáfolható és nem semmisíthető meg. Ha úgy harcolunk egy ellenséggel, aki határo- zott transzcendentális jövőre vonatkozó célokkal rendelkezik, hogy meghiúsítjuk evilági jövőjét illető céljait, biztosan elérjük, hogy csak transzcendentálisjövő-beli céljait tartsa megvalósítha- tónak. A terror elleni háborút nem ellenségünk jövőjének meg- semmisítésével, hanem e jövőhöz való hozzájárulással fogjuk

megnyerni. Ha az evilági jövő céljai transzcendentálisjövő-beli célokkal kénytelenek versenyezni, helyre kell állítani az evilági jövő ösztönző erejét. A transzcendentális jövő motivációs ereje csak reményteljes, optimista, az emberi méltóságot tisztelő, egészséges és virágzó evilági jövő építésével egyenlíthető ki. Evi- lági jövőkép nélkül a muszlimok aligha vágyhatnak többre, mint életük feláldozására, és érthető módon a transzcendentális jövő- től várják álmaik megvalósulását. Az evilági célok helyreállítása elejét veheti, hogy a transzcendentális jövő legyen az egyetlen oázis egy egyébként elsivatagosodott életben.

Miközben a Nyugat egyre keresi az új stratégiákat, amelyekkel megfordíthatja a háború menetét a jövő héten, a jövő hónapban vagy a jövő évben, ellensége a távoli jövőre tervez. Wesley Clarké nyugalmazott tábornok és egykori elnökjelölt kijelentette: „Azt hiszem, az al-Káida és a hozzá közelálló szervezetek nagyon mesz- szire tekintenek, nem 4 évre, hanem 40 vagy 400 évre." A nyugati világ csapatai a következő év miatt aggódnak, az al-Káidát a következő évszázad foglalkoztatja. Az idők megváltoztak, politi- kai és katonai stratégiáink azonban nem. A terror elleni háború az Egyesült Államok kormányának evilági jövőképe és ellenségeinek transzcendentális jövőképe közt folyik. A rövid távú győzelem valószínűtlen, ha az ellenség az örökkévalóságra tervez. A II. világháborús taktikák alkalmazása valószínűleg csak még von- zóbbá teszi az örökkévalóságot az ellenség számára. Az Irakban vívott aszimmetrikus háború alkalmatlan stratégiái az amerikai függetlenségi háborúban az angol erők által alkalmazott statikus arcvonaltaktikákra emlékeztetnek, vagy a rohamra, amelyet az amerikai polgárháborúban Pickett tábornok ismétlőfegyverek tüzében indított Gettysburgnél. Mindez véres őrültség, és a vér sajnos emberi vér.

#### A TRANSZCENDENTÁLIS JÖVŐ:

**A JÓ VAGY A GONOSZ ESZKÖZE**

Mint az ösztönzés legtöbb eszköze, a transzcendentális jövő is egy- aránt szolgálhat jó és rossz célokat. Az imént láthattuk, miként befolyásolja a transzcendentális jövőben való hit a hívők egy igen csekély számú kisebbségének gonosztetteit. A transzcendentális- jövő-elképzelések, minthogy igazolhatatlanok és ellenőrizhetetle- nek, különösen nagy hatásúvá és kiszámíthatatlanná válnak. Sam Harris, a Stanford Egyetemen tanító filozófus szerint a transzcen- dentális jövővel kapcsolatos ellentmondó és ellenőrizhetetlen elképzelések a katasztrófa biztos receptjével szolgálnak. *The End of Faith* (A hit vége) című könyvében így ír:

Alakítsunk ki az emberekben eltérő, összeegyeztethetetlen és bizonyíthatatlan felfogásokat a halál utáni életről, majd kény- szerítsük rá őket, hogy szűkös erőforrások birtokában éljenek együtt. Az eredmény az, aminek tanúi vagyunk: öldöklések és tűzszünetek végeérhetetlen váltakozása. Ha a történelem- ből kihüvelyezhető bárminő kategorikus igazság, akkor azt mondhatjuk: ha nincs bennünk kellő igény a bizonyítékokra, az szabály szerint a legrosszabbat hozza ki belőlünk. Vegyük hozzá ehhez a pokoli, óraműszerű mechanizmushoz a tömegpusztító fegyvereket, és minden együtt van civilizáci- ónk bukásához.27

Ha e recept nem változik, Harrisnek esetleg igaza lehet. Nem szük- séges azonban, hogy így legyen, a mondott óraművet vissza tudjuk állítani. Ehhez az szükséges, hogy múltnegatív és jelenfatalista idő- perspektíváinkat múltpozitívakkal és jelenhedonistákkal váltsuk

fel. Tisztelnünk kell az embereket múltjukért, és hagynunk kell, hogy élvezzék a jelent. Az első lépés, amely egy ilyen változás irá- nyába vezethet, együtt kell hogy járjon azzal, hogy megfelelő erő- forrásokat és lehetőségeket biztosítsunk azoknak, akik nélkülözik mindezeket: táplálékot, hajlékot és pénzt, továbbá lehetőségeket a tanulásra, a munkavállalásra, a szabadidőre és pihenésre, valamint közösségi eseményekre, vagyis mindarra, ami alapvető emberi szükséglet bármely civilizált társadalomban.

Egy második lépésben fel kell ébreszteni az igényt az emberek- ben arra, hogy személyes felelősséget érezzenek az előnyösnek tűnő lehetőségek megragadására. Bátorítani és jutalmazni szüksé- ges az egyéni kezdeményezést. Óvatosan gondozni, élesztgetni kell az ösztönös motiváltság zsarátnokait. A fatalista passzivitást a

„Képes vagyok rá!" alapállással kell helyettesíteni.

A harmadik lépés a transzcendentális jövő időperspektívák mérséklése és gyakorlatiasabb jövőperspektívákkal való helyettesí- tésük. Elvárni az emberektől, hogy megváltoztassák transzcenden- tálisjövő-meggyőződéseiket, sértő és naiv dolog, amely esetleg csak kiélezi a konfliktust. Ésszerűbb megközelítés reményt, alkalmat és teljes életet kínálni nekik *már* az ígéret Földj*efelé vezető úton.* Egy evilági jövő időperspektíva kialakításához stabil politikai, gazdasági és családi viszonyok szükségesek. Az embereknek hinniük kell abban, hogy cselekedeteik kiszámítható és kívánatos eredmények- hez (jutalmakhoz) vezetnek már az evilági jövőben is. Stabil kör- nyezeti tényezők nélkül nincs lehetőség pontos prognózisra. A politikai, gazdasági, társadalmi és családi stabilitás megteremtése alkotó struktúrákat igényelhet, valamint az ezeket fenyegető külső erők felszámolását.

A transzcendentális jövő időperspektíva a motiváció hatalmas forrása lehet, már évszázadok óta az. Egyaránt érték ez egyének és

társadalmaik számára. Azoknak az embereknek, akik nem remény- kedhetnek anyagi sikerben, a transzcendentális jövő a létezést elvi- selhetőbbé, sőt értelmesebbé is teheti. Ami a társadalmat illeti, a transzcendentális jövő céljai ösztönzik a megélhetési gondokkal és a jövendő nemzedékekkel nem törődő polgári magatartásformá- kat. A kormányok a polgárokat hatékonyabb szolgálatra bírhatják, ha megértik, hogy döntéseiknek tartós következményei vannak. A jövőben keserves következményekkel járhat, ha elmulasztják

„szolgáló és védő" törvények hatályba léptetését. Azt, hogy vajon transzcendentális jövővel kapcsolatos meggyőződések helytállóak vagy illuzórikusak (azaz pusztán képzeletünk szüleményei), halálunkig nem tudhatjuk meg. Addig azonban enyhítik a durva valóságot, erősítik önértékelésünket és értelmet kölcsönöznek éle- tünknek.28 Az evilági transzcendentálisjövő-nézetekkel rendelke- zőket ezek arra ösztönözhetik, hogy helyesen cselekedjenek a leendő nemzedékek érdekében. A vallásos transzcendentális jövő hívői saját lelkük érdekében érzik késztetve magukat, hogy önfelál- dozó módon, helyesen cselekedjenek. Nem értékelik a pénzt, a hírnevet vagy az evilági gyönyört, de készek meghalni, hogy bizto- sítsanak a maguk számára egy következő életet. A korlátozások, amelyeket vállalnak, soha nem vesztik hatályukat, arra számítanak, hogy jelen viselkedésük gyümölcseit egyszer és mindenkorra learathatják.

# II . RÉSZ

ÁLLÍTSUK SZOLGÁLATUNKBA

## TESTÜNK, EGESZSEGÜNK ÉS AZ IDŐ

7

#### NEM CSAK A BIOLÓGIAI ÓRÁNK KETYEG!

**AZ IDŐ MINDEN SEBET BEGYÓGYÍT - TÖBBÉ-KEVÉSBÉ**

Carl von Linné, a híres botanikus több mint 200 évvel ezelőtt épített

* jobban mondva inkább ültetett - egy eleven órát: nagy gonddal olyan növényeket válogatott össze, amelyekről eleve tudni lehet, mikor nyitják és zárják virágaikat. Ez a virágóra körülbelül 30 perces pontos- sággaljelezte az időt, ami XVIII. századi mércével mérve nem is rossz.1 Ahogyan Linné és mások is felismerték, még a növények is összehangolják funkcióikat a körülöttük levő világgal, követik a nap mozgását az égen leveleikkel vagy virágaikkal, összhangban az égi- testtel és azoknak a rovaroknak az életritmusával, amelyek bepo- rozzák. Az időbe ágyazottan élünk, ám az idő is bennünk él,

ahogyan minden más eleven lényben is.

Mindenütt eleven órák vesznek körül bennünket: az állatok vándorlása, az évszakok váltakozása, a holdfázisok, saját testi folyamataink, mind-mind az idő múlását jelzik. Szívünk verését másodpercek, menstruációs ciklusainkat hónapok számolására használhatjuk. Még házi kedvenceink is segítenek bennünket abban, hogy pontosak legyünk: Isten irgalmazzon a macskatulajdo- nosnak, aki késve ad enni a jószágának.

Ivan Pavlov, a Nobel-díjas fiziológus és orvos inkább kutyás ember volt. Felfigyelt arra, hogy kutatólaboratóriumában a kutyá- kat már az etetés *reménye* is nyáladzásra készteti.2 E megfigyelést érdekes körülmények közt tette. Egy reggel a híresen pontos és szigorú Pavlov megrótt egy kutatóasszisztenst, aki 10 percet késett a munkából. 1917-et írtak, az asszisztenst a forradalmárok által emelt egyik útakadály tartóztatta fel: elbarikádozták szokásos útvo- nalát, kénytelen volt kerülőt tenni. Dr. Pavlov már dühös volt, mire asszisztense végre megérkezett, persze nem találta elégséges ment- ségnek az indoklást. Észrevette viszont, hogy a laboratóriumi kutyák, amelyeket tanulmányoztak, már akkor nyáladzani kezdtek, amikor meghallották a beérkező asszisztens szabályos, egyenletes lépteit, pedig még nem is látták, hogy készíti az ételüket. Pavlov e nyálelválasztást „pszichikus szekréciónak" (psychic secretion) nevezte, és megfigyelését egy új magatartás-tudományi törvény- szerűség, a feltételes reflex bizonyítékaként értékelte. A kutyák megtanulták, hogy „feltételesen" reagáljanak semleges vagy lényeg- telen eseményekre, amelyek azonban előre jelezték, hogy hamaro- san sor kerül a lényegre, és a szájukban érzik majd az étel jó ízét. Az időzítés arra indította a kutyákat, hogy bizonyos eseményeket más eseményekkel kapcsoljanak össze. Tulajdonképpen minden állat - az egysejtű lények csakúgy, mint az emberek - előre látható reakciókra van kondicionálva, amelyeket hol könnyebb, hol nehe- zebb megváltoztatni.

Patkányok és galambok ugyancsak kondicionálhatok egy bizo- nyos időpontra. Mára már klasszikussá vált tanulmányaikban John Watson3 és B. F. Skinner4 arról számol be, hogy pszichológusok patkányokat és galambokat arra treníroztak, hogy ha megnyomnak egy emeltyűt, kapnak egy élelemgolyót. Egyes kísérleti állatoknak, valahányszor megnyomták az emeltyűt, azonnal adtak ilyen éle-

lemgolyót, másoknak csak akkor, ha meghatározott idő telt el azóta, hogy megkapták a legutóbbit. Ha például egy patkány megnyomta az emeltyűt és kapott egy élelemgolyót, volt, hogy 10 percet kellett várnia, hogy ugyanezzel a mozdulattal újabbhoz juthasson. Amikor először kerültek ilyen helyzetbe, a patkányok úgyszólván folyama- tosan nyomogatták az emeltyűt, azt várván, hogy minden nyomásra megkapják az élelmet. Idővel azonban megtanulták, hogy ki kell várniuk egy meghatározott idő elteltét, mielőtt újabb adaghoz tud- nak hozzáférni. Ezért aztán ahelyett, hogy folytatták volna a nyom- kodást, hogy újabb jutalomhoz jussanak, felhagytak ezzel, hogy inkább egyéb tennivalókkal foglalkozzanak. Érdekes módon, ami- kor a 10 perces időintervallum letelőben volt, a patkány visszatért, hogy újra és újra megnyomja az emeltyűt, mivel megszólalt a belső órája, hogy hamarosan vége a 10 perces várakozási időnek, és mun- kához kell látnia: nyomkodnia kell az emeltyűt, hogy hozzájusson a vágyott jutalomhoz.

Bizonyos értelemben az élet bennünket is arra kondicionál, hogy reagáljunk az idő szorítására és múlására. Azoknak a módok- nak egyike-másika azonban, ahogyan az időt érzékeljük, velünk született - feltétlen -, és mélyen testünkbe-lelkünkbe ágyazódik.

#### IDŐ AZ AGYBAN

**Belső óránk és napi ritmusunk**

A növények, az állatok és az emberek egyaránt érzékelik az időt, de vajon hogyan? Az emberi test minden sejtjében van ugyan egy egyszerű óra,5 a fő belső időmérő azonban a *szuprakiazmatikus magban* (suprachisasticus nucleus, SCN)6 található, amely egy

körülbelül 10 ezer agysejtből álló nyaláb az agyalapon, pontosan a hipotalamuszban, ahol két fő látóideg kereszteződik. A látóidegek ablakot nyitnak az SCN számára a külső világra, mivel pedig az agyalapon találhatók, megnyílik előttük egy belső ajtó, amelyen át neurohormonokat bocsáthatnak ki, és ezáltal egyéb agyi és testi funkciókat vezérelnek.

Az SCN fő funkciója belső cirkadián ritmusunk vezérlése. A cirkadián szó a latin *circa* (körül) és a *diés* (nap) szavakból szár- mazik és jelentése „körülbelül egy nap(os)".7 A SCN több mint 50 cirkadián ritmust - többek közt a vérnyomást, az emésztőenzime- ket, a hangulatot, a termékenységi vagy az alvás-ébrenlét ciklusokat

* szabályoz.8 Belső óránk kissé lassan jár, ezért egy cirkadián nap valamivel hosszabb, mint 24 óra. Akkor vajon hogyan kerülik el az emberek, hogy napról napra valamicskével jobban elállítódjanak? Nos, bár belső óránk némileg kevésbé pontos, mint egy rugóra járó karóra, gyakrabban is állítódik be. A természetes környezeti inge- rek - német eredetű szóval zeitgeber (szó szerint: időmegadók) - minden nap úgy igazítanak belső óránkon, hogy testi folyamataink állandóan összhangban legyenek a bennünket körülvevő világgal.

Az emberek és az állatok számára a legfontosabb inger az idő. A fény közvetlenül a szemünkbe hatol, és a látóidegeken át jelez az SCN-nek. Mihelyt eléri a SCN-t, állít a belső órán, és többek közt gátolja egy ún. melatonin, álmosító hatású hormon termelődését. A triptofán aminosavból szintetizálódó melatonin, a (Descartes által az emberi lélek székhelyének tartott) tobozmirigyben terme- lődik, és akkor kezd kiszabadulni, amikor besötétedik: fáradttá teszi és lefekvésre sarkallja az embert.

Tudósok éveken át úgy gondolták, hogy „szabadon futó" cirkadián ritmusunk időtartama 25 óra. Habár az alvásvizsgála- tok adatai erre vallottak, értelmetlennek tűnt, hiszen 24 órás

világban élünk. Aztán egy nagyszerű harvardi koponya, bizonyos Charles Czeisler eltöprengett azon, vajon nem magukban a kísér- letekben van-e valami, ami miatt a résztvevők belső órái ezt a ritmust követik. Azon kísérletek során, amelyeket a feltételezett 24 órás napra alapoztak, a résztvevőket ablaktalan laboratóriumi szobákban tartották, és nem engedték meg nekik, hogy meg- tudják, mennyi az idő. Amikor a kísérleti alanyok felébredtek, a kutatók felgyújtották a lámpákat a laboratóriumokban. Ha elál- mosodtak,9 lekapcsolták a villanyokat, dőlni kezdett a melatonin, ők pedig elszenderedtek. Czeisler úgy találta, hogy a résztvevők- nek a laboratórium világításával való manipulálása - lényegében egy „mesterséges nap" létrehozása - megnyújtotta azokat az órákat, amelyek során fénynek voltak kitéve. A laboratóriumi lámpák fénye nem automatikusan erősödött és gyengült, ahogyan a napé, ám az égitesthez hasonlóan gátolta a melatonintermelést. Következésképpen a résztvevők tovább voltak fénynek kitéve, mint ameddig *napíénynek* lettek volna. A helyiséget megvilágító lámpák a laboratóriumban mesterségesen csaknem egy órával hosszabbították meg az emberi cirkadián ritmust.

A belső óra tényleges szabadon futó ritmusát felmérendő Czeisler és munkatársai folyamatosan alacsony fényerővel égették a laboratóriumi lámpákat, ami nem befolyásolta a belső órát, és úgy találták, hogy így egy napunk körülbelül 24 óra és 11 perc.10 Ezért ha legközelebb úgy érezzük, hogy egyetlen napon túlságosan sok mindent vagyunk kénytelenek megtenni, jusson eszünkbe, hogy van plusz 11 percünk, amely alatt elintézhetjük.

Talán nem is tulajdonítanánk jelentőséget annak, hogy belső óránk siet vagy késik-e akár egy órát is, pedig fontos lehet. Aki már virrasztott át egy éjszakát vagy tett hosszú repülőutat, tapasztalta a *jet lag* (időzónaváltás-szindróma) - amikor az ember belső órája

aszinkronba kerül a külső órával - fiziológiai és pszichológiai hatá- sait. Ilyenkor szellemileg eltompulunk, ingerlékenyekké, nehéz- kessé válunk, rendkívül hosszan vagy egyáltalán nem alszunk. Ilyet azonban nemcsak utazók élnek át. Akkor is bekövetkezhet, amikor például tavasszal egy órával előbbre állítjuk óráinkat, hogy világos nappali órákat takarítsunk meg magunknak. A tavaszi óra-előreál- lítás utáni napon 10%-kal megnő a gépkocsibalesetek száma, kisebb arányban csökken viszont annak másnapján, hogy az órákat ősszel visszaigazítják a standard időre.11

#### A jet lag és a váltott műszakban dolgozók

Belső óránkat ugyan nem kell felhúznunk, de stratégiák sokaságát alkalmazhatjuk, amelyek segíthetnek hozzáigazítanunk a napi 24 órás, 7 napos világhoz. Az internet, a tévé, a digitális felvevőkészü- lék, az éjjel-nappali üzletek, a nemzetközi utazások és a hagyo- mányos 100 wattos villanykörték állandóan tolják-húzzák belső óránk mutatóit. Mark Rosekind pszichológus (a Stanford Egyetem alvászavarokkal foglalkozó klinikájának és a NASA jet lag és kimerültségellenes megoldásokat kutató csoportjának munkatársa) azzal csinált karriert, hogy védekezni tanította az embereket e hatások ellen. Rosekind megtanítja a gyakran repülőknek, miként csökkentsék a cirkadiánzavarok hatásait. Tanácsokkal látja el őket arra nézve, hogyan osszák be optimális módon a szundikálás és az alvás idejét, hogyan alhatnak jobban kevesebb étel, gyógyszer és ital fogyasztása révén, és miként szabályozzák koffeinfogyasztásu- kat, hogy éberek legyenek, de az alvásban ne akadályozza őket. Okos pilóták, orvosok, sofőrök, katonák és váltott műszakokban dolgozók rutinszerűen alkalmaznak efféle megoldásokat, hogy könnyebben tegyenek eleget időbeosztásuk követelményeinek.12

E módszerek révén mi magunk is fokozhatjuk éberségünket és tel- jesítményünket. A sebészek, pilóták és mások, akiknek létfontos- ságú a biztonság, a szundítás az élet és a halál közti különbséget jelentheti. Rosekind NASA-nál végzett munkája bizonyította, hogy drámaian fokozhatja a pilóták teljesítőképességét, ha rövid szüne- tet beiktatva, szundítanak egyet a pilótafülkében. Rövid, 20 perces bóbiskolások éberségüket 50, teljesítőképességüket 30%-kal fokozhatják. A Szövetségi Repülési Felügyelet (Federal Aviation Administration, FAA) azonban a maga bürokratikus bölcsességé- ben az Egyesült Államok minden második amerikai pilótájának megtiltja, hogy aludjon a pilótafülkében, attól tartva, hogy az uta- zóközönség rosszul reagálna, ha a pilóták szolgálat közben alud- nának. A tudományos eredmények viszont egyértelműen azt mutatják, hogy amennyiben az egyik, és csak az egyik pilóta szán- dékosan szundikál egy kicsit, sokkal biztonságosabb, mint ha két végletekig kimerült pilóta teszi le a gépet vagy alszanak el egyszerre, akaratuk ellenére. Csakugyan előfordul, hogy a pilótafülkében el- elalszik valaki, és ez az, amitől az utasoknak valóban félnie kell. Volt egy rémes eset, amikor a keleti partról Los Angelesbe tartó járat több 100 km-rel túlrepült Los Angelesen, és *az óceán felett haladt,* amikor a két alvó pilóta egyike felébredt.

#### íme, a homloklebenyünk!

Miközben az SCN az alapvető biológiai folyamatok és a külső kör- nyezet összhangjára ügyel, az agy más részei is fontos, az idővel összefüggő folyamatokat végeznek. A kisagy - az agy hátsó részén - például szerepet játszik olyan bonyolult fizikai viselkedésformák időzítésében, mint a járás. A komplex fizikai mozgások pontos időzítést és koreográfiát igényelnek. Egy baseball-labda elhajításá-

hoz például elengedhetetlen, hogy a dobó kar hátrafeszüljön, mie- lőtt a játékos hátralépne, előre kell azonban lépnie, mielőtt elkezdené előre mozdítani a karját: kar behajlítása, kilépés, kar előre mozdítása, lépés előre, és végül a kéz elengedi a labdát. Nem könnyű leírni a labda elhajításához szükséges bonyolult időzítést, ám a kisagy e mozdulatokat automatikusan, anélkül koordinálja, hogy végig kellene gondolnunk, így aztán a mozdulat egyetlen sima, egybefüggő folyamatban valósul meg.

Az időről való gondolkodás a prefrontális kéregben (cortex prefrontal, CPF) zajlik. Evolúciós szempontból a prefrontális kéreg az agy felső-elülső részének viszonylag új kiegészítése, és olyan

„vezetői" funkciókat lát el, mint a célok azonosítása, a cselekedetek jövőbéli következményeinek megjóslása, a kielégülés/öröm elha- lasztása, valamint a jelen vágyak és a majdani jutalmak kiegyensú- lyozása.13 Ha prefrontális kérgünk teszi a dolgát, sínen vagyunk, elkerüljük a kísértést és a kínos társas helyzeteket.14 Ha nem, éle- tünk széthullik.

Ezeknek a vezetői funkcióknak az ellátása némelyek számára megterhelő lehet: a tevékenységek tervezése, a határidők betar- tása, a kísértéseknek való ellenállás a legtöbb embernek kemény munka, egyeseknek elviselhetetlen teher, amely bénító erősségű szorongást vagy depressziót eredményez. 1949-ben Antonio Caetano de Abreu Freire Egas Moniz orvosi Nobel-díjat kapott egy radikális eljárásért, amelyet bénító szorongásos állapotok, depresszió, sőt skizofrénia kezelésére dolgozott ki.15 Az eljárásban jégcsákányokhoz hasonló eszközöket alkalmazott, amelyek elpusztították a páciens prefrontális kérgét. Miután ez megtör- tént, a páciens jelentős stressz- és szorongáscsökkenést, illetve más mélyreható személyiségváltozásokat tapasztalt. Sajnos ezek nem mindenkinek szolgáltak javára. Egyesek, akik átestek a

beavatkozáson, többé nem szorongtak, de apatikusakká, letargi- kusakká, szélsőséges esetben pedig minden aktivitással szemben tökéletesen közömbössé váltak. Addig rettegtek az élettől, amit az örömök élvezésére való teljes alkalmatlanság váltott fel. Az orvo- sok mintegy 40 ezer lobotómiát hajtottak végre az Egyesült Álla- mokban, utóbb azonban a beavatkozást a gyógyszeres kezelés mint ugyancsak választható terápia váltotta fel.16 A lobotómia végső soron megszüntette a jövő időperspektíva birtoklásához nélkülözhetetlen mentális struktúrákat. Ha a Nobel-díjat lehetsé- ges volna visszavenni, ebben az esetben okvetlenül meg kellett volna tenni.

#### EGYÉBKÉNT IS: MI ÉRTELME AZ IDŐN GONDOLKODNI?

**Biztos halál most kontra valószínűsíthető halál később**

Bizonyos értelemben az életünket fenyegető valamennyi veszély egyforma, hiszen végső soron mindegyik a halálhoz vezet, az pedig abszolút. Az ember csak halott lehet, „halottabb" nem. Az életün- ket fenyegető veszélyek abban azonban különböznek, ahogyan meghatározzák a halálunkig hátralévő időt: némelyek azonnal ölnek, mint például a fulladás, a baleset, a ragadozók, a zuhanás a magasból, mérgező anyagok elfogyasztása. Mások időigényesek, lassan, de biztosan halmozódnak, kisebb, de hosszú távon halálos veszélyt jelentenek, például az éhezés, a szárazság, a krónikus betegségek, a környezetszennyezés és természetesen a dohányzás. Habár az ember csak a jelenben halhat meg, a jövőből is érhetik fenyegetések. Az éhenhalás éppoly reális fenyegetés, mint a stroke

TESTÜNK, EGESZSEGÜNK ES AZ IDO 263

okozta halál, csak éppen tovább tart, amíg végez valakivel. A leg- több veszély valahol a kettő köztött van.

Egyértelmű, hogy a legfontosabb elkerülendő veszélyek azok, amelyek a jelenben fenyegetnek. Halogathatjuk a jövőben leselkedő veszélyekre való reagálást, a maiakat azonban ma kell kezelnünk, vagy nem érjük meg a holnapot. Következésképpen az ősibb agyi struktúráknak, amelyek a legkorábban fejlődtek ki, öröklődniük kellett, mert ezek tették lehetővé őseink számára, hogy alkalmaz- kodjanak a legfenyegetőbb veszélyekhez. Ha a legprimitívebb agyi struktúrák nem tették volna lehetővé az emberiségnek a legközvet- lenebb veszélyek legyőzését, elődeink nem maradtak volna életben és nem produkálhattak volna utódokat, akik további agyrészeket fejlesztettek ki.

#### Hogyan mentenek meg bennünket érzelmeink?

Az érzelmek segítenek, hogy elkerüljük a legközvetlenebb veszélye- ket továbblépjünk jövőbéli célok felé. Arisztotelész úgy gondolta, egyes érzelmek közvetlen fenyegetésekre reagálnak, és a félelmet, ezt az alapérzelmet17 így definiálta:

A fenyegető veszély képzetéből valamiféle kín vagy szenve- dély származik: vagy pusztító, vagy fájdalmas: ... Hiszen a távol lévő dolgoktól nem félünk. Valamennyi ember tudja például, hogy meg fog halni, de mert ez nem közeli dolog, nem gondol vele. Ez az oka annak, hogy a veszély - a fenye-

gető dolog közeli voltát jelenti.18

A dolgoktól, amelyek a jelenben fenyegetnek bennünket, nem- csak félünk, hanem jelenorientáltabbá is tesznek bennünket.

Morton Beiser, a Torontói Egyetem pszichiátere több mint ezer délkelet-ázsiai menekülttel készített interjúkat, amelyekből az derült ki, hogy a veszélyes események gyakran a jelenre korlá- tozzák az időperspektívát. Amikor a menekültek erős stressz alatt voltak, perspektívájukat egy erősen koncentrált jelenre szűkítették.19,20,21 A menekültek szignifikánsan jelenorientáltab- bak voltak, mint a vancouveri referenciacsoport, amellyel össze- vetették őket. Mivel a Dárfúrból, Irakból és egyéb helyekről való hontalan személyek túlélését olyan alapvető veszedelmek teszik kétségessé, mint például az élelem és hajlék hiánya, továbbá banditák és katonák ismétlődő támadásai, nem meglepő, ha nehezükre esik pozitív jövőt elképzelniük a maguk számára. A jelentős jelenbéli stressz e menekülteket egyaránt megfosztja jelenüktől és jövőjüktől.

A jelenorientáció akkor is fokozódik, ha a félelem természetes, és akkor is, ha az ember önmagának okozza. Dávid Eagleman houstoni kutató kidolgozott egy szellemes jelenorientáció-tesztet: arra kérte alanyait, hogy olvassanak le gyorsan felvillanó számokat egy kis kijelzőről. Megállapította, hogy nyugodt állapotában a leg- több ember nem képes leolvasni a számokat, lévén ezek túlságo- san gyorsan villannak fel. Ha azonban bungee-jumping során kérnénk, képesek lennének a számok leolvasására. A szabadesés

* amely erős érzelmet vált ki - minden lelki forrásunkat egyene- sen a jelenre fókuszálja. A keletkező plusz mentális erő lehetővé teszi az embereknek, hogy leolvassák az előzőleg leolvashatatlan számokat.22 A félelem és az izgalom fokozza jelentudatosságunkat, élesebbé teszi ösztöneinket és segít életben maradnunk. Tanúsít- ják ezt a katonák, vadászpilóták, tűzoltók és rendőrök történetei, valamint a gyerekeiket fenyegető veszélyekkel szembesülő anyák beszámolói.

#### Hogyan ment meg bennünket a gondolkodás?

*Mit is nyerek, ha vágyam czélhoz ért? Futó gyönyört, mely álom, hab, lehellet, Hosszú kín árán vészsz-e percznyi kéjt? Ki ad dibdábért örök üdvü mennyet? Földúlsz-e szőlőt, hogy borát Ízleljed?*

- William Shakespeare23

Az érzelmek a jelenre hatnak. A gondolkodás a jövőre készít fel. Jacques Monod24 Nobel-díjas biológus szerint a gondolkodás elsődleges funkciója „elképzelni, azaz *megjeleníteni* és *szimulálni* külső eseményeket és cselekvési programokat". A gondolkodás módot ad rá, hogy felkészüljünk eseményekre, elképzeljük dolgok kimenetelét, és bizonyos fokú pontossággal prognózisokat alkos- sunk. Ezután már a megjósolt végkifejletek kormányozzák visel- kedésünket.25 Antonio Damasiótól, a Dél-kaliforniai Egyetem neurológusától tudjuk, hogy a gyümölcsevő majmok, amelyeknek meg kell tudniuk jósolni, hol találhatnak ehető gyümölcsöket, nagyobb neocortexszel - ennélfogva pedig nagyobb gondolkodási kapacitással - rendelkeznek, mint levélevő rokonaik: utóbbiaknak nem kell rájönniük, hol találnak ehető táplálékot és megjósolniuk annak lelőhelyét.26

Az érzelmek mellett a jövőről való gondolkodás ugyancsak segít bennünket, hogy elkerüljük a veszélyeket és elérjük céljainkat. Megpróbálunk előre látni jövőbéli eseményeket és környezeteket, és úgy kezelni azokat és irányítani magatartásunkat, hogy amikor a jövő beköszönt, az óhajtott eredményt produkálja. Az érzelem idő- járás-jelentés, a gondolkodás időjárás-előrejelzés, lehetséges maj- dani körülmények belső reprezentációja. Jövendöléseink, hasonlóan

a valóságos időjárási prognózisokhoz, gyakorta tévesek. A jövő megjóslása nemcsak a meteorológusoknak, hanem mindnyájunk- nak kihívást jelent.

#### IDŐ ÉS LELKI EGÉSZSÉG

*Az időtudatosság zavara... elsősorban a tudat módo- sulása, és ha odafigyelünk rá, nagyon gyakran felfe- dezhetjük a lelki betegségekben.*

- Aubrey Lewis27

*Kizökkent az idő; oh kárhozat! Hogy én születtem helyre tolni azt.*

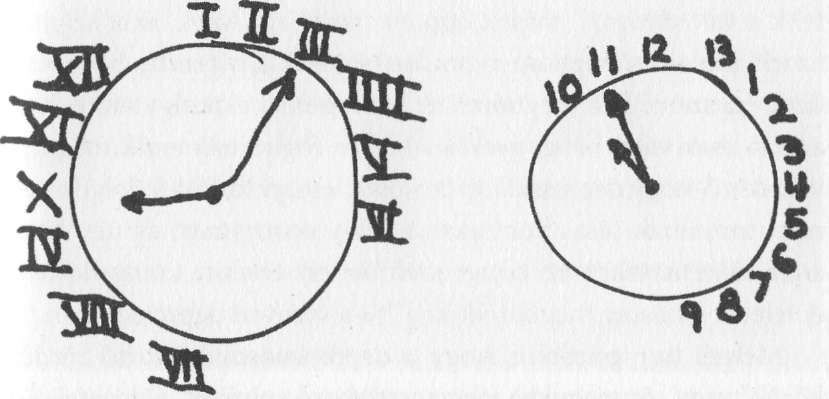
- WiLliam Shakespeare28

#### A belső órák zavarai

Pszichológiai és fiziológiai gondok sokasága támadhat, ha nem élünk harmóniában az idővel. A jet lag enyhe probléma, sokkal súlyosabb viszont a *szezonális affektív zavar* (seasonal affective disorder, SAD), amely gyakori a 30. szélességi fok felett, ahol a téli nappal rövid, borús, a fény pedig túlságosan gyenge ahhoz, hogy korrigálja és szinkronizálja egyes emberek belső óráit. Ennek ered- ményeképpen a jelek, amelyek az agy ébrenlétét vagy alvását vezér- lik, gyengék vagy nem is léteznek. Az SAD-ben szenvedő személyek mély letargiáról, nyomott hangulatról számolnak be, arról, hogy immár nem érdeklik őket olyan tevékenységek, amelyeket koráb- ban élveztek. Szomorúak és deprimáltak, ám gyakran nem tudják, miért, hiszen egyik nyilvánvaló külső stresszok sincs jelen. Szeren-

cséré létezik az SAD-betegek kezelésének egy egyszerű, hatásos módja: reggelente 30 percre egy speciális, világító doboz elé ültetik őket. Az erős fény beállítja biológiai órájukat, és gyakran teljes gyógyulást eredményez.

A belső és a külső óra aszinkronját gyakran nem külső, hanem testen belüli tényezők vagy események okozzák, például betegség. Ahogyan emberek az időhöz viszonyulnak, magyarázható a háttér- ben meghúzódó állapotokkal és zavarokkal. Órarajzolási tesztet alkalmaznak olyanok betegségének diagnosztizálására, akiknek kognitív képességei károsodtak, például Alzheimer-kór következ- tében. A pácienseknek adnak egy-egy üres lapot, és megkérik őket, hogy rajzolják le egy óra számlapját. A károsodott kognitív képes- ségű személyek rendesen gyermekrajzokra emlékeztető ábrákat produkálnak, amelyeken a számok szorosan összetorlódnak a számlap valamelyik részénél, esetleg fordított vagy egyszerűen helytelen a sorrendjük.



*Demenciában szenvedő betegek ilyesféle órákat rajzolnak, amelyek a rajzolók szándékai szerint 10 óra 10 percet mutatnak.*

#### Az idő múlásának sebessége

*A jövő hidegnek és fakónak látszik, én pedig úgy tűnik, beledermedtem az időbe.*

- depressziós beteg29

Körülbelül akkoriban, amikor Phil végrehajtotta stanfordi börtön- kísérletét, ugyanott egy Frederick Melges ifjú pszichiáter vizsgálni kezdte az összefüggést az idő és a pszichiátriai betegségek közt. Melges megfigyelte, hogy az idő gyakori témája a terápiás szeán- szokon folyó beszélgetéseknek, azonosította a szokványos pszi- choterápia inherens időperspektíváit, és különböző, az idővel kapcsolatos pszichológiai rendellenességeket állapított meg. Melges úgy vélte, hogy a pszichés zavarokban szenvedő emberek- nek folyamatosan téves képzetei vannak az idővel kapcsolatban.30 Egy ilyen, folyamatosan fennálló téves felfogás az idő múlásának sebességére vonatkozik. Némelyek úgy érzik, az idő gyorsabban telik a valóságosnál, mások épp ellenkezőleg. Azok, akik számára az idő múlása túlságosan gyors, hajlamosak úgy érezni, hogy min- dent egyszerre kell megtenniük. Azok pedig, akik úgy érzik, hogy az idő csak vánszorog, gyakran a jelen foglyainak érzik magukat, valószínű, hogy depresszió gyötri őket, és úgy hiszik, a dolgok soha nem fordulnak jóra. Számukra a jelen gyötrelmes, és úgy érzik, soha nem köszönt be olyan jövő, amely enyhíti szenvedésüket.

A felnőtt lakosság megközelítőleg 7%-a szenved depresszióban.

Melges úgy gondolta, hogy a depressziósok pusztító „ördögi körök" vagy „önmagukba visszacsatlakozó spirálok" áldozatai. Egy múltbéli élmény gondolata kínozza őket, ez más rossz emlékeket elevenít fel, ami viszont újabb fájdalmat okoz. Mértani haladvány szerint sokasodó gondolataik kivonják magukat az ellenőrzésük

alól, és meghiúsítják, hogy a szenvedő megvalósítsa céljait. A dep- ressziósok lefelé tartó spirálban zuhannak, ellentétben azokkal, akik céljaik megvalósítása érdekében tevékenykedve emelkedő spirális pályán haladnak.

Susan Nolen-Hoeksema princetoni pszichológus Melges idővel és depresszióval kapcsolatos eredményeit felhasználva azt vizs- gálta, miként erősíti a depressziót a múlttal való túlzott foglalko- zás.31 A depressziós ember nem a jövőbe tekint, hanem a múltba, így próbálja enyhíteni depresszióját, úgy érzi, hogy valamiképpen segíthet problémái megoldásában, ha újra és újra eltöpreng tünetei okain. Nolen-Hoeksema kutatásai egyértelműen megmutatták, hogy ez a fajta gondolkodásmód, amelyet ő „depresszív rumi- nációnak" nevez, gyorsan fajul kártékony, lefelé tartó spirállá, amely súlyosbítja és elnyújtja a depressziót.

#### Időproblémák és az ezeknek megfelelő pszichés zavarok

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IDŐPROBLÉM A | LEÍRÁ S | PSZICHÉ S ZAVAR |
| időrend | múlt, jelen, jövő keveredik | skizofrénia |
| időtempó |  | |
|  | az idő túl gyorsan múlik | mánia |
|  | az idő túl lassan múlik | depresszió |
| preferencia |  | |
|  | jövőelfogultság | paranoia |
|  | jelenelfogultság | személyiségzavarok |
|  | múltelfogultság | szorongásos zavarok |
| társas koordináció | rosszul vagy alkalmatlanul időzített interakciók má- sokkal | alkalmazkodási zavarok |

Miért súlyosbítja a depressziót a múlton való rágódás? Nolen- Hoeksema és munkatársai úgy vélik, hogy a múltra való kényszeres összpontosítás csökkenti az emberek jövőről való gondolkodásának

képességét. Ennek következtében a töprengők másoknál kevésbé képesek tervezni a jövőt és terveket megvalósítani. A depresszió enyhítésének kulcsa nem a múlt gordiuszi csomójának kibogozása, hanem az elfogadás és a bizonytalan jövőre való tervezés.32 Nem jó stratégia a múltnegatív attitűdök fenntartása az azokról való ismé- telt gondolkodás és beszéd révén. Hagyjuk nyugodni a múltat, és erre az alapra építve alakítsunk ki egy jobb jövőképet!

#### AMIKOR A MÚLTTÓL VALÓ MEGSZABADULÁS NEM TESZ JÓT

A lelki egészség krónikus zavarainak jelentős gyakorisága szembe- szökő azok körében, akik terrorakciókat, természeti katasztrófákat és más traumatikus eseményeket éltek át. Az utólagos pszichológiai segítségnyújtás (debriefing), amelynek során segítenek a túlélők- nek, hogy megfogalmazzák érzelmeiket, és ezeknek már nem sok- kal az esemény után nyíltan hangot adjanak, mára a traumatikus élmény következményeit enyhítő ellátás normájává lett. Kötelező terápia a vészhelyzetben teljesítő szolgálatok munkatársai számára. Ez az érzelmi katarzis feltehetőleg lehetővé teszi a túlélők és a (mentő, katasztrófaelhárító) szolgálatot teljesítők számára, hogy megszabaduljanak fájdalmas élményeik terhétől. Az érintettekről és az őket ellátó pszichológusoktól származó jókora anekdotikus anyag mutatja be a jótékony következményeket.

A kutatás után több mint 20 évvel azonban úgy tűnik, az érzelmi kiindulópontú debriefing hasznos voltát semmi sem bizonyítja. Ellenőrzött körülmények közt végzett kísérletek megmutatták, hogy az ilyen fajta segítségnyújtás nem enyhítette a pszichológiai zavarokat, például a poszttraumatikus stresszt, egyes esetekben pedig megállapítást nyert, hogy e módszer még mélyebben

beágyazta az alanyok memóriájába a fájdalmas érzelmeket, hogy aztán könnyen felidézhessék, feleleveníthessék.

Bizonyos kutatások szerint jobb alaposan megszűrni az embe- reket, hogy kiderüljön, miért is van szükségük az érzelmi első- segélyre, és a megrázkódtatást követően csak akkor érdemes alkalmazni ezt a módszert, ha az adott esetben ténylegesen indo- kolt. (inkább, mint kötelezően elrendelni minden túlélő és mentés- ben részt vevő egyenkénti kezelését). Úgy tűnik, valamennyi lehetőség közül a kognitív viselkedésterápia a legmegfelelőbb, amelyben néhány hónappal a kritikus esemény után a traumatikus tüneteket mutató egyéneket részesítik.33

A depressziósokhoz hasonlóan a trauma túlélői is hajlamosak arra, hogy egy negatív vagy fatalisztikus, múltra fixált lelki berög- ződés foglyaivá váljanak, amely akadályozza jelenben folytatott életüket, és csökkenti alkalmasságukat, hogy egy pozitív jövőre függesszék tekintetüket.

#### AZ IDŐ MEGZAVART MENETE

*A testem homokóra, a lelkem pedig mintha homok- ként peregne át rajta.*

* skizofrén páciens34

*Az idő megállt; nincs idő. ... A múlt és a jövő jelenné omlott össze, én pedig nem tudom szétválogatni.*

* skizofrén páciens35

Egyes embereknek nehézséget okoz, hogy megkülönböztessék egy- mástól a múltat, a jelent és a jövőt. Összekeverik emlékeiket maj-

dani eseményekkel, jövőbeli történéseket múltbéliekkel. Az ilyen zavar gyakori a skizofréniában, amely együtt jár a valósággal való kapcsolat elvesztésével. A skizofrénia kevésbé gyakori, mint a depresszió, de adott évben a felnőtt lakosság 1%-a szenved skizof- réniában, mégpedig a világon mindenütt.

A '90-es évek során egy barátságos paranoid skizofrén élt a Stanford campusán, aki gyakran felkereste a pszichológia tanszé- ket. Joe Euclid, ahogyan a hallgatók nevezték, hajléktalan és sze- gény volt, de rendíthetetlen elszántsággal összpontosított a jövőre. Küldetése az életben az volt, hogy megszabadítsa a világot az értel- metlen bűnöktől és bizarr katasztrófáktól. Valahányszor megkér- dezték tőle, hogy van, mindig így felelt: „Haladok, haladgatok!" Ilyen mértékben érezte sikeresnek magát.

Joe azáltal vélte előmozdíthatni ügyét, hogy szerte a campuson géppel írt eszmefuttatásokat függesztett ki a hirdetőtáblákra, tele- fonpóznákra és falakra. Közleménye rendszerint egy lapkivágásból állt, amelyben egy nemrégiben történt tragikus eseményről - egy híresség haláláról vagy egy repülőgép-katasztrófáról - volt szó, továbbá egy kísérőszövegből, amelyben kifejtette, miképpen figyel- meztetett előre az eseményre. Jövőre vonatkozó látomásai valószí- nűleg a jelennek a múlttal és a jövővel való összekeveréséből származtak, tekintve, hogy vízióit mindig a tragikus eset bekövet- kezte *után* dokumentálta.

#### Nézetek a lelki egészségről és az időről

Ahogy már említettük, az embereket a transzcendentális jövőbe vetett hitük olyan cselekvésekre ösztönözheti, amelyek azok sze- mében, akik nem osztják e perspektívát, értelmetlenek. Azok az emberek, akik abban a hitben robbantják fel magukat, hogy örök

jutalmat kapnak érte, mégsem szükségképpen őrültek. Hasonló- képpen, ha megértjük az eltérő nézeteket, amelyeket az emberek az időrendiséggel és az idő múlásának sebességét illetően képvi- selnek, könnyebben találunk értelmet viselkedésükben. Képesek vagyunk, például, felfogni, hogyan lehet meggyőződve valaki arról, hogy meg tudja jósolni a jövőt, aki keveri a múltat, a jelent és a jövőt. Ha megértjük zavarodottságát, méltányolni tudjuk, hogy ez a bizarr hite racionális reakciónak tűnhet organikus képtelenségére, hogy kövesse az idő menetét. Azok az emberek, akik úgy találják, az idő túlságosan gyorsan múlik, indokoltnak vélik, hogy mindent ma végezzenek el, mert holnapra esetleg minden idejük elfogy, és túl késő lesz hozzá.

Az emberek többsége azonos módon vélekedik az időrendről és az idő múlásának sebességéről. E közmegegyezés arra csábít, hogy azokat, akik másként viszonyulnak az időhöz, furának tartsuk, úgy véljük róluk, hogy tévednek, vagy éppen őrültek. Óvakodnunk kell azonban attól, hogy a hagyományos konszenzust alapvető igazság- nak tartsuk, mert vannak olyan kérdések az idővel kapcsolatban, amelyeket még legkiválóbbjaink sem válaszoltak meg maradéktala- nul. Amikor mások idővel kapcsolatos nézeteit ítéljük meg, saját kockázatunkra tesszük. Nyitottságot és empátiát érdemes alkal- maznunk minden olyan emberrel kapcsolatban, akinek az időt illetően látszólag abnormális nézetei vannak.

*Számunkra, meggyőződéses fizikusok számára a múlt, a jelen és a jövő közti különbségtétel illúzió, ami ismétlődik.*

- Alber t Einstein

#### AZ ÉRZÉKELÉS KAPUINAK NYITÁSA ÉS CSUKÁSA: DROGOK ÉS ALKOHOL

A marihuánáról köztudott, hogy képes megváltoztatni az időérzé- kelést, amennyiben korlátozza a látást és a hallást, ugyanakkor pedig ösztönzi a reflexiót és az önreflexiót. Erősebb drogok, például a meszkalin, másképp módosítják az időt. Aldous Huxley *Az érzé- kelés kapuiban*36 arról számolt be, hogy meszkalin hatása alatt az idő iránti érdeklődése „szinte nullára esett vissza". Amikor megkér- ték, hogy jellemezze ezt a módosult időérzékelést, így felelt: „Úgy tűnik, bőségesen van belőle. ... Bőségesen, de hogy (ez) mennyi, teljességgel lényegtelen."

Az alkoholfogyasztás és a drogok használata különösen veszé- lyes a jelenhedonisták számára, mert a drogok és az alkohol érzé- ketlenné teszik a magasabb rendű gondolkodási központokat, és fokozott jelenorientáltságot idéznek elő. Az *alkohol myopia* kifeje- zés arra a kognitív rövidlátásra és távlatszűkülésre utal, amely az alkoholfogyasztáshoz társul.37 A jövőorientáltak számára az alko- hol myopia kellemes kikapcsolódás lehet, mert átmeneti megköny- nyebbülést hoz a jövő miatti aggodalmaikra, a jelenben élőknél azonban még több alkohol fogyasztásához vagy droghasználathoz vezet, ami csak tovább erősíti jelenorientációjukat. Az eredmény, olyan *circulus vitiosus -* nagyon hasonlóan ahhoz, amilyet Melges a pszichés betegeknél azonosított -, amely folyamatosan a jelenhez láncolja az embereket. Ha mértékkel élvezzük, a jelen ragyogó tar- tózkodási hely, ha azonban mértéktelenül, megfoszt bennünket a képességtől, hogy tanuljunk a múltból, és a lehetőségtől, hogy ter- vezzünk a jövőre.

#### AZ IDŐ ÉS FIZIKAI EGÉSZSÉGÜNK

**Evés és súly**

Dr. Phil McGraw elmondott egy történetet arról az alkalomról, amikor Oprah Winfrey sürgősen hívatta, hogy találkozzék „a lányokkal" otthonában. Segítségre volt szükségük egy probléma megoldásához: Oprah saját magánrepülőgépét is McGraw rendel- kezésére bocsátotta. Dr. McGraw néhány órával később megérke- zett Oprah otthonába, ahol a hölgyeket komoly vitába merülve találta a szalonban. A háziasszony gyorsan bemutatta a jövevényt a jelenlévőknek, majd vázolta a kialakult helyzetet. Dr. Phil - akinek ezen a címen futott televíziós műsora - szerint az eszmecsere ilyenformán zajlott:38

OPRAH: Dr. Phil, szeretnénk, ha megmondaná nekünk, miért vagyunk kövérek!

DR . PHIL: A családommal vacsoráztam, amikor megzavart, és több száz mérföldet repültem azért, csak hogy ezt megkérdezzék tőlem?

OPRAH: Igen, ez mindnyájunkat mélységesen zavar.

DR. PHIL: Hm, értem. Nos, van egy gyors válasz, úgyhogy mire a desszertet feltálalják, már otthon is lehetek. Azért kövérek, mert kövérek akarnak lenni.

A LÁNYOK: Egész hétvégén erről beszélünk, de magunktól nem tudunk rájönni. Úgyhogy valóban magára van szük- ségünk, hogy megmondja nekünk az igazat.

DR. PHIL: Óh, szóval az őszinte választ akarják hallani? A LÁNYOK: Igen, készen állunk rá.

DR. PHIL: Oké, azért kövérek, mert azok akarnak lenni.

OPRAH: Na de komolyan! Nyugodtan megmondhatja, el tudjuk viselni.

DR. PHIL: Óh, most már értem. A teljes igazságra kíván- csiak... Na jó, azért kövérek, mert kövérek akarnak lenni.

Ezek után dr. Phil türelmesen elmagyarázta, hogy a nők mindegyike olyan döntéseket hozott a múltban, amelyek következtében súlyfe- leslegre tettek szert. Senki sem kényszerítette őket e döntések meg- hozatalára, maguk döntöttek, mert így akarták. Végső soron az étellel és a testmozgással kapcsolatban hozott döntéseik vezettek oda, hogy meghíztak.

A lányok persze úgy tartották, ők ugyan soha nem határoztak úgy, hogy kövérek lesznek. Dr. Phil perspektívájából azonban múlt- béli döntéseik vezettek egyértelműen jelenlegi súlyukhoz. Amikor a nők eldöntötték, miként cselekszenek, határoztak a következmé- nyekről is. Karcsúak szerettek volna lenni, ám olyan döntéseket hoztak, mint ha kövérségre vágytak volna.

Úgy véljük, hogy a lányoknak is, dr. Philnek is igaza van. A hölgy- koszorú sohasem határozta el, hogy elhízik, de azt, hogy mit ettek, kizárólag jelenorientált perspektívából, a következményekre való tekintet nélkül választották ki. A barátnők úgy vélték, ők nem a soványság vagy kövérség, hanem ételek közt választottak, elhatáro- zásaikat nem a majdani következményre, hanem éppeni vágyaikra alapozták, sárgarépa helyett sült krumplit, korpás muffin helyett lyukas fánkot, müzliszelet helyett csokoládét ettek. „Éhes vagyok

* gondolták. - Mit egyek? Sült krumplit vagy lyukas fánkot?" Nem azt gondolták, hogy: „Éhes vagyok és ennem kell, de vajon karcsú akarok-e lenni, vagy inkább kövér?" Jelenorientált nézőpontból értelmesnek tűnik, hogy a hizlaló/zsírtartalmú ételek fogyasztását választották. Az ízletes étel azonban hosszú távon gyakran nem

használ fogyasztójának, és jövőorientált perspektívából, azaz dr. I'hil nézőpontjából, döntéseik nem voltak ésszerűek. Az ételek, amelyek hónapokkal korábban jólestek, nem szándékos, de előre látható módon, felhizlalták őket.

Vajon tudtunk-e azonosulni Oprahval és barátnőivel? Vajon mentünk-e már vegyesboltba, amikor nagyon éhesek voltunk? Ez semmiképpen sem ajánlható, mert ha megtesszük, valószínűleg szatyorszámra hozzuk haza az egészségtelen élelmiszereket. Az eszünkkel tudjuk, hogy egészségesen kellene táplálkoznunk

* legalábbis remélhető, hogy így van -, de az agyunkban működő éhségvezérlő körök jelenorientálttá tesznek bennünket. „Muszáj bekapnom valamit - követelőzik gyomrunk. - És csak az foglal- koztat, hogy valami finomat egyek!" Ilyenkor rendszerint az édes- ségek vezetik a mezőnyt. Miután jóllakunk, gyomrunk pedig visszakozik, és hagyja, hogy a jövőre gondoljunk. Agyunk kije- lenti: „Legközelebb, ha éhes leszek, bölcsebb leszek, mert nem szeretnék elhízni."

Mindenkit figyelmeztetnünk kell azonban, hogy annak a straté- giának is lehetnek hátulütői, ha valaki akkor vásárol be, amikor jóllakott. Ha az ember túlságosan teli van és kövérnek érzi magát, esetleg csak olyasmiket vesz, amik igazán egészségesek, ám amikor legközelebb ismét megéhezik, már korántsem festenek majd olyan jól: ilyen mondjuk a tofu és a babcsíra. Megvesszük, mert miköz- ben vásárolunk, gondolunk a jövőre, de amikor újra megéhezünk, csak a jelenbéli ízre gondolunk, úgy döntünk tehát, hogy rendelünk egy pizzát. Ahhoz, hogy megőrizzük egészségünket, egyaránt szükségünk van a jelenhedonista és a jövő időperspektívára. (Ez lehet az oka, hogy a csipegetés - kis adagok napi ötszöri fogyasz- tása - hatásos étrendi stratégia.) Az ember soha nem éhezik meg túlságosan vagy eszi magát tele jobban a kelleténél.

#### SZERENCSEJÁTÉK39

Amikor a jelenre koncentrálunk, hajlamosak vagyunk arra, hogy másféle döntéseket hozzunk, mint amikor a jövőre összpontosí- tunk. Nincs gazdasági ágazat, amely eredményesebben aknázná ki ezt a tényt, mint a szerencsejáték-ipar. Attól a pillanattól kezdve, hogy az ember beteszi a lábát egy kaszinóba, a jelenhedonizmus egy időtlen világába kerül, amelyben a jövő nem létezik. A hőmér- séklet, a megvilágítás és a zajszint a nap 24 órájában változatlan marad. Nincsenek órák, a bármixerek nem mondják, hogy „Utolsó lehetőség a rendelésre!" A villogó fények, az élénk zene és a hoszte- szek részleges mezítelensége arra serkentik a férfiakat, hogy elme- rüljenek az élvezetek világában. Mindezek egyike sem a véletlen műve. A szerencsejáték-ipar a statisztikusok egyik legjelentősebb munkaadója a világon. Utóbbiak kiszámítják, mekkora valószínű- séggel nyerhetünk a játékok bármelyikén, és közben oly módon kalkulálnak a kuncsaft által várhatóan elfogyasztott ingyen italok költségeivel és az általuk valószínűleg elveszített pénzösszeggel, hogy hosszú távon egyikük se foszthassa ki soha a kaszinót (hacsak a játékos nem folyamodik valamilyen csaláshoz, de ha lebukik, nagyon goromba leckében részesíthetik\*).

Az ingyen italok felszolgálása legalább két célt szolgál. Egyrészt, biztosítják, hogy a vendég nyugodtan megüljön a helyén, időpers- pektívája pedig rövidlátó módon a jelenre korlátozódjék. Valószí- nűbb, hogy valaki a szerencsejáték, s nem az italért való sorban állás során veszít pénzt. Minél tovább játszik valaki, annál inkább

\* A szerzők konkrétan a „kneecap" fogalmát, a térdízület szétlövését említik, az azonban a hazai kaszinókban nem honos eljárás. *(A Ford.)*

kedveznek az esélyek a háznak. Másrészt, az italok alkoholtartalma még jelenorientáltabbá teszi a játékost, ami csökkenti annak a való- színűségét, hogy gondosan fontolóra vegye, mi lesz, ha mindenét eljátssza. A kaszinók, ha fokozni akarnák a bevételüket, alkohol helyett meszkalint szolgálnának fel.40 Továbbá, amikor valaki ingyen italt fogad el, olyan vendéggé válik, aki úgy érzi, kötelessége ott lézengeni, amíg vendéglátója a feltételezett desszerttel is előáll.

A statisztikusok azt is kiszámítják, miképpen befolyásolja egy kaszinó fizikai el- és berendezése a profitot. Ha a ház nem tesz szert elég bevételre, megváltoztatják a berendezést és regisztrálják az eredményeket. Ha a profit nő, kitartanak a változtatás mellett. Ha csökken, valami egyébbel próbálkoznak. Sokévi folyamatos kísérle- tezés után a standard irányelvek már viszonylag jól ismertek - ilyen szabály például, hogy „nincsenek órák" -, így aztán belülről vala- mennyi kaszinó nagyjából igencsak hasonlít egymásra.

Képzeljük el, hogy a világ legkevésbé jövedelmező kaszinója e jelen felé orientáló elemek egyikét sem alkalmazná, helyettük azon- ban sok olyasmit, amelyek a jövőre figyelmeztetnének! Minden falon órák volnának, este a nap járásával szinkronban tompítanák a világítást, és nem hallatszana más zaj, mint amelyet spontán módon a játékosok produkálnának. Ők kis digitális képernyőket kapnának, amelyek folyamatosan villogva jeleznék veszteségeiket és nyeresé- geiket. A bankautomatákból csak házastársi vagy szülői engedéllyel lehetne pénzt felvenni. A kétitalnyi minimumot kétitalnyi maxi- mum váltaná fel. Az éttermek elsősorban egészséges ételeket szol- gálnának fel, a pincérek pedig jeleznék, ha valaki egészségtelen fogást rendelne. A dohányzást erősen helytelenítenék, a dohányzó- területen pedig halmokban állnának az Amerikai Tüdőgyógyász Társaság és az Amerikai Onkológus Társaság brosúrái. A gyereke- ket szívesen látnák, és minden asztalnál pályaválasztási tanácsadók

ecsetelnék a magánegyetemeken folyó oktatás előnyeit. Műtőskö- penyt és maszkot viselő nők ingyen óvszereket osztogatnának, hogy elvegyék a vendégek kedvét a promiszkuitástól, és arra figyel- meztetnének, hogy mindössze egy apró, meggondolatlan lépés választ el önmagunk elpusztításától. A kaszinó szállodájába való bejelentkezéskor a vendégek aláírnának egy (nem kötelező érvé- nyű) nyomtatványt arról, hogy nem követelnek majd kártérítést, ha a kaszinózástól esetleg anyagilag tönkremennének. Képzelhető, mekkora élvezet volna így a játék!

Természetesen ennyi jövőorientáció ugyanolyan rossz, mint a túlzott jelenorientáció. Ez is az idő paradoxonja. Célunk nem az, hogy elrontsuk mások mulatságát, hanem hogy ki-ki csak olyan jól mulasson, amennyire megengedheti magának. A túlzásba vitt szó- rakozás: mánia, amely nekünk is, másoknak is árt.

#### IDŐ:STRESSZ ÉS EGÉSZSÉG

Nem minden jövő időperspektívával kapcsolatos magatartásforma használ az egészségnek. A jövőre való tervezés mértékletesen űzve egészséges, azonban, ha túlzásba visszük, azt eredményezheti, hogy nem élvezzük a jelent és aggódunk a jövő miatt. Sok jövőori- entált ember rendmániás csodabogár, aki jelentéktelen fordulatok- tól szorong, negatív események esetleges bekövetkezése, pozitívak esetleges be nem következése miatt nyugtalankodik.

Róbert Sapolsky stanfordi szociobiológus szerint az a képessé- günk, hogy fel tudunk készülni a jövőre, ugyanakkor aggódni is hajlamosak vagyunk miatta, egyszerre áldás és átok.41 Áldás min- den, a korábbiakban már tárgyalt megelőző és előkészítő viselke- dés. Átok, hogy a jövő miatti aggódásra való hajlamunk állandó

stressz forrása. Az efféle aggodalom egészségünkre kifejtett drámai hatásait illusztrálva Sapolsky szembeállítja azt a stresszt, amelyet a zebra kénytelen elviselni Afrika szavannáin azzal, amelynek egy üzletember, egy diák, egy ápolónő vagy egy mai munkás van kitéve egy átlagos napján.

Az egészséges zebrák Afrikában napjuk legnagyobb részét alvással és legeléssel töltik. Kevés az ellenségük, és a sík afrikai tere- pen nagy távolságról észreveszik, ha valami közeledik feléjük. Oroszlánok közeledésére a zebra akut stresszreakcióval felel, felké- szül, hogy futnia kell majd életéért: pulzusa felgyorsul, lélegzet- vétele mélyebb lesz, izmaiba vér áramlik. Valamennyi biológiai folyamata, amely energiát igényel, de nem szolgálja a cserkésző oroszlánok - a közvetlen fenyegetés - előli menekülést, leáll. A veszély azonban néhány perc múltán megszűnik. Az oroszlánok a közelben elejtették zsákmányukat. Zebránk viszont megúszta, hogy aznap vacsorává váljék, és lazíthat. Az oroszlánok előli meg- menekülésnek mindazonáltal vannak fiziológiai következményei: újra kell indulniuk a hosszú távú biológiai folyamatoknak, az emésztésnek, növekedésnek, az immunfunkcióknak, amelyek leáll- tak, mivel nem volt szükség rájuk az oroszlánok előli menekülés- hez. A hormonok, amelyek a véráramba kerültek, óriási mértékben megterhelték a szívet és a tüdőt. 15 perc rettegést 23 óra 45 perc nyugodt legelészés és alvás követ: ez a zebra élete a szavannán. Ebben az életben az a jó, hogy naponta csak rövid időre kell felpör- getnie stresszreakcióját: amikor az oroszlánok közelednek. A zebra stresszreakciója a nap többi részében tétlen, biológiai folyamatai kevésbé sürgető célokra koncentrálódhatnak, például betegségek elkerülésére, emésztésre, növekedésre.

Tudjuk, hogy akár a zebra, mi, emberek is veszélyek elkerülésére evolválódtunk. A nap nagy részében lazítunk, és csak akkor nyar-

galunk inaszakadtunkból, ha veszély közelít. Bennünket, embere- ket azonban nem *fizikai* veszélyek (ragadozók), hanem folyamatos *pszichológiai* veszélyek fenyegetnek, mint megszerezni egy állást, bejutni a megfelelő egyetemre, boldogulni egy problémás gyerekkel, kifizetni a házrészletet és a hitelkártya-túllépéseket. Bár azoknak a fenyegetéseknek a jellege, amelyekkel szembesülünk, változott, a biológiai válaszaink ugyanazok maradtak. A rövid fizikai veszé- lyekkel ellentétben a pszichológiaiak agyunk legmélyebben fekvő, rejtett pontjain támadnak bennünket. Bármennyire szeretnénk is szabadulni ezektől, hogy a legelészésre koncentrálhassunk, kitar- tóan gyötörnek bennünket.

Most következzen egy jó meg egy rossz hír. A mi stressz-szintünk nem szökik az egekbe, ha arra gondolunk, hogy elveszíthetjük állá- sunkat - mint a zebráé, amikor megközelíti egy oroszlán -, de nem is csökken ismét a nullára, ahogyan a zebráé, amikor az oroszlán távozik. A zebráknak időről időre *akut* (heveny) stresszreakciójuk van, nekünk ezzel ellentétben *krónikus* (idült), amely ritkán olyan heves, mint a zebráé, de soha nem szűnik meg. Sapolsky kimutatta, hogy ennek a jelen idejű, állandó stressznek köze lehet a múltra való emlékezésben részt vevő agyterületek zsugorodásához.42

Válasszuk a kisebb rosszat! A zebrák életét gyakorta rövidítik meg a ragadozók, mi emberek viszont gyakran halunk meg kevésbé izgalmas, ám éppoly végzetes okok akkumulációjában: szívkoszo- rúér-betegségben, rákban és más, a krónikus stressz által kiváltott betegségekben, amelyek egészségtelen időperspektívák következ- ményei. Az orvoskutatók például sok éven át hitték, hogy összefüg- gés van az A típusú személyiség és a szívkoszorúér-betegség közt. (Ez a fajta személyiség rendszerint türelmetlen, olykor ellenséges, céltudatos, jövőorientált, igen sikeres ember, aki nem szívesen vesz- tegeti idejét.) Kiderült azonban, hogy az A típusnak csak az ellensé-

TESTÜNK, EGESZSEGUNK ES AZ IDO 283

gesség komponense függ össze a szívbetegséggel, és hogy ez az összefüggés sem túlságosan erős.43 A stressz szívbetegséget okoz minden személyiségtípus képviselőinél, nemcsak az A-knál, de csak ha e stressz előre megjósolhatatlan, és nem rajtuk múlik, miként reagáljanak rá. Ha megjósolható és az ember eldöntheti, miképpen reagál rá, a stressznek nincs szívbetegséget kiváltó szignifikáns hatása. A két fő stressztényező, amelyeknek tudatában kell lennünk, az előreláthatóság és a kontroll.44 A személyiségvonások csak az összkép egy részét alkotják, számít a társas szituáció is. Emlékez- zünk, Richárd Levine kollégánk leírt egy szociális tényezőt, amelyet élettempónak nevezett, és rendre nagyobb arányban regisztrált szív- koszorúér-betegséget azok körében, akik gyors élettempójú orszá- gokban éltek.45 Aki túlságosan gyorsan él, túlságosan ifjan hal meg.

Frederick Melges sztorija további tanulságokat tartogat szá- munkra. Mélységesen izgatta ugyanis, hogy pácienseinek az időhöz való viszonya miképpen befolyásolja gondolataikat, érzelmeiket, viselkedésüket, ezért egy másik, *Time and the Inner Future* (Az idő és a belső jövő) című könyvében megpróbálta dokumentálni megállapí- tásait. Mint írta, magával az idővel futott versenyt. Egyre rosszab- bodó l-es típusú diabéteszben szenvedett, és olykor azon töprengett, vajon be tudja-e még fejezni művét. Könyvének epilógusában így vall:

Mialatt ezt a könyvet írtam, az én jövőm is szinte állandó fenyegetésnek volt kitéve. A halál réme legbecsesebb javammá tette az időt.

Mivel már 18 éve az idővel és az elmével kapcsolatos kutatásokat folytatok, és minthogy tudatára ébredtem, mennyire fontos az idő és a személyes jövő a pácienseimmel folytatott klinikai munkában, nagyon szerettem volna befe- jezni ezt a könyvet, mielőtt meghalok.

Az az év, amelyben írni kezdtem, pontosan az volt, ami- kor érezni kezdtem ifjúkori diabéteszem legsúlyosabb hosz- szú távú következményeit.

Mialatt Melges a cukorbetegséggel viaskodott, veséi felmondták a szolgálatot, és a biztos haláltól csakis a transzplantáció menthette meg. 43 éves volt. Találtak potenciális donorokat, de különböző okokból egyikük sem bizonyult megfelelőnek. Melges erejét meg- feszítve dolgozott kéziratán, és megszervezte, hogy szükség esetén halála után megjelentessék. Látóterében zöld fények villantak, jelezvén, hogy a vég már nem lehet messze. Beültethető új vesét keresve orvosai halottakból vett szerv felhasználását is fontolóra vették, ami azonban csak 25-50%-os túlélési esélyt kínált. Kétség- beesett igyekezetükben végül találtak egy lehetséges élő donort: Melges 75 éves édesanyját,46 akit kezdetben kora miatt kizártak a lehetséges szervadományozók köréből. Melgesnek már az is lelkiis- meret-furdalást okozott, hogy anyja veséjét kérje, de megtette, és anyja habozás nélkül beleegyezett. Melges így ír: „Soha életemben nem tapasztaltam az időtlenségnek anyám szereteténél erőtelje- sebb megnyilvánulását."47 A veseátültetés sikerrel járt, Melges és édesanyja egyaránt maradéktalanul felgyógyultak. Könyve utóira- tában közölte:

És az élet megy tovább. Anyám jól van, és saját egészségi állapotom is megfelelő. Visszatekintve azt kívánom, hogy - a testi fájdalmaktól eltekintve - mások sokkal korábban meg- tapasztalhassanak valami effélét. Segített abban, hogy sok- kalta teljesebben éljem életemet a jelenben, a jövőbe tartva, tekintet nélkül arra, mi történhet a jövőben.

Melges évekkel később, 1988-ban halt meg. Életművének üzenete, hogy az idő nemcsak a mentális és a fizikai egészséggel függ össze, hanem hogy minden egyes élet - egészséges vagy beteg, normális vagy abnormális - verseny és harc az idővel. Ha a versenyt nem magányos versenyzőként, hanem egy váltófutócsapat tagjaiként futjuk le, azáltal, hogy a többiek társként velünk vannak, mindnyá- jan jobban és tovább futhatunk.

Ennek a végzetes igazságnak, hogy versenyzünk és harcolunk az idővel, a helyesen élt élet a legjobb ellenszere. Aktívak legyünk, ne passzív, folyton aggályoskodó figurák! Fedezzük fel a pillanat vará- zsát, leljünk örömet abban, ha valakit mosolyra derítünk! Egy bennünket szerető ember sóhajának hallatán, vagy egy gyerek tekintetének csillogását látva különlegesnek érezhetjük magunkat. Főképpen pedig ámuljunk a csodán, hogy az evolúció beláthatatlan időtávjai és saját egyedülálló élményeink/tapasztalataink össze- kapcsolódtak, hogy megalkossák a szimfóniát, amely *mi magunk* vagyunk.

## DÖNTÉSEINK AZ ÉLETBEN

#### AZ IDŐ MÚLÁSA

*Mialatt megérünk és visszavonulunk, az Idő minden dolgot megérlel.*

*Senki sem születik bölcsen.*

- Miguel de Cervantes

*Ekkor mondta a népgyűlésen azokat az emlékeze- tes szavakat, hogy ha Tolmidész rá már nem hall- gat is, hallgasson legalább a legjobb tanácsadóra, az időre.*

- Plutarkhosz 1

*Rohanó világunkban az idő a legfontosabb, amit adhatunk valakinek.*

- Gary Chapma n

Képzeljük el magunkat 4 éves kisgyerekként az óvodában! Az óvónő közli, hogy mára új játékot talált ki. Felajánl egy ízletes pillecukrot, amelyet akár azonnal is megehetünk. Ha azonban nem azonnal esszük meg, miután elintézett valamit, két darab pillecukrot ad

majd. Mi ilyenkor a teendő? Menjünk biztosra, és azonnal faljuk be az előttünk levő nyalánkságot? Vagy küzdjünk a kísértés ellen, halasszuk el az élvezetet, és arassuk le a két pillecukornyi dupla gyö- nyörűséget?

A legtöbb 4 éves és szinte minden kisebb gyerek az azonnalit választja a halasztott jutalom helyett, és mihelyt magára hagyják, másodperceken belül megeszi a pillecukrot. Walter Mischel pszicho- lógus el is végezte ezt az egyszerű vizsgálatot a Stanford Egyetem óvo- dájában. Egy másik kutatás során Mischel a pillecukrot egy-két Oreo töltött keksszel vagy egy-két zacskó gumicukorral helyettesítette. Az édességek fajtájának nem volt jelentősége. A kicsik közül néhányan ellenálltak, mások engedtek az azonnali élvezet csábításának.

Amikor a gyerekeket 18 éves korukban meginterjúvolták, azok, akik elhalasztották az élvezetet, számos különb érzelmi és szociális képességet mutattak, mint akik a nyalánkságot azonnal megették. Jobban tudták kezelni a nehézségeket és a stresszt, több volt az önbizalmuk, szorgalmasabbak és önállóbbak voltak. Mischel és csapata azt is megállapította, hogy a késztetéseiket kontrolláló gyerekek intellektuális képességei jelentősen felülmúl- ták azokét, akik annak idején nem így tettek. Azoknak a gyerekek- nek az egyharmada, akik négyévesen képesek voltak kontrollálni impulzusaikat, átlagban 210 ponttal jobban teljesítettek verbális és matematikai szabványteszteken, mint a 4 évesen impulzívak. Hogy ez mekkora különbség? Akkora, mint a gazdaságilag előnyös és hátrányos helyzetben levő gyerekek képességei közti regisztrált átlagos eltérés. Nagyobb, mint a különbség azok között, akiknek szülei diplomások vagy nem fejezték be a középiskolát. Az élve- zet elhalasztásának 4 éves kori képessége a későbbi iskolai szab- ványtesztek (Scholastic Aptitude Test, SAT) eredményeinek jobb előrejelzője, mint az intelligencia hányados, az IQ (intelligence

quotient)2 A gyenge impulzuskontroll ugyancsak jobban prog- nosztizálja a fiatalkori bűnelkövetést, mint az IQ.3

#### 18 évesen azoknak a jellemzői, akik óvodás korukban részt vettek a pillecukor-kísérletben.

|  |  |
| --- | --- |
| ÖNURALMA T MUTATÓ GYEREKE K | IMPULZÍ V GYEREKE K |
| Elhalasztották az élvezetet | Képtelenek voltak késleltetni az élvezetet |
| Határozottak voltak | Határozatlanok voltak |
| Jó l tűrték a frusztrációt | Túlreagálták a frusztrációt |
| Szavahihetőek voltak | Makacsok voltak |
| Jó l teljesítettek nyomás alatt | Nem tudták kezelni a stresszt |
| Magabiztosabbak,  erősebb önbizalmúak voltak | Gyengébb önbecsüléssel rendelkeztek |
| Megbízhatóak voltak | Megbízhatatlanok voltak |
| Fogékonyak voltak a racionalitásra | Hajlottak a féltékenységre és az irigységre |
| Képesek voltak koncentrálni | Vitákat, veszekedéseket provokáltak |
| Volt bennük tanulni vágyás | Heves temperamentumúak voltak |
| Jó tanulók voltak | Gyengébben tanultak |
| Kitartottak terveik mellett | A kudarc kedvüket szegte |
| 610 pontot szereztek a szabványteszt verbális részében | 524 pontot szereztek a szabványteszt verbális részében |
| 652 pontot szereztek a szabványteszt matematikai részében | 528 pontot szereztek a szabványteszt matematikai részében |

**AZ IDŐHÖZ VALÓ VISZONY BEFOLYÁSOLJA AZ EMBERI FEJLŐDÉST**

A fejlődéspszichológia központi témája, hogy miként változunk az életünk során. A tudományág nyilvánvaló kulcsparamétere a tényle- ges életkor. A naptári idő jó előrejelzője, hogyan fejlődnek a kognitív képességek, a nyelvi megértés és nyelvhasználat, valamint az érzéke-

lés és a motorikus reakció koordinációja. A nemi érés után azonban a naptári kor kevésbé megbízható előrejelzőjévé lesz a motiváltság- nak, a gondolkodási folyamatoknak és érzelmi reakcióknak. Újabban vezető pszichológusok kezdték vizsgálni, hogy vajon kronologikus korunk - a születésünk óta eltelt idő - ugyanolyan fontos-e, mint az, hogyan érzünk a halálunkig hátralévő idővel kapcsolatban.

Egy impozáns vizsgálatsorozat során Laura Carstensen, a Stan- ford pszichológusa megállapította, hogy bármi, ami korlátoz ben- nünket abban, hogy végtelennek érezzük jövőnket, megváltoztatja motiváltságunkat és prioritásainkat a jövőbeli célokkal kapcsolat- ban, mégpedig a jelen idejű érzelmi kielégülés javára. A behatárolt jövő inkább ösztönöz bennünket olyan döntésekre, amelyek fokoz- zák pozitív érzelmi állapotunkat, mint például, hogy tanulmányo- kat vagy más jövőorientált tevékenységet folytassunk. Mivel öregebb emberek korlátozott jövőre számítanak, hajlamosak azt tenni, ami jólesik nekik, attól kezdve, hogy ami a szívükön, az a szájukon, azon át, hogy szívesen utaznak, egészen addig, hogy drá- mai mértékben változtatnak életükön. Ugyanez elmondható min- denkiről, aki valamiért bizonytalan jövőjével kapccsolatban vagy a közeljövőben valamilyen végzetes dologra számíthat, például elve- szíti a munkahelyét vagy halálos betegségben szenved.

Szabályozzuk érzelmeinket! Ily módon próbáljuk fenntartani általános jó közérzetünket! Ha úgy képzeljük, hogy rengeteg időnk van hátra, arra használjuk fel, hogy többet tudjunk meg a világról, új ismeretségeket kössünk, újdonságokat tapasztaljunk meg! Ami- kor az élet rövid, céljaink rövid távúakká válnak. Azok jelszava, akik hosszú jövőre számítanak, így hangzik: „Minél több, annál jobb." Azoké pedig, akik úgy gondolják, hogy a jövőjük rövid, így szól:

„Inkább jobbat, mint többet" és szívesebben töltik idejüket keve- sebb emberrel, de színvonalasabban.

Régebbi kutatások arra mutattak rá, hogy az idősebb emberek az idősödés paradoxonjának foglyai. Kisebb közösségi hálózatokkal és redukált érdeklődési körrel rendelkeznek, kevéssé vonzza őket az új, mint a fiatalabbakat. Bár korábban úgy hitték róluk, hogy vissza- vonulnak az élettől és nélkülözik a társadalmi lehetőségeket, éppoly életvidámak, sőt még inkább azok, mint a fiatalabbak. Carstensen elmélete és újabb kutatások szerint az idősebb emberek csupán azért mérséklik társadalmi tevékenységüket és törekszenek keve- sebb újszerű élményre és tapasztalatra, mert igyekeznek úgy válasz- tani, hogy érzelmileg kielégítőbb életet élhessenek.4,5| 6> 7 '8 '9 i 10

Az emberek többsége az életet olyan emberek csoportjában járja végig, akik támogatást, az identitás megerősítését, a stabilitás és a folyamatosság érzését nyújtják nekik.11 Gyerekkorunktól késő serdülőkorunkig tágítjuk társadalmi kapcsolataink körét, új kap- csolatokat alakítunk ki és különféle „konvojokba" sorolunk be, hogy megállapítsuk, melyik felel meg legjobban igényeinknek. Harmincas éveink elejére már hajlamosak vagyunk arra, hogy kiválasszunk egy megfelelő, megbízható csoportot, amellyel azo- nosulni tudunk. (Azok az emberek, akik korai felnőtt korukban nem kapcsolódtak különböző konvojokhoz, valószínűleg már soha nem is teszik meg, és életüket kevés közeli baráttal vagy ilyenek nélkül élik le.) Ideális esetben megmaradunk a számunkra legkielé- gítőbb konvojokban, számos, sőt talán legtöbb ismerősünktől pedig megszabadulunk vagy szociális köreink perifériáira soroljuk őket. Interakcióink távoli ismerőseinkkel többnyire elhalványul- nak, miközben azokkal a közeli barátainkkal és ismerőseinkkel erősödnek kapcsolataink, akik érzelmileg sokat jelentenek szá- munkra. A közeli barátokkal való interakcióknak lehetnek intenzí- vebb és lanyhább fázisai, az általuk biztosított érzelmi közelség minősége azonban állandó.

18, 30,40 és 52 éves emberekkel készített interjúkból az derült ki, hogy a legfiatalabb csoport tagjai folytatják a legintenzívebb interak- ciót, és ők a legelégedettebbek ismerőseikkel. Az idősebb csoportok- nál az interakció és az elégedettség is meredeken csökkent. A lehetséges életstratégiák egyike, hogy az ember igyekszik ismere- teket szerezni önmagáról és az emberekről, és ennek során szakértők és ismerősök széles körének segítségét igyekszik igénybe venni. Egy másik lehetséges stratégia, ha bensőséges kapcsolatok elmélyítésével érzelmi kielégülésre és az élet érzelmi szempontból való tartalmassá tételére törekszünk. Egy 18-88 éves fehér és színes bőrű amerikaiak körében végzett vizsgálat során az idősebb emberek nagyobb jelen- tőséget tulajdonítottak a társadalmi kapcsolatok által nyújtott érzelmi vonatkozásoknak, mint az esetleges jövőbeli kapcsolatokból nyerhető információértéknek. Mindazonáltal a fiatal, HIV-fertőzött és a betegség tüneteit mutató homoszexuális férfiak az idősekhez hasonlóan azt felelték, hogy mélyebb, tartalmasabb érzelmi kapcso- latokra vágynak. Kontrollcsoportjukat hasonló átlagéletkorú, de HIV-negatív férfiak alkották, akik az információértékű kapcsolatokat az érzelmiek elé helyezték. Egy német minta ugyancsak azt mutatta, hogy az idősebbeknek kevesebb a perifériális társadalmi kapcsola- tuk, mint a fiataloknak, de ugyanannyi a közeli kapcsolatunk.

És ha mi magunk vennénk részt egy ilyen vizsgálatban? Kivel töl- tenénk inkább 30 percet? A) közvetlen családunk egyik tagjával,

B) egy új ismerőssel, C) e könyv szerzőivel? Ha idősebbek vagyunk, valószínűleg az A-t választjuk, ha fiatalabbak, alighanem a B-t vagy a C-t. Képzeljünk most el egy új orvosi eljárást, amely váratlanul 20 évvel képes meghosszabbítani életünket! Vajon változnának-e vála- szaink? Kutatások azt mutatták, hogy a 20 pluszév képzete arra kész- tette az idősebbeket, hogy úgy feleljenek, mint a fiatalok. Többé nem részesítették előnyben a családtagok társaságát egy olyan valakiéhez

L

képest, akitől talán valami újat tanulhattak. Ez független volt attól, hogy az idősek honnan származtak. Az amerikaiak és a kínaiak ugyanúgy reagáltak. Amikor azonban kínai fiatalokat arra kértek meg, hogy képzeljék el Hongkongból való kivándorlásukat, mind- nyájan a családi kapcsolatokat helyezték az új társas érintkezések elébe. Válaszaik hasonlítottak a Stanford felsőéves, kevéssel a végzés előtt álló hallgatóiéra, akik társadalmi kapcsolataikat inkább a szá- mukra legnagyobb valószínűséggel érzelmi támaszt nyújtó embe- rekre szűkítették, nem pedig azokra, akik intellektuálisan izgalmasak lettek volna.

E vizsgálatok alapján megállapíthatjuk, hogy az időkorlátok megváltoztatják az értéket, amelyet érzelmi céljainknak tulajdoní- tunk. A korlátozott jövő érzete miatt az idősebb emberek nagyobb valószínűséggel részesítenek előnyben olyan társas kapcsolatokat, amelyek kielégítik érzelmi igényeiket. Amikor azonban valaki úgy érzi, pluszidőt kapott, prioritásai hasonlóbbá válnak a fiatalokéihoz.

#### Az impulzuselfojtás hatalma

A Mischel-féle pillecukor-kísérletben részt vevő gyerekek közül sokan középosztálybeli, fehér, értelmiségi családokból származtak, jövőorientált szüleik nagyobb valószínűséggel bátorították termé- szettől fogva jelenhedonista gyerekeiket tervezésre, takarékosságra, fogmosásra és egyebekre, amelyek későbbi kielégüléssel és a „késő bánat" elkerülésével jártak.12

Az impulzusok kontrollálásának megtanulása és jobb döntések meghozatala elválaszthatatlanul összekapcsolódik az ember saját belső állapotainak ismeretével és érzelmei kordában tartásával - inkább, mint a kiélésükkel. Az olyan emberek viselkedését, akiknek gyenge az impulzuskontrolljuk, gyakrabban vezérlik érzelmeik,

mint a ráció. Az impulzivitás a jelenhedonista serdülők jellegze- tessége, de sokan felnőttként is ugyanitt folytatják, és fogékonnyá válnak különböző függőségekre, amelyek aktuálisan kellemesek, ám később jóval több káros következménnyel járnak. Mivel az érzelmek erősebbek a rációnál, a drogok, az alkohol, a dohányzás, a mértéktelen evés vagy a túlzásba vitt szerencsejáték veszélyeinek ismerete nem befolyásolja vagy korlátozza az aktuális viselkedést. Az izgalom győz az akarat felett.

Ezért a jövő időperspektívát el kell sajátítani. Ha megtanítjuk az embereket, hogy féken tartsák izgalomvágyukat, kiszabadulhatnak káros hedonista köreikből és levetkőzhetik szélsőséges fogékonysá- gukat a kísértésekre, ezáltal pedig hasznosabb álmok megvalósítá- sára törekedhetnek. Újévkor megfogadhatjuk, hogy abbahagyjuk a dohányzást, leadunk a súlyunkból, abbahagyjuk a szerencsejátékot, csökkentjük hitelkártya-adósságunkat vagy felhagyunk a kénysze- res vásárlással, de hiába, ha nem vagyunk képesek elhalasztani a kielégülést és elvetni a rövid távú nyereséget a feltételezett későbbi, nagyobb haszon kedvéért, ami pedig az érzelmi intelligencia (EQ) kulcsfontosságú aspektusa.13

#### TUDATOS ÉS TUDATTALAN DÖNTÉSEK

1993-ban John Boyd részidőben az adókat és állami illetékeket megállapító és behajtó California Board of Equalization választott köztestületénél dolgozott, miközben pszichológiai doktori iskolára készült. Az épület legfelső, 24. emeletéről ellátott egészen 80 km-re levő szülővárosáig. Egy kristálytiszta novemberi reggelen John az új hivatali épület 18. emeleti irattárában tartózkodott, a kaliforniai Sacramentóban. A többit mondja el ő maga:

Hirtelen, magából kikelve egy nő rontott be az irattárba, és így kiáltott: „Jöjjön utánam!" Furcsállottam a kérést, úgyhogy megkérdeztem: „Miért?" „A sarkon túl egy ember van, egy fegyverrel" - felelte, és ennyi elég is volt. Utóbb megtudtam, hogy egy férfi betört az épületbe - lövöldözött, ezért a biz- tonságiak nem tudták feltartóztatni -, és több munkatársat túszként tartott a sarkon túl, egy amúgy nyitott emeleten.14

A keleti lépcsőházhoz siettem, ahol több nőt és egy férfit találtam, akik egy kerekes székhez kötött kollégájukat vitték lefelé, kínlódva, lépcsőfokonként. A mozgáskorlátozott embert magára hagyta a „haverja" akinek vészhelyzetben gondoskod- nia kellett volna róla. Felkaptam a férfit, és levittem a 11. emeletre, ahonnét hívtam a 911-et.15 Az épület körül szem- magasságban a sajtó helikopterei köröztek, biztosítva, hogy a sztori azonnal kikerüljön a helyi médiába a nap híreként.

A hivatal épülete mindössze néhány háztömbnyire volt a közigazgatási központtól, úgyhogy perceken belül a hely- színre érkeztek a rendőrség kommandósai, ráakadtak a fegy- veresre a tizennyolcadik emeleten, és felszólították, hogy dobja el a fegyvereit. Mivel ezt megtagadta, több célzott lövést is leadtak rá. Amikor kitolták az épületből a várakozó mentőhöz, valószínűleg már halott volt, bár a mentősök még próbálkoztak az újraélesztésével.

Groteszk módon, az illető korábban a kaliforniai közleke- désrendészet rendőrjárőre volt. A munkával járó stressz, az ital és egy rossz kapcsolat következményei miatt néhány év után eltávolították a testülettől. Miután pályája megtört, egyre lejjebb csúszott, még többet ivott, depressziós lett, azon a novemberi reggelen pedig adóproblémái miatt indult el az adóhatósághoz. Vitt magával egy karabélyt, egy sörétes pus-

kát, egy pisztolyt és egy papírzacskónyi lőszert, továbbá egy listát azokról az adóhivatalnokokról, akikkel le akart számolni. Ennél a kirendeltségnél valójában csak egy dolgozott közülük, szerencsére azonban aznap nem tartózkodott a városban.

A betolakodó azt állította, hogy beszélni szeretne a hivatal egyik munkatársával, ám ez csak ürügy volt. Valójában azért bukkant fel aznap, mert nem akart tovább élni. Azért jött, hogy „rendőri segédlettel elkövetett" öngyilkosságot hajtson végre, végleges megoldásképpen olyan dolgokra, amelyeket sok ember átmeneti nehézségeknek tartana. Tragikus példa ez az időperspektíva tor- zulására. Nem kívánta tovább korrigálni a múltat, sem élvezni a jelent. Ő csak a jövőt szerette volna elkerülni. Számára az idő nem értékes forrás volt, hanem teher, amelyet nem akart tovább cipelni.

Képzeljük el, hogy meg tudjuk kérdezni ettől az embertől egy héttel a tragédia előtt, miért alakult úgy az élete, ahogy! Vajon meg- értené-e, mi juttatta idáig? Vagy talán fel sem fogná, hogy kis dön- tések egymásutánja okozta a nagy bajokat, amelyek életét uralták?

Emlékezzünk vissza Oprah túlsúlyos barátnőire, akik egy sor lát- szólag következményekkel sem járó döntést hoztak egy olyan ösvé- nyen, amely mind messzebbre és messzebbre vezette őket vágyott céljuktól, attól, hogy karcsúak és csinosak legyenek. Ahogyan ők, az exrendőr is rossz döntéseket hozott: kitért a munka elől, és elhanya- golta családjával szembeni kötelességeit, míg csak el nem ért arra a pontra, hogy elveszítse munkáját, feleségét, és végül az életét.

Ahogyan dr. Phil McGraw találóan fogalmaz: „Magatartásunkkal annak következményeiről is döntünk." Hozzá hasonlóan és sok más szakember szemében is minden döntést a következmények határoz- nak meg. Többek között érzéseink is tudatos választás eredményei.

A másik dr. Phil (ti. Zimbardo) és dr. Boyd, e könyv szerzői ugyancsak elismerik a személyes választás hatalmas jelentőségét

* és a választás, vagy legalább a választás illúziójának alapvető szükségességét -, valamint a választás hatását életünkre. Abban azonban eltérünk kollégánk, dr. Phil személyes választással kap- csolatos felfogásától, hogy szerintünk a döntés nem mindig tuda- tosan vagy egy olyan racionális folyamattal összhangban születik, amely számításba veszi a majdani következményeket. Barátaink, kollégáink és közösségünk - társadalmi környezetünk - befolyá- solhatják a döntéseinket, gyakran anélkül, hogy tudatában lennénk milyen erővel hatnak ránk. Phil stanfordi börtönkísérlete drámai módon demonstrálja, hogy adott helyzetünk milyen nagy mérték- ben befolyásolja a személyes vélekedésünket és akcióinkat (további információk itt: [www.lucifereffect.com)](http://www.lucifereffect.com/).

Stanfordi kollégánk és mentorunk, Róbert Zajonc bizonyította: az emberek érezhetnek és cselekedhetnek bármiféle gondolkodás nélkül. Egy sor ragyogó vizsgálatban Zajonc 50 milliszekundumon át egy képet vetített ki a kísérleti személyeknek. Ez épp arra elég, hogy valaki érzékelje, van ott valami, ahhoz azonban kevés, hogy felismerje, mi az. Az összehasonlítás kedvéért egy átlagos pislogás körülbelül 300 milliszekundumot vesz igénybe. Némely kísérlet során a vetített látványok absztrakt rajzok voltak, máskor kínai írásjelek, megint máskor emberi arcok.

Miután a résztvevők láttak egy sor képet (egyenként 50 millisze- kundumon át), Zajonc két képet vetített ki, és hagyta, hogy az emberek tanulmányozzák. A kettő egyikét már látták - 50 millisze- kundumon át a másikat még nem. Zajonc ezután megkérdezte:

„Melyik képet látták már korábban is a kettő közül?" Az emberek csak az esetek 50%-ában tudták azonosítani a már látott képet, ami nem nagyobb a valószínűségi szintnél. Megkérdezte továbbá:

„Melyik kép tetszik jobban a kettő közül?" A kísérleti alanyok az esetek 60%-ában azt a képet választották, amelyet 50 milliszekun- dumon át láttak, de amelyet nem ismertek fel. Más szóval, preferen- ciát alakítottak ki olyan dolgokkal kapcsolatban, amelyeket korábban már láttak, még ha nem emlékeztek is arra, hogy látták valaha.

Miután a résztvevők kiválasztották a nekik jobban tetsző képet, Zajonc megkérdezte tőlük, miért az tetszik nekik jobban, amelyet választottak. Az illetők leleményes magyarázatokkal szolgáltak - szimmetriára, tömörségre, alakra hivatkoztak -, ám egyikük sem mondta, hogy azért, mert korábban már látták. Vagyis preferenci- áik tudatos gondolkodás vagy egyáltalán tudatosság nélkül változ- tak meg. Zajonc szerint például az a döntés, hogy az ember igyon-e egy Coca-Colát vagy Pepsit, nem igényel gondolkodást. Az ember egyszerűen szereti a kólát és megissza. Nincs szükség gondolko- dásra. Ahogyan ő megfogalmazza:

Néha azzal áltatjuk magunkat, hogy racionális módon járunk el és mérlegeljük az alternatíva mellett szóló valamennyi érvet és ellenérvet. A valóságban azonban ez ritkán van így. Az, hogy „X javára döntöttem" nagyon gyakran csak ennyit jelent:

„Tetszett nekem X." Kocsikat veszünk, mert tetszenek, álláso- kat és házakat választunk, mert „vonzónak" találjuk azokat, majd különböző érvekkel igazoljuk ezeket a választásainkat.16

Zajonc eredményei igazolják, hogy nem mindig tudatosan válasz- tunk. Néha pusztán automatikusan reagálunk a bennünket körül- vevő világra.17 Amikor döntünk, nem gondolunk a jövőre, és cselekedeteinket teljességgel a jelenre alapozzuk. Ha pedig tudatos gondolkodás nélkül hozunk döntéseket, vajon ki tehető felelőssé ezekért? Jó kérdés, és ahogyan látni fogjuk, a válasz nem egyszerű.

John Bargh pszichológus Zajonc kutatásait igencsak provokatív

* sőt zavarba ejtő - módon terjesztette ki. Bargh eredményei arra vallanak, hogy az általunk nem tudatosan hozott döntéseket befo- lyásolhatják aktuális környezetünk finom, apró elemei. Bargh meg- fogalmazása szerint megfigyelhető tendencia, hogy legtöbb magatartásbeli megnyilvánulásunk „automatikus".18 Amikor, pél- dául, elkezdjük tanulni a kézi sebváltós gépkocsivezetést, a lépése- ket, amelyeket végrehajtunk, nagyon is tudatosan megfontoljuk. Ilyesféléket gondolunk: „le a lábat a gázról", „lenyomni a kuplungot",

„váltani a sebváltókarral - nem jó, ez a hátramenet -, oké", „felen- gedni a kuplungot", „lenyomni a gázpedált". Idővel és a gyakorlat következtében az autóvezetés olyannyira automatikussá válik, hogy alig tudatosul bennünk, mit teszünk. Azon kaphatjuk magunkat, hogy bekanyarodunk saját kocsibejárónkra, és rájövünk: nem emlékszünk, milyen útvonalon jutottunk haza vagy hogyan kanya- rodtunk be utoljára az utcánkba.

Bargh egyik vizsgálata során a résztvevők 30, egyenként 4 szó- ból álló mondatot alkottak, ehhez azonban minden esetben 5 meg- adott szó állt rendelkezésükre. A „they her bother see usually" (ők őt rendszerint lát bosszant)" szavakból kialakítható ez: „They usually bother her (ők rendszerint bosszantják őt)". A résztvevők egyik csoportja olyan listákat kapott, amelyek valamiképp a durva- ságot juttathatták eszükbe. A szavak ezek voltak: agresszíven, merész, goromba, bosszant, zavar, betolakszik, bosszantóan, félbe- szakít, arcátlanul, szégyentelenül, udvariatlanul, megszeg, visszata- szító, idegesítő, nyersen. A résztvevők egy második csoportja olyan listákat kapott, amelyeket úgy válogattak össze, hogy udvariasságra utaljanak, például: tisztelet, megbecsülés, előzékeny, méltányol, türelmesen, szívélyesen, elsőbbséget ad, udvarias, elővigyázatosan, figyelmes, kedvesen, kifinomultan, diszkréten, méltósággal és visz-

szafogottan. Résztvevők egy harmadik csoportja semleges töltésű szavak lajstromát kapta, amelyek sem udvariasságra, sem durva- ságra nem utaltak. Bargh és munkatársai arra voltak kíváncsiak, vajon a durvaság vagy udvariasság miként befolyásolja a résztvevők viselkedését a vizsgálat második részében.

Miután az alanyok megalkották mind a 30 mondatot, felszólí- tották őket, hogy menjenek a terem végébe, hogy ott a kísérletve- zető újabb instrukciókat közöljön velük a kísérlet második felével kapcsolatban. Ő azonban, úgy tűnt, véget érni nem akaró eszme- cserét folytatott valakivel, aki egy másik vizsgálat egy résztvevőjé- nek tűnt, valójában azonban beavatott közreműködő volt. A kutatókat az érdekelte, vajon az udvariasságra hangolt résztvevők hosszabban várnak-e, mielőtt félbeszakítanák a kísérletvezetőt, mint azok, akiket udvariatlanságra vagy közömbösségre hangoltak. 10 percben maximálták az időt, amennyit várniuk kellett, mire fél- beszakíthatták a beszélgetést. Az udvariatlanságra kondicionáltak több mint kétharmada (67%-uk) szólalt meg a 10 perc letelte előtt, a semlegeseknél ez az arány 28%, az udvariasoknál azonban mind- össze 6% volt. Bargh ezután megkérte az alanyokat, mondják el, miért vártak, vagy miért szóltak bele a társalgásba. Zajonc résztve- vőihez hasonlóan leleményes válaszokkal álltak elő, de egyikük sem említette, hogy bármiféleképpen is befolyásolta volna viselkedését a mondatalkotási feladat.

Egy másik kísérletben Bargh ismét mondatalkotási feladatot adott kísérleti alanyainak. Ezúttal a résztvevők egyik csoportja olyan szólajstromokat kapott, amelyek az öregkor fogalma köré koncent- rálódtak. Egy másik csoport szavai nem voltak kapcsolatban a kor- ral. Miután megalkották mondataikat, a kísérletvezető közölte velük: a kísérletnek vége. Amikor a résztvevők elhagyták a helyiséget, a vezető mérte, milyen sebességgel haladnak végig a termen. Bargh

megállapította: azok az alanyok, akiket az öregkorral manipuláltak, sokkal lassabban haladtak végig a helyiségen, mint a kontrollcsoport tagjai. Amikor azonban magyarázatot kértek tőlük arra, miért az adott tempóban haladtak, egyikük sem kapcsolta össze a mondatal- kotási feladatot azzal, amilyen gyorsasággal távoztak. Sebességüket egy egyszerű nyelvi teszt befolyásolta - attól, hogy idősekre gondol- tak, úgy viselkedtek, mintha maguk is azok volnának -, ennek azon- ban a legkevésbé sem voltak tudatában.

Zajonc és Bargh eredményei közvetlen környezetünk automati- kus hatását nyomatékosítják. Kedvelhetünk és tehetünk dolgokat automatikusan anélkül, hogy gondolnánk a jövőre, vagy anélkül, hogy egyáltalán gondolkodnánk. Mégis, ha arra kérnek bennünket, hogy adjunk magyarázatot preferenciáinkra és viselkedésünkre, tagadjuk, hogy hatással volnának ránk a jelen körülmények, és rop- pant rátermetten indokolunk meg alternatív lehetőségeket, kreatív és tetszetős magyarázatokkal állunk elő, amelyeknek semmi közük a valósághoz. Automatikusan érzünk és cselekszünk, majd auto- matikusan racionalizáljuk érzelmeinket és cselekvéseinket.

Akár a dr. Phil által képviselt személyes döntésiszabadság- koncepció helytálló (amely a majdani következményeket hangsú- lyozza), akár Zajonc és Bargh automatikusdöntés-koncepciója érvényesül minden esetben, semmi gond. Ha mindig cselekedete- ink következményeiről is döntenénk, amikor e cselekedetek felől döntünk, egyikünk sem volna kövér, nem inna, nem dohányozná agyon magát és nem bukna meg vizsgákon, mert nem készült fel rájuk. A jövőorientált ember úgy hiszi, hogy amikor magatartásfor- mát választ, annak jövőbeli következményeit is választja, de Zajonc, Bargh és számos más szociálpszichológus kimutatta, hogy olykor nem választjuk viselkedésünket. Néha a viselkedés választ bennün- ket, attól a közegtől függően, amely körülvesz bennünket.

•

DÖNTÉSEINK AZ ÉLETBE N

Életünket időóceánban úszva töltjük, dobálnak, terelgetnek bennünket a környező áramlatok, célok felé és veszélyek elől úszunk, arccal lefelé. Olykor-máskor kidugjuk a fejünket, jelenori- entált, tudattalanul érzékelt világunkból, hogy megnézzük, hová jutottunk és hová tartunk. Olykor megvilágosodunk a tudatosság rövid felvillanásaiban, szemügyre vesszük a múltat és az eltervezett jövőt. Aztán ismét alámerítjük a fejünket, és ész nélkül úszunk a legközelebbi mentőcsónak vagy szárazföld felé.

#### A PÉNZCSINÁLÁS, AMINT TEREMT BENNÜNKET

*Ne feledd, az idő pénz!*

- Benjámin Franklin19

Benjámin Franklinnek egy szempontból igaza volt. Az idő csak- ugyan lehet pénz, de sokkal több is lehet annál. Éppolyan könnyen mondhatta volna azt is, hogy az idő egészség, boldogság, mulatság, vagy szerelem. Mindazonáltal nem tette. Ez az egyszerű kijelentés a bölcsesség három aranyszabályát rejti. Az első, hogy az idő értékes. Vajon mennyire? Annyira, hogy bár az idő pénz, a pénz nem min- dig idő. Amikor I. Erzsébet angol királynő azt mondta, hogy „oda- adnám minden vagyonomat egy pillanatnyi időért", senki nem akarta megkötni vele az üzletet. A második, hogy az idő kemény munkával pénzzé alakítható. A harmadik, hogy idővel egy befekte- tés értéke kamataival és kamatos kamataival nő.

Az idő befolyásolja, milyen hivatást választunk, és azt is, meny- nyire vagyunk sikeresek a munkánkban. Befolyásolja továbbá, mit teszünk a pénzünkkel, amelyet ily módon keresünk. Ez különösen igaz a szabadon elkölthető jövedelmünkre, a pénzre, amely azután

L

marad, hogy kifizettük állandó költségeinket (a lakbért, az élelmet, a ruhákat és a közlekedést). Vajon e maradékot adósság törleszté- sére fordítjuk? Új házakra, kocsikra és ékszerekre? Bankba tesszük nehezebb időkre? Az, ahogyan az idővel kapcsolatban gondolko- dunk, alighanem gazdasági döntéseinket is befolyásolja.

#### A múltorientáltak és a pénz

A múltorientált embereket nemigen foglalkoztatja a jelen élvezete vagy a holnap kedvéért való takarékoskodás. Jobban érdekli őket múltban megtakarított pénzük megőrzése. Rájuk nemigen gyako- rolnak nagy vonzerőt a jelentős hozammal járó befektetések. Gya- kori, hogy van egy kis adósságuk, de ha csakugyan így van, gyorsan kifizetik. Tanulnak a múltból, ezért remélik, hogy sikerül elkerülniük régebbi hibáikat. Azok például, akik átélték a nagy gazdasági világ- válságot, olykor roppant takarékosak, és előnyben részesítik azt a biztonságot, amelyet a pénz matrac alá rejtése jelent azzal szemben, hogy a bankba tegyék vagy részvényekbe és kötvényekbe fektessék. Befektetéseiket rendszerint inkább tervezik úgy, hogy ne veszítse- nek pénzt, mint hogy nyereségük legyen. Kockázatkerülőbbek a más időorientációjúaknái. Meg akarják tartani, amijük van. Vásárlásaik tényleges szükségletek, nem pedig vágyak kielégítésére irányulnak. Az igényeiknek még megfelelő legolcsóbb cikkeket veszik meg. Múltjuk megtanította őket arra, hogy beérjék a szükségessel, hogy ne a legjobbat akarják, ezért megfelelnek nekik azok a dolgok, ame- lyek „megteszik" nem igénylik azokat, amelyek céljukat a legjobban töltik be. Becsülik az időt is, a pénzt is, és egyiket sem pazarolják.

Konzervatív szemléletük azt sejteti, hogy elégedettek a jelennel és nem vágynak arra, hogy a jövő jobb legyen a múltnál. Leginkább azonban azt kívánják biztosítani, hogy a jelen és a jövő ne legyen

rosszabb a múltnál. Kivételt jelenthetnek azok az emberek, akik erősen múltnegatív perspektívájúak. Míg az erősen múltpozitívok meg akarják tartani, amijük van, a szélsőséges múltnegatívok inkább kerülnék a múltat, mert akkoriban alkalmazott stratégiáik nem eredményeztek kedvező tapasztalatokat. Ennek eredménye- képpen hajlamosak vakmerő módon új stratégiákkal kísérletezni, mintegy kísérletképpen a múlt megváltoztatására.

#### A jelenorientáltak és a pénz

A jelenorientált ember kétféle módon viszonyul a pénzhez. A jelenfatalisták úgy kezelik, mintha nem volna jelentősége. Számukra a múlt leckéi mit sem jelentenek, és valószínűtlennek vélik, hogy a befektetések a jövőben megtérülnének. Ebből következően környeze- tük erősen befolyásolja őket. Ha meglátnak valami érdekeset, nem azért veszik meg, mert a vásárlás örömet szerez nekik, hanem mert nincs jobb öüetük, mit kezdhetnének a pénzükkel. Pénzköltési és befektetési szokásaik gyakran változatosak és ötletszerűek. Ha nem számít, mit tesz a pénzével az ember, a pénz bármely felhasználási módja egyaránt vonzó vagy taszító lehet. Nem akarják megőrizni azt, amijük tegnap volt és élvezni vagy eltenni holnapra, amijük ma van. Ennek nem tulaj- donítanak jelentőséget. Számukra a pénz semmi különöset nem jelent. A pénz számukra nem kulcs a múlthoz vagy a jövőhöz. Úgy gondolják, kicsit sem múlik rajtuk, milyen kevéssel vagy sokkal rendelkeznek.

A jelenhedonisták arra használják a pénzüket, hogy mulatságot és izgalmat teremtsenek maguknak. A pénzt most azonnal kell kiélvezni, nem terhelten a múlt emlékeitől vagy a jövő várakozása- itól. Jobb ma egy dollár a markomban, mint holnap kettő a bank- ban. Ha takarékoskodnak, egy gyorsabb kocsi, szebb ruhák és egy ragyogóbb gyűrű kedvéért teszik. Soha nem számolnak azzal, hogy

a dolgok rosszra fordulhatnak: majd akkor megoldják, amit meg kell. Amikor egyenesbe jönnek, gyorsan túlteszik magukat a tör- ténteken és visszatérnek pazarló életmódjukhoz. Hol gazdagok, hol koldusok, és viszont, újra és újra jócskán túllépik hitelkártya- és banki hitelkeretüket, otthonaikat árveréseken vesztik el.

#### A jövőorientáltak és a pénz

A jövőorientáltak gyakrabban teszik rendbe csekk-könyveiket, mint mások. Időben fizetik számláikat, takarékbetéteik vannak, és gondosan megfontolják, mibe fektessenek. Számukra az idő és a pénz lehetőség a jövőre nézve, amelytől olyan dolgokat kapnak majd meg, amilyenekkel nem rendelkeztek tegnap és valószínűleg még ma sem. Az idő és a pénz olyan erők, amelyek birtokolható és megtehető dolgokat biztosíthatnak számukra.

Önmagában véve minden időperspektíva problematikus. A múltorientáltak hajlanak rá, hogy túlságosan óvatosak vagy túl- ságosan könnyelműek legyenek, a jelenorientáltak hajlamosak túl keveset félretenni, a jövőorientáltak pedig túlságosan kevéssé élvezni a jelent. Nyilvánvaló, hogy egy kiegyensúlyozott időpers- pektíva, amely kombinálja a múltpozitív, a jelenhedonista és a jövő időperspektívák elemeit, valószínűleg lehetővé teszi, hogy tanul- junk a múltból, élvezzük a jelent és tervezzünk a jövőre.

#### ÖT EGYSZERŰ LÉPÉS A PÉNZÜGYI SZABADSÁG FELÉ

Mivel a Benjámin Franklinhez hasonló bölcs emberek összekötöt- ték az időt a pénzzel, következésképpen mi is kihasználhatjuk e kapcsolatot saját anyagi boldogulásunk érdekében. Hogyan alakít-

hatjuk pénzzé az időt? Szerencsére sok munka vagy nagy szerencse sem kell hozzá. Kell azonban idő. Időt kell szánnunk rá, hogy mun- kára fogjuk az időt.

#### Ne szalasszuk el a kedvező piaci lehetőségeket!

Albert Einstein aztán igazán szakértője volt az időnek, és azt rebesgetik róla, hogy egyszer kijelentette: „a kamatos kamat a leghatalmasabb erő a világegyetemben" Az idézet hitelessége kétséges, de igaz voltában nincs okunk kételkedni. Egy alkalma- sabb idő lett volna a kezdéshez: a tegnap. Ha már tegnap bele- vágtunk valamilyen befektetésbe, jól jártunk. Ha nem, a második legjobb nap a mai. Ne szalasszuk el! Elegendő idő alatt egy glecs- cser hegyeket formálhat meg. Elegendő idő esetén a pénz is pénzhegyekké halmozódik. Ha befektetéseink ésszerűen biztos- nak tűnnek, jobb, ha minél előbb belevágunk a dologba.

1. **Gondoljunk arra, az idő fontosabb, mint a piaci időzítés!** Szóval, a befektetésre már tegnap sor került? Gratulálunk! Ez első lépésnek nem rossz, de a befektetés nem ér véget itt. Minél több időt iktatunk a befektetés kezdetének időpontja és a nyereség besöprése közé, annál jobban járunk. Jonathan Burton pénzügyi szakíró állítása szerint „az idő és nem az időzítés" fontos a pénzügyi sikerhez.

A piacba való szisztematikus időbefektetés egyik módja az átlagköltség módszere, amikor is állandó időközönként meghatározott összegeket teszünk egy befektetésbe. Megte- hetjük például, hogy minden hónap elsején automatikusan

100 dollárt fektetünk egy bizonyos részvénybe. Ha egy fix dollárösszegért vásárolunk részesedést, több papírt veszünk, ha az árfolyam alacsonyan áll, és kevesebbet, ha magasab-

ban. Miközben havi befektetéseink növekszenek, részvénye- ink átlagos vételára megközelíti majd a részvény átlagos ugyanazon időszakbeli árát. Hosszabb távon ugyanis kiegyenlítődik, hogy néha drágán veszünk és olcsón adunk el, máskor pedig olcsón veszünk és drágán adunk el. Hosszú távú bevételünk ennélfogva jelentősen megközelíti majd részvényünk általános megtérülési rátáját, ami, az eddigi tapasztalatok szerint, növekedni fog.

#### Tudjuk, mikor jött el az időnk!

Azok, akik hosszú távú befektetésekben gondolkodnak - vagyis akiknek még sok idejük van a nyugdíjazásukig, vagy még szükségük lesz a pénzre -, sokkal kockázatosabb befek- tetéseket engedhetnek meg maguknak, mint azok, akiknek befektetési távlatai rövidek. Utóbbiak kénytelenek lehetnek befektetéseik hozamát néhány hónapon belül jelzálogtörlesz- tésre költeni, és nem áll módjukban olyan befektetésekbe beruházni, amelyek értéke rövid távon erősen ingadozhat. Ezzel szemben nagyobb távlatú befektetők - akik általában fiatalabbak - megengedhetik maguknak, hogy befektetéseik értéke ingadozzék, mert elég idejük van arra, hogy vissza- nyerjék veszteségeiket. A magasabb jövedelmek általában nagyobb kockázatokkal járnak együtt. Fiatalabbak megenged- hetik maguknak, hogy kockázatokat vállaljanak, az idősebbek azonban nem. Mielőtt befektetésbe fognánk, mérlegelnünk kell, milyen hosszú időre szeretnénk befektetni pénzünket.

#### Lássuk be, nem időzíthetjük a piacot!20

íme egy befektetési titok: nincs olyan, aki mindig olcsón vesz és drágán ad el. Ezt még a profiknak is nagyon nehéz meg-

tenniük. A legtöbben, akik részvényekbe, viszontbefektetői alapokba vagy kötvényekbe fektetnek, képesek megállapítani, mikor kellett volna olcsóbban megvenni a részvényt vagy a kötvényt. Az a kevés ember pedig, akik sohasem találtak olyan időpontot, amikor olcsóbban vehettek volna, kétségkí- vül felismertek olyat, amikor haszonnal adhattak volna el, többért, mint amennyiért vettek. Mivel a piacok szívesen emlékeztetnek bennünket arra, hogy tökélyre vergődni nehéz, a legbölcsebbek nem is törekszenek erre. A legtöbb, amit józan ésszel remélhetünk, hogy kihasználhatunk egy általános felívelő trendet a piacokon. Ne próbáljunk meg időpontokat megállapítani a piacon, ehelyett hagyjuk, hogy az idő nekünk dolgozzék! Ha mégis időpontok megállapítá- sára törekszünk, a jó napokról is ugyanakkora valószínűség- gel maradunk le, mint a rosszakról.

#### Kerüljük a jelenhedonisták csapdáját!

A jelenhedonista mottó így hangzik: „Ha jólesik, vedd meg!" Az ilyen emberek életszeretete sokba kerül, és útjában áll olyan unalmas foglalatosságoknak, mint a számlák kiegyen- lítése. Ennek eredményeképpen az erősen jelenhedonista emberek gyakran kénytelenek duplán megfizetni ugyanazt a dolgot. Először az első alkalommal fizetnek érte, aztán pedig újra meg újra, hitelkártyakamatok és késedelmi díjak formá- jában. Költsünk valamennyit élvezetekre, de úgy tervezzük meg vásárlásainkat, hogy ezeket valóban megengedhessük magunknak, és végül ne kelljen kétszer is fizetnünk értük!

Tessék: öt lépés a pénzügyi szabadság felé. Sajnos, ha ehhez az öt egyszerű lépéshez hozzávesszük azt a sok száz másik, ugyancsak

egyszerű lépést, amelyekről az évek során hallottunk, a dolgok nyomban bonyolultabbnak tűnnek, és e bonyolultság mértani haladvány szerint fokozódik. A bonyodalmakat betetőzi egy tényező, amelyet mind ez idáig figyelmen kívül hagytunk: öt lépé- sünk arra összpontosít, *mikor* kell befektetnünk, megkerültük azonban annak kérdését, hogy *hol.* Melyik részvény(ek)ből kell vásárolnunk? Vajon a kötvények jobb befektetések-e a részvé- nyeknél, ha az ember ennyi meg ennyi éves? A viszontbefektetői alapok kényelmes kiutat jelenthetnek a befektetési dzsungelből, de ezerszám akadnak kérdések: hogyan válasszunk közülük? Mi a helyzet a származtatott és a kockázati alapokkal? A befektetés objektuma ugyanolyan fontos, mint az időpontja, megválasztása intelligenciát és hozzáértést igényel.

Bizonyos nyugdíjalapok tanácsadói azt ajánlják a dolgozóknak, hogy elegyítsék a konzervatív kötvénybefektetéseket a kockázato- sabb részvénybefektetésekkel. Ez ésszerűen hangzik, ám jövőorien- tált kollégáink egyike megvizsgálta a kedvünkért a hosszú távú adatokat, és megállapította, hogy a részvények mindig jobban telje- sítenek a többi befektetésnél. Az utóbbi 40 év során az ő tanári nyugdíjalapja 100%-ban a részvénypiacba fektetett: a felhalmozása 5-ször nagyobb - és 5 millió dollárral több -, mint okos, rövid távon jövőorientált kollégáié.

#### AZ OKOS PÉNZ

Az okosabb embereknek általában nagyobb az éves jövedelmük, de nem gazdagabbak, mint az átlagos képességűek.21 Átlagosan min- den plusz-IQ-pont évi 425 dollár évi jövedelemnövekedéshez vezet. Annak lehetséges magyarázatai, hogy ez miért van így,

magukban foglalják, hogy az okosabb emberek jobb jegyeket kap- nak a középiskolában és jobb - jövedelmezőbb - állásokat a diplo- mázás után. Magasabb éves jövedelmük alapján arra számítanánk, hogy az okosabb emberek végül jobban meggazdagszanak, mint az átlagos intelligenciájúak. Gazdagabbá kellene válniuk még akkor is, ha befektetési döntéseik csak annyira jók, mint az átlagemberéi.

Mindazonáltal néhány plusz-IQ-pont alig valamivel vagy éppen semmivel sem növeli egy ember vagyonát. Elsőre ebben nincs sok ráció: az okos emberek minden évben több pénzt keresnek. Joggal gondolhatnánk, hogy befektetési döntéseik is legalább olyan jók, mint az átlagemberekéi. Mi történik tehát az extrapénzzel, amit az okos emberek évente keresnek? Sokan közülük az egészet elköltik, vagy még annál is többet.

Egyes esetekben a magasabb intelligenciához a hitelkártyakeret kimerítése, a késedelmes befizetések és a fizetésképtelenség foko- zott valószínűsége is társul (ez a fokozott valószínűség jelenhedo- nizmustól bűzlik). Az okosabb emberek több pénzt keresnek, de nem tartják meg, mert túlságosan sokat költenek, gyakorta többet, mint amennyijük van. Nyilvánvaló, hogy nem hoznak bölcsebb befektetési döntéseket az átlagembereknél. A nehéz időkre való tervezés a jövő időperspektíva jellemzője, a teljes kiköltekezés viszont annál kevésbé.

E történet tanulsága: nem kell okosnak lennünk ahhoz, hogy meggazdagodjunk. Nem szükséges közgazdaságtani szakértelem, hogy vagyonra tegyünk szert. Ahhoz, hogy meggazdagodjunk, nem szabad többet költenünk, mint amennyit keresünk, és okosan kell befektetnünk. Hogy mibe? A befektetési alapok bárki számára kitűnő kiindulópontot jelenthetnek22, még az átlag alatti és az átlag feletti befektetőket is megoltalmazzák önmaguktól. Végső soron kevésbé fontos, hogy *mibe* fektetünk, mint az, hogy *mikor.*

*Önmagában már az is a gazdagság egy formája, ha nem érezzük úgy, hogy sürget bennünket az idő.*

- Bonnié Friedman

#### NYUGDÍJASÉVEK: MEGÉRI-E PÉNZT ADNI AZ IDŐÉRT?

Jill 60 éves, nemrégiben nyugalomba vonult gazdasági vezető. Az utóbbi 20 év minden munkanapján reggel 8-kor egyeztette napi programját asszisztensével. 9-re akcióba lépett, megbeszélésről megbeszélésre nyargalt, és csaknem este 7-ig meg sem állt. Jill jól végezte a munkáját és eleget keresett ahhoz, hogy gyerekeit a leg- jobb iskolákba járassa. Egyedülálló szülő létére is képes volt annyi pénzt megtakarítani, hogy egyetlen további napot se kelljen dol- goznia életében.

A mai nap azonban más. Hétfő van, nyugdíjaséletének első napja. Az ébresztőóra, mint rendesen, reggel 6-kor megszólal, Jill az előző este automatikusan beállította. Felül az ágyában, készen arra, hogy megkezdje munkanapját. Ma azonban nincs iroda, ahová be kellene mennie, és ezután már egyetlen napon sem lesz. Ugyan mihez kezdjen?

Amikor nyugdíjba megyünk, feladunk egy állást és új időre teszünk szert. A csere lehetőségekkel ajándékoz meg, és különleges kihívások elé állít bennünket. Most, hogy a fejlett országok népes- ségének legnagyobb csoportja, a demográfiai hullámhegy idején születettek elérik a nyugdíjaskort, ezek az ügyek különösen nagy horderejűek a társadalmak jelenlegi és majdani állapota szempont- jából. Élete korábbi szakaszaiban ennek a generációnak pontosan meghatározott társadalmi szerepei és kötelezettségei voltak, ame- lyekhez vagy alkalmazkodtak, vagy fellázadtak ellenük.

1957-ben 4,3 millió csecsemő született az Egyesült Államokban, és ez a rekord azóta sem dőlt meg.23 Az utóbbi mintegy 30 eszten- dőben sokan éltek Jilléhez nagyon hasonló életet: korán keltek, kávézás közben átfutották a híreket, felöltöztették a gyerekeket, elzavarták őket az iskolába, aztán elrohantak a munkahelyükre, amely folyamatos foglalatosságot biztosított nekik gyerekeik fut- ballmeccséig vagy a vacsorájukig. Az esti közös étkezés után, ame- lyet ők készítettek el és szolgáltak fel, az edényeket el kellett mosogatni, a másnapi tennivalókat össze kellett állítani. Aztán fel kellett hívni a szülőket vagy gratulálni a barátoknak valamilyen évforduló alkalmából. Végül eljött a késő esti tévékomédia, utána pedig holtfáradtan ágyba rogytak.

Állások, karrierek, családi szerepek határozzák meg, kik vagyunk; identitással és céllal ruháznak fel bennünket. Amikor nyugdíjba vonulunk, ezek a szerepek megszűnnek. Mivel nincs munka, amely ébrenlétük nagy részében lekötné gondolataikat, a nyugdíjasoknak magukban kell megtalálniuk létük értelmét. Ha oda az identitás, amelyet a munka kölcsönzött nekik, többé nem hagyatkozhatnak munkájukra mint fő definiálójukra. Milyen identitást válasszanak maguknak, ha munkahelyi titulusuk ebben már nem segít? Mit veszítenek a nyugdíjba vonuláson, és mit nyernek rajta? Vajon a szabad idő hirtelen eljövetele miatt nem érzik magukat haszontalannak és értéktelennek? A nyugdíjaskor a bánat időszaka is lehet: bánkódhatunk mindenféle cél miatt, amelyeket nem értünk el, a megvalósítatlan ifjonti ambíciók miatt, a be nem tartott ígéretek miatt. A nyugdíjba vonult ember nagyon határozottan tudatában lehet a sok áldozatnak, amelye- ket a sikeres karrier érdekében hozott - családjával és barátaival tölthető, hobbijaira, utazásra, kultúrára fordítható időről mon- dott le. Emlékezzünk csak az 5. fejezetben idézett kutatásra,

amely szerint azon középkorú férfiak többsége, akik egyébként sikeres vezetők voltak, tehetősségük ellenére „üresnek" nevezték életüket.

Gondoljunk bele a következő, a valóságból vett példába, amely- nek hőse egy rendkívül sikeres üzletember, aki nemrégiben rájött, hogy mint apa és férj kudarcot vallott. Ezt a felismerést annak nyo- mán tette, hogy elolvasta Phil *The Lucifer Effect* című könyvét., amelyben ismertette, hányféleképpen válnak emberek szerepek rabjaivá, amelyeket olyan rendszerekben játszanak, amelyek lehe- tővé teszik és jutalmazzák a mások feletti dominanciát.

Életem oly szétválaszthatatlanul beágyazódott „a rend- szerbe", hogy akár robotpilóta is működtethetett volna. Úgy véltem, csupa „helyes" dolgot teszek. Boldoggá tettem rész- vényeseimet, tekintélyes évi jutalmat kaptam, beléptem a leglátványosabb jótékonysági szervezetekbe, olykor megje- lent a nevem az újság gazdasági rovatában, vasárnap, kará- csonykor és húsvétkor templomba mentem, és jó gondviselője voltam családomnak. Csakhogy a csirkefogónál is csirkefo- góbb voltam. Kimondott zsarnok, erőszakos fráter.

Először is, házasságunk 40 éve alatt folyamatosan azt mondtam a feleségemnek, hogy szerencsések, amiért ilyen férj és apa vagyok. Hát nem gondoskodtam róluk pompásan? Nem dolgoztam ki a belemet, hogy mindenük meglegyen, amit csak akarnak? Nem lettek tagjai a legjobb kluboknak, nem jártak a legjobb iskolákba, nem furikáztak a legklasz- szabb kocsikkal? Saját szememben a melldöngető Tarzan voltam, a dzsungel királya, aki minden este megérkezett és meghozta az ennivalót az asztalra. Az ő szemükben, attól tartok, valamiféle távol lévő apa voltam, egy egzotikus bal-

fék. Ahogyan texasi barátaim mondják: „csupakalap cowboy

- egy árva tehén nélkül".

Akkor ébredtem rá, hová jutottam, amikor a feleségem két évvel ezelőtt elhagyott. Megtette, én pedig nem értet- tem, miért. így aztán az utóbbi két évben a válaszokat kerestem, és abban, amire rájöttem, nem sok örömöm volt. Azt gondoltam, házasságom azért ért véget, mert az évek során eltávolodtunk egymástól. Amikor olvasni kezdtem a Stanford börtönkísérletről, kezdtem rájönni, hogy 40 éven át én voltam a börtönőr a házunkban, és a feleségem meg a srácok voltak a foglyok. Még a fal mellett is felsorakoztat- tam a gyerekeimet, ahogyan a stanfordi „rabokról" készült videón látható. Fel és alá járkáltam előttük és kiabáltam négy szép gyerekemmel, elmondtam nekik, milyen kemé- nyen dolgoztam, hogy mindenük meglegyen, és végül mennyire csalódtam bennünk. Volt valami bennem, ami meg akarta törni őket, meg akarta roppantani a tartásukat. És nem tudom, miért.

Az ön *The Lucifer Effect* című könyve megértette velem, miféle szerepet játszottam sok-sok esztendőn át, és amikor erre rájöttem, arra gondoltam, ideje, hogy levegyem fekete szemüvegemet és uniformisomat. Lehet, hogy még rendbe tudom hozni a dolgaimat a gyerekeimmel és a volt felesé- gemmel.24

A jó hír az, hogy ez az ember képes volt teljesebb kapcsolatot kiala- kítani gyerekeivel azáltal, hogy bocsánatot kért. Tervezi, hogy meg- követi volt feleségét is. Még nem ment nyugdíjba, de mert máris megváltozott, valószínűleg tartalmasabb nyugdíjasévei lesznek, mintha tovább folytatta volna a börtönőrködést az immár üres

fegyintézet-otthonban. Megszabadulva annak az elnyomó szerep- nek a terheitől, új kommunikációs csatornákat nyitott, amelyek révén spirituális „osztalékokhoz" jut majd élete hátralévő részében. Nyugalomba vonulásunk után újra kell fókuszálnunk, újra kell orientálnunk magunkat: mérsékelnünk kell jövőorientáltságunkat, ugyanakkor fokoznunk jelenhedonizmusunkat, szorosan együtt egy tartalmasabb múltpozitív attitűddel. Újonnan nyert szabad időt kell megtöltenünk értelemmel és céllal, olyan identitás- és önbe- csülésforrásokat kell teremtenünk, amelyek már nem a munkánkból és munkahelyünkből táplálkoznak. A nyugdíjaskor problémájának közkeletű megoldása, hogy csináljuk azt, amit élvezünk: ekképpen attól függetlenül elégedettek leszünk, mennyi a bevételünk. Nyug- díjas korunkban ezért inkább azt keressük, amiben örömünket lel- jük! Számos nyugdíjas gondolja: bár korábban rájött volna, mennyire megadja az árát, ha csak az anyagi haszonért dolgozik. Annak, hogy miként befolyásolja az időperspektíva nyugdíjasként hozott döntéseinket, egyformán következményei vannak a nyugdí-

jasokra és azokra is, akiket még évek választanak el ettől.

#### Régi pénzt cserélni új időre: tanácsok a nyugdíjaskorra

A sikeres nyugdíjaskorhoz pénz, egészség és egy terv kell. A nyug- díjas megszolgálta a szabad időt, immár jól kell gazdálkodnia vele. Ez annyit tesz, hogy nyugdíjalapokban és megbízható befekteté- sekben eleget takarított meg ahhoz, hogy kompenzálja jövedelem- kiesését. Manapság a férfiak számolhatnak azzal, hogy elélnek 80, a nők pedig, hogy 90 éves korukig, azaz a 65 vagy 70 éves korban bekövetkező nyugdíjba vonulás és a halál közt hosszú az idő, amelynek során jócskán szükség van pénzre, hogy az ember élvezze, amíg él.

Ugyanilyen fontos, hogy ügyeljünk egészségünkre nyugdíjas- korunk előtt, majd nyugdíjasként is. Az összes szokásos jó tanács megérdemli, hogy e helyen megismételjük, és most már napi rutin alapját kell hogy képezzék: mozogjunk rendszeresen, gyalogoljunk/ sétáljunk, amennyit csak tudunk, együnk kevesebbet, de egészsé- gesebb ételeket, igyunk sok vizet (napi akár 3,8 litert is), élvezzünk jó borokat, de mértékkel, és járjunk rendszeresen orvosi, fogorvosi és szemészeti ellenőrzésre!

A nyugdíjaskor igen alkalmas testtömegünk átrendezésére: a lefogyásra, a hájtól való megszabadulásra, az izomtónus javítására. Ne fogadjuk meg csak úgy, hogy leadunk a súlyunkból, mert akkor a bennünk rejlő jelenorientált gyerek megpróbálja kitalálni, hol vesztettük el, és hogyan szerezhetjük vissza. A kövérség átok, szá- mos fejlett országban pedig egyenesen járvány. Fokozza a diabé- tesz, a szívbetegség és más krónikus betegségek kockázatát, amelyek tönkreteszik életminőségünket, és amelyek a fentebb vázolt módszerekkel megelőzhetők. Különböző vizsgálatok kimu- tatták, hogy egy társas tréning kialakítása a rendszeres testedzés és a testsúly kordában tartásának legjobb módja. Találjunk hát egy megbízható társat, és magunk is legyünk ilyenekké egy barát vagy családtag számára!

A sikeres öregedés akkor működik a legjobban, ha az ember a szívében fiatal. Miközben az idő vasfoga nem kíméli testünket, fon- tos, hogy fiatalosan gondolkodjunk és megőrizzük fiatalos külsőn- ket. Ezt persze könnyebb mondani, mint megtenni, de szellemi-lelki rugalmasságra tehetünk szert, ha megfogadjuk a következő taná- csokat. Olvassunk többet, most, amikor van rá időnk, hogy megte- gyük! Lépjünk be egy könyvklubba, vagy alapítsunk egyet! Hallgassunk zenét iPodunkon! Tegyünk szert valamilyen új kész- ségre, például tanuljunk meg fotózni! Nézzünk jó tévéműsorokat,

de vigyázzunk, nehogy rászokjunk! Rendezzünk házi filmesteket, amelyeken korábbi Oscar-díjas filmeket nézünk meg, lehetőleg barátainkkal. Ha lehet, tulajdonítsunk nagyobb fontosságot a sze- xuális élvezetnek, mint tettük, amikor fiatalabbak voltunk! Szexuá- lis viselkedésünkben változtassunk, amely révén a stílussal helyettesítjük a kitartást!

Mivel napjainkat és éjszakáinkat többé nem a munka rendje szabályozza, fontos, hogy megtervezzük, miképpen használhatjuk ki a lehető legjobban nyugdíjas mivoltunkat. A nyugdíjba vonulás bizonyos értelemben olyan, mint az iskolai szünet első napja: nagyon vártuk, hogy aztán a második napon rájöjjünk, hosszú, csendes időszak vár ránk. A múltpozitív orientációjú emberek egy- szerűen folytathatják azt, amit ők vagy övéik és barátaik mindig is tettek. A jelenorientáltaknak nyűgösebb lehet a szabad idő, mert a munkarend külső kényszere híján napjaik szétforgácsolódhatnak. A rögtönzött tevékenységek ígérkezhetnek szórakoztatónak, ám gyorsan unalmassá válhatnak, és a jelenorientált ember hajlamos ugyancsak belekapni gyors meggazdagodást ígérő programokba, és kockára tenni megtakarításait „egy nagy kaszálás" kedvéért. A jövő- orientáltak boldogulnak a legjobban, mert egész életük tervek, lis- ták, célkitűzések köré szerveződött. Nekik is vissza kell fogniuk azonban jövőorientáltságukat, ha egyedül a mára számíthatnak.

A nyugdíjaskorra készített akcióterv tartalmazzon olyan dol- gokat, amelyeket szeretnénk megtenni, de ne csak a kötelező tennivalók közül válasszunk! Ez a nyugdíjasélet nagy áldása: a kötelező tennivalók helyébe olyanok léphetnek, amelyeket mi magunk szeretnénk megtenni. Kezdjük egy évre szóló kalendá- rium elkészítésével, amelyben utazási terveket jegyzünk fel olyan helyekre, amelyekre mindig is szerettünk volna eljutni: Balira vagy Velencébe, Rióba vagy Las Vegasba. Vegyünk fontolóra ten-

geri körutakat vagy nyugdíjasüdülőket: ilyen helyeken valószínű- leg nem leszünk túlságosan magányosak. Elutazhatunk továbbá unokáinkhoz, kedvenc barátainkhoz és rokonainkhoz is, meglá- togatni őket. Töröljünk minden kötelező látogatást bárkinél, akit valószínűleg unnánk! Havonta irányozzuk elő egészséggondozási és önkényeztető tevékenységek egy-egy kombinációját: fürdőhely felkeresését a szauna, a forró fürdő, az arcápolás és a masszázsok kedvéért. Egészítsük ki ezt egy jó masszőrrel, menjünk el egy szépségszalonba manikűröztetni és pedikűröztetni (a férfiak csakúgy, mint a nők)! Egy alaposan kidolgozott terv szembesíti az embert, hogy fontolóra vegye, mit is vár valójában élete hátralevő éveitől, és mit kell mielőbb megtennie, amíg még egészséges és kellőképpen mobil. Mit szólnánk egy ebédhez valamelyik nagy hírű étteremben? Általában olcsóbb, mint egy vacsora, és ugyan- olyan jó. Csináljunk kulturális programokat, váltsunk éves szín- ház-, koncert-, balett- és operabérletet! Iratkozzunk fel a helyi múzeum és a könyvtár támogatói sorába: ezek mindig szerveznek speciális eseményeket tagjaiknak.

Amilyen fontos, hogy okosan és helyesen tápláljuk szellemünket és testünket, ugyanolyan fontos, hogy lelkünk is tápanyaghoz jus- son. Váljunk aktívabbá egyház- vagy hitközségünkben, vagy keres- sünk magunknak vallást, amely megfelel aktuális orientációnknak! Most jut időnk arra is, amit már eddig is szerettünk volna, de nem volt elég időnk rá, például az önkénteskedésre. Ajándékozzuk meg szolgálatainkkal a helyi és országos szervezeteket! Az önkéntes- kedés nemcsak a társadalmi jót szolgálja, hanem - mint kutatások is igazolták - azok egészségének is jót tesz, akik végzik. Az idősek számára az egyik legfontosabb dolog, hogy kapcsolatban maradja- nak a náluk fiatalabbakkal. Aki fiatalok társaságában van, fiatalabb- nak érzi magát. Jelentkezzünk önkéntesnek a helyi iskolába

pedagógiai asszisztensnek vagy egy helyi könyvtárba, óvodába kisegítőnek! Bébiszitterkedjünk szomszédainknál: kölcsönösen jól járunk vele!

#### Ne menjünk nyugdíjasotthonba!

Hogy mit *ne* tegyünk? Ne hagyjuk, hogy idősek otthonába dugja- nak bennünket! Hacsak nem vagyunk rokkantak és tehetetlenek, de hiszen e könyv nem is ilyen emberek olvasmánya, álljunk ellen a nyomásnak, hogy kiköltözzünk otthonunkból efféle idegen helyekre! Felmérések szerint a szabványosított gondozást nyújtó idősotthonokba küldött idősek közül többen a beköltözést köve- tően meghalnak, akár egy kurta év, vagy még rövidebb idő alatt.25,26 Ennek egyik oka az új helyre költözés okozta stressz, az elválás az ismerős környezettől, bútoroktól, fotóktól, műtárgyaktól, a meg- szokott ágytól és az ismerősöktől, valamint újonnan kötött isme- retségek elháríthatatlan kényszere. Ezek a helyek ráadásul kevés alkalmat adnak a testmozgásra. A stressz mindezen változatai árta- nak az egészségnek és hátrányosan befolyásolják a közérzetet.

A pácienseket/gondozottakat túlságosan gyakran kötik ágyuk- hoz, nehogy elessenek, és biztosítóik kártérítési igényekkel állja- nak elő, emellett rögzített napirendre kényszerítik őket, amely meghatározza az étkezések és a villanyoltások idejét, illetve a tevé- kenységek rendjét, ami pedig csekély választási szabadságot bizto- sít. Mivel még a legjóindulatúbb létesítményekben is a bentlakókért és helyettük tesznek mindent, az ott élők kezéből kicsúszik a sze- mélyes kezdeményezés. Az ilyen helyeken mindenki öreg. Néme- lyek nagyon betegek és haldoklanak. Az időseket rendszerint senki sem érinti meg, hacsak nem azért, hogy gyógyszert adjanak nekik, vagy valamiféle gondozásnak vessék alá őket. Az életben maradás-

hoz szükségünk van az emberi érintésre: kézfogásokra, háton veregetésekre, homloksimogatásokra, még arra is, hogy arcon csókoljanak bennünket. Drága rehabilitációs intézmények geriátriai központjaiban végzett megfigyeléseink szerint senki, soha nem érintette meg az időseket. Ehelyett kerekes székekbe ültetve vagy ágyban feltámasztva tévéképernyők előtt helyezték el őket. Amikor szembesítettük észrevételünkkel az egyik általunk megfigyelt intézmény igazgatóját, kifejtette, hogy a páciensek érintésének kerülése standard eljárás, ily módon védekeznek a szexuális zaklatás vádjai ellen.

Ha elkerülhetetlenül be kell költöznünk egy idősotthonba, túl- élésünk érdekében alkalmazzunk néhány egyszerű pszichológiai taktikát! A Yale Egyetem két kutatója, Judith Rodin és Ellen Langer szokatlan vizsgálatot végzett egy idősek otthonában, a connecticuti New Haven közelében. Az egyik emeleten minden páciensnek adtak ajándékba egy növényt, és közölték velük, hogy ezeknek az ápolók majd gondját viselik. Tájékoztatták őket egy új esti moziprogramról is, amelynek előadásait a hét egy adott estéjén tartották. A gondozottak valamennyien örültek a jó hírnek. Egy másik emeleten, ahol hasonló bentlakók éltek, a növényeket úgy ajándékozták, hogy ezeket a megajándékozottaknak gondozniuk is kell. A filmeket, derült ki, hetente két különböző alkalommal vetítik majd, de nekik kell dönteniük, melyik estén nézik meg szívesebben. E látszólag egyszerű különbségek a következőkben óriási hatással voltak a lakók (többségükben idős nők) egészségére. A kutatók követéses vizsgálataiból kiderült, hogy azok a lakók, akik a minimá- lis személyes felelősséget és választási szabadságot kapták, sok tekintetben egészségesebbek voltak. Még érdekesebb, hogy amikor a szakemberek egy évvel később visszatértek, azok közül, akiknek önállóságérzését megnövelték, szignifikánsan többen voltak élet-

ben. A felelősség- és döntésmentes időscsoport sok tagja meghalt ez alatt a viszonylag rövid időszak alatt.27 A növény gondozása és annak eldöntése, melyik estén nézzenek filmet, kedvező változáso- kat idézett elő a bentlakók időperspektívájában. Az, hogy dönte- niük kellett a mozizással kapcsolatban, elégségesen erős hatás volt, hogy ne hagyja elhatalmasodni rajtuk a fatalizmust. Az pedig, hogy gondozták a növényt, egyszerűen tétet jelölt ki számukra a jövő- ben, mert a növény életben maradása tőlük függött.

A dolog tanulsága az, hogy a környezet csekély változásai is hat- hatnak a lelki-szellemi állapotra, ami viszont befolyásolja a fizikai állapotot. Létfontosságú fenntartani a személyes agilitás érzését, vagyis azt, hogy az ember értelmes-tartalmas döntéseket hozhat élete minden aspektusával kapcsolatban. Ne adjunk át döntési fele- lősséget vagy szabadságot másnak, amíg képesek vagyunk az ésszerű cselekvésre! Végül pedig, ne adjuk fel személyi önállósá- gunkat és emberi méltóságérzetünket azáltal, hogy hagyjuk magun- kat pácienssé nyilvánítani, akiről gondoskodnak, amikor valójában nem is szorulunk rá!

#### Esettanulmány egy sikeres időközpontú nyugdíjba vonulásról

Miután Phil nemrégiben befejezte egyetemi tanári pályáját és visz- szavonult, rákényszerült, mint minden nyugdíjas, hogy értelmessé tegye idejét. Új értéket fedezett fel a szabad idő birtoklásában. Foly- tatódjék a történet az ő saját szavaival:

Nem könnyen adtam fel életem szenvedélyét, az egyete- misták tanítását, amelyet 50 éven át folytattam. 71 éves koromban mégis engedtem, hogy hozzájuthassak tanári

nyugdíj-megtakarításaimhoz. Ahhoz, hogy ezt megtehes- sem, ki kellett válnom a tudományos közösségből. A búcsú- összejövetel, majd a búcsúajándék átvétele után ürességet éreztem és némi kézzelfogható szomorúságot. Miután megszállottan jövőorientált vagyok (ez volt tudományos sikerem kulcstényezője is), nem tudtam, mit teszek majd napra és órára beosztott előjegyzési naptáram nélkül. Mi helyettesíti majd a nagy, lelkes diákhallgatóságnak tartott előadások izgalmát? Mi kárpótol majd a vizsgáztatásért és az osztályzásért, a dolgozatok olvasásáért és javításáért, a hosszú hivatali órákért, a soha véget nem érő és unalmas kari értekezletekért, az úgyszólván végtelenbe nyúlóan ülé- sező bizottságokban végzett agyzsibbasztó munkáért, a napi kétórai autózásért az egyetemre meg vissza? Azonnal megmondom: a teljesebb élet pompásan pótolja a tanítás- nak ezeket a mérsékelten nagyszerű velejáróit.

Lajstromba vettem, miféle pozitívumokat veszítettem és miféle negatívumoktól váltam meg szíves-örömest, és készí- tettem egy egyszerű tervet, hogy visszakapjak valamit a jóból, és hogy az időmet, amelyet egyetemi professzorságom bizonyos kellemetlen velejárói miatt fel kellett áldoznom, hogyan tudom újra beosztani. Beleegyeztem, hogy heti egy napot részidőben tanítok egy új doktoranduszcsoportnak azon a régi, bevált előadásaim alapján, amelyekre nem nagyon kell készülnöm. Elvállaltam több vendégelőadást is, hogy érdekes helyszínekre utazhassak (minivakációkkal összekapcsolva).

Újonnan felszabadult időmet sokféleképpen töltöttem. Olyan témákról kezdtem cikkeket és könyveket írni, amelyek személy szerint érdekeltek, de amelyek szakmai előrelépése-

met nem befolyásolják. Az időperspektívákkal való élethosz- sziglani viaskodásom szempontjából nagyobb jelentőségű volt az a döntésem, hogy komolyan magamévá teszek egy teljesebb jelenhedonizmust (némi mérsékelt jövőorientáció- val színezve). Mivel olyan családból és kulturális háttérből jövök, amely mindig is inkább jelen- és múlt-, mint jövőori- entált volt, folyamatosan ellenálltam a kísértésnek, nehogy a munka rovására a játékkal törődjek. Hogy a legelőnyöseb- ben használjam ki újonnan lelt időmet, elterveztem, hogy rendszeresen kényeztetem majd magam, és nem hagyom a dolgot a pillanat szeszélyére. Más szavakkal, arra használtam fel jövőorientált attitűdömet, hogy több élvezetet csempész- szek életembe.

Mostanság hetente kétórás intenzív masszázst veszek, amelyeket olykor megtoldok érzékibb típusúakkal. Rend- szertelen hétközi élvezeteim, hogy olykor jakuzziban ázta- tom magam vagy egy nemrég beépített házi szaunában hevülök. A munka közbeni szünetekben (olyan élvezetes munkáról van szó, mint amelyet Johnnal végzünk, e könyvet írva) elmegyek egy közeli kávézóba, hogy megigyak egy cappuccinót, vagy elhajtok a város másik felébe egy kávéra három gyerekem valamelyikéhez. Élvezettel készülök fel vacsorákra, magam vásárolom az őstermelői piacon a friss gyümölcsöt, a zöldséget és a virágot. Ha vacsorát főzök keményen dolgozó feleségem, Christina számára, asztalt terítek, gyertyákat gyújtok, lágy dzsesszt teszek fel, mi pedig a lassú olasz étkezés hagyományainak megfelelően tartalma- san megvacsorázunk - mindez romantikus érzéseket szül. Az utóbbi időben gyakrabban kelünk útra a pompás napai- sonomai-mendocinói borvidékekre.

Rendszeresen készítek meglepetéscsemegéket gyümöl- csökből vagy olasz tésztákat szomszédainknak, és édessége- ket a gyerekeiknek. Rendszeresen beülök a késő esti előadásra a helyi dzsesszklubba, olyankor, amikor könnyen találok parkolóhelyet az utcán, nekem pedig nem kell aggódnom a másnapi korán kelés miatt, hiszen nem megyek tanítani. Leendő élvezeteim listáján szerepel, hogy megtanulok salsázni, megírom gyerekkori emlékeimet, és remélhetőleg hamarosan túlontúl elnéző nagyapa leszek.

Családom kevésbé talál irányításra törekvőnek, mint amilyen egész életemben voltam, lazább és bizonyosan kevésbé vagyok feszült, mint annak előtte. Ez a kellemes új élet egészségesebb; vércukorszintem (diabétesztesztek bizo- nyítják) most normálisabb értékek közt mozog. Miközben minden nap fél órát tekerem hanyatt fekvős szobabiciklimet, olvasom a híreket és kortyolgatom meleg erőlevesemet, amelyet 15 különböző zöldségből készítek. Még mindig túl sok időt töltök a sok száz email megválaszolásával, amelye- ket a világ minden részéből kapok, de sok tartalmas órát töltök jó barátaimmal és családtagjaimmal, ami kiegészíti ama virtuális kapcsolatokat és ismeretségeket. Stanfordi kol- légám, Laura Carstensen kutató immár modellként alkal- mazhat: én vagyok az a régi időkből való figura, aki nap mint nap produktív módon élvezi az élet ajándékait, és rendelke- zik egy újonnan kiegyensúlyozott orientációval, amelyben elegyednek a múlt-, a jelen- és a jövő-időorientációk legelő- nyösebb elemei.

## 9 SZERELEM ES BOLDOGSÁG

*Milyen gyorsan múlik az idő, ha az ember jól szó- rakozik!1*

- Sámue l Beckett

Sigmund Freud gyanította, hogy amikor szerelmesek vagyunk, a pszichés betegség egy igen sajátos esetétől szenvedünk: olyan jelenorientált értelmi fogyatékosokká válunk, akik süketek a jövő szavára. Olyan dolgokat teszünk, amelyeknek hosszú távú célja- ink összefüggésében semmi értelmük, és akkor még udvariasan fejeztük ki magunkat. A szerelem mindnyájunkból boldog és készséges idiótát csinál. A holnap várhat, hiszen én ma szerelmes vagyok. A szerelem foglyul ejt bennünket egy kiterjesztettjelen- lelkiállapotban, visszavisz bennünket gyermekkorunk varázsához és csodáihoz. Érzelmeink uralják értelmünket és mérlegelés nél- kül cselekedetekké változnak át. Szélsőséges esetben a szerelem igencsak olyan, mint egy függőség, amelyben a pillanat gyönyöre dominál minden, a jövendő költségekkel és lehetséges következ- ményekkel kapcsolatos gondolatot.

Freudnak az a gondolata, hogy a szerelem mámora pszichés betegségre emlékeztet, hosszú orvosi hagyományból kölcsönöz, amelyben a szerelmet „szerelmi kór" vagy „szerelmi búskomor- ság" néven sorolták a betegségek közé. Az 1621-es Róbert Burton-féle *The Anatomy of Melancholy* (A melankólia anatómi-

ája) orvosi beszámolóval szolgált arról, milyen hatással van a szellemre és a testre, ha valaki megkapja a „szerelembetegséget". A szerző egyik-másik elgondolása éppen arról szól, hogy a szel- lem állapota és a körülmények miként változtatják meg az ember időérzékét.

Freud arra is ráérzett, hogy a szerelem lelki betegségek gyógyí- tásának kulcsa. Szerinte a pszichoanalízisnek - a pszichoterápia általa bevezetett formájának - alávetett egyének kivétel nélkül beleszeretnek terapeutáikba. A szerelem, amelyet a páciensek a terapeuták iránt éreznek, komplex és valamelyest „méltatlanra pazarlódik", ők ugyanis abba szeretnek bele, amit a terapeuta rep- rezentál a számukra, és nem abba, ami az illető valójában. Ez a célját tévesztett - vagy transzferált - szerelem a terapeutáknak félelmetes hatalmat ad a terápiás kapcsolatban, amely hatalom jóra és rossza egyaránt felhasználható. Ha rosszra, kihasználják a páci- enst, ha jóra, a gyógyulás felé vezetik őket. A pácienseket terapeu- táik iránti szerelmük motiválja, hogy pozitív módokon változzanak, amellyel kivívhatják terapeutájuk tetszését. Freud ezt írta: „A pszi- choanalízis lényegét tekintve gyógyítás szerelem által."2 Természe- tesen a valódi szerelem a terapeuta rendelőjén kívül virágzik, ahol mindegyikünkből a legjobbat és a legrosszabbat hozza ki, mégpe- dig tekintet nélkül címre, rangra, értelemre, jó ízlésre és szemé- remre. Mindannyiunknak megadatik az a szerencse, hogy szenvedjünk e betegségtől, és hogy átéljük, mi a legjobb az abból való gyógyulásban.

Azt gondolhatnánk, hogy a szerelem hatalma és életünkben játszott központi szerepe révén a pszichológia területén is köz- ponti pozíciót foglal el. Mégsem ez a helyzet. A pszichológia az orvostudomány által kijelölt ösvényt követte, amelyen az elsődle- ges, jelenorientált szempont az aktuális baj meggyógyítása, és csak

másodlagos azok majdani boldogságának és szerelmének tökélete- sebbé tétele, akik már jól vannak. Ez a megközelítés egyfelől azért ésszerű, mert nehéz boldognak lenni, ha valaki szenved, másfelől viszont ugyanez a megközelítés tagadja az emberi élet bonyolultsá- gát. A boldogság több, mint a fájdalom hiánya. Mint Freud egyér- telműen megállapította, a pszichológiai egészséget és betegséget elválasztó vonal bizonytalan, kacskaringós, és gyakran többféle- képpen is interpretálható. Egy ennyire komplex világban indokolt a negatív tényezők minimalizálása, egyidejűleg pedig a pozitívok maximalizálása. A pszichológia illetékességét azokra korlátozzuk, akik kellő távolságra helyezkednek el a vonal túloldalán, hogy pszi- chésen betegnek nevezhessük őket, ám jóval nagyobb számban zárjuk ki a lehetséges előnyök élvezetéből a potenciálisan egészsé- geseket.

A mi szempontunkból az, hogy az orvostudomány és a pszicho- lógia is az egészség és a testi-lelki harmónia felé fordul, nagyon kedvező, és igen régóta nagyon esedékes irányváltás. Mindkettő középpontjában továbbra is a betegség gyógyításának kell állnia - és ez is fog állni -, az élet azonban több a fájdalom és a szenvedés hiányánál: tudja ezt mindenki, aki volt már szerelmes. Sokak szá- mára magának az élet adományának központi eleme.

#### A KAPCSOLATOK SZAKASZAI: A JELEN, A MÚLT, A JÖVŐ

Emlékszünk első szerelmünkkel való megismerkedésünkre? A meleg, bizsergető érzésekre, arra, hogy semmi egyébre nem tud- tunk gondolni? A magányosság kínjaira, ha ő távol volt? Kapcsola- tunk kivirágzásának első heteiben a napok hajnali háromig tartottak, mindenféle jelentéktelen dolgokról beszélgettünk egy-

mással, aztán meg délig aludtunk. A külvilág elmosódottá és jelen- téktelennévált. Semmi sem számított, csak mi magunk, szerelmünk és együtt töltött időnk. Sajnos azonban az idő múlt, a varázslat megfakult, és kekszet majszolni az ágyban kezdett unalmassá válni. Amikor új kapcsolatba kezdünk, nincs közös múltunk, közös jövőnk pedig a legjobb esetben is jelentéktelen. Meg vagyunk rekedve a jelenben, amelyről azt reméljük: kiderül majd, hogy jó hely. Jelenlegi állapotunkat idegesség, érzelmek és a hormonok kémiája sarkítja. Az idő múlik, a kezdeti szenvedély halványul, és a múlt meg a jövő ismét érvénybe lépnek. Nem mintha mi magunk vagy partnerünk változna. Arról van szó, hogy közösen megterem- tettünk egy múltat és egy jövőt, ami új attitűdöket tesz szükségessé

az idővel kapcsolatban.

Már ha minden jól alakul... Az átmenet a jövőorientált sza- kaszba különösen nehéz lehet, ha például az egyik személy jelen- hedonista, a másik pedig jövőorientált, ami a heteroszexuális kapcsolatokban mindennapos. Ha valaki jövő-, a társa ezzel szemben jelenorientált, egyszerű közös döntéseket is nehéz meghozniuk. Eldönteni, mit vacsorázzunk (gyorséttermi kaját vagy otthon, fazékban főtt ételt), mire költsük a felesleges pén- zünket (új kocsira vagy új befektetésre) vagy hogy mivel töltsük szabadidőnket (munkával vagy játékkal): aknamező. A fontos döntések, például, hogy legyenek-e gyerekeink, még problemati- kusabbak lehetnek. Partnerünk nem sokáig viseli el oldalunkon az olyan önpusztító, jelenhedonista magatartásformákat, mint keresetünk hazárdjátékon való elvesztése, a drogfogyasztás vagy a félrelépések.

Nagy lehet a változatosság az egyes férfiak és nők időperspektívái közt, a férfiak azonban általában inkább hajlanak rá, hogy jelenhe- donisták, a nők pedig hogy jövőorientáltabbak legyenek. Nemzedé-

kekkel ezelőtt ez a különbség kétségkívül túlélési előnyt jelentett. Férfiak és nők kiegyensúlyozták egymás időperspektíváit. Lehet, hogy így tesznek még ma is, különbözőségeik azonban konfliktus- hoz is vezethetnek.

Arra számítanánk, hogy női vagy férfi homoszexuális kapcsola- tokban ritkábban ütköznek a partnerek időperspektívái. A leszbi- kus párok tagjai, például, nagyobb valószínűséggel egyaránt erősen jövőorientáltak és gyengén jelenhedonista orientációjúak. Ezzel ellentétben a férfi homoszexuális párok közül mindkettő lehet egy- aránt jelenhedonista, aki nem képes megfelelően tervezni a jövőre. Mindazonáltal bizonyos férfiak erős jövőperspektívával rendelkez- hetnek, egyes nők pedig nagyon is jelenhedonisták lehetnek.

Erről eszünkbe jut egy kérdés, amelyet egy helyi lap ismeretter- jesztő rovata tett fel elemi iskolás gyerekeknek: „Mit jelent a

»mézeshetek« szó?" Egy tízéves kislány, aki alighanem hallott ezt- azt arról, mi ütött ki balul szülei mézeshetei során, kijelentette: „A mézeshetekhez szobafoglalás kell. Az embernek előre le kell foglal- nia a szállodai szobákat." Fogadni mernénk, hogy az a szülője, aki- nek az lett volna a feladata, hogy intézze a szállodát vagy az úti tennivalókat, jelenorientált volt, és egyszerűen elmulasztotta telje- síteni a jövőorientáltaknak való kötelezettségét. Párja pedig soha többé nem hagyta, hogy vétke feledésbe menjen, amely így részévé vált a családi legendáriumnak.

#### RANDEVÚ,PÁRVÁLASZTÁS

*Istenek! Semmivé tesztek mindent, kivéve időt és teret, És boldoggá két szeretőt.*

- Alexander Popé

Párkutatásaink bizonyítják, hogy időperspektíváinktól függ, mit akarunk egy kapcsolattól. A jövőorientáció erős összefüggést mutat azzal az óhajjal, hogy a társ kiszámítható legyen. Ugyan- csak nagyon valószínű, hogy a jövőorientáltak fontolóra veszik, milyen előnyökkel járhat számukra egy kapcsolat. De - és ez itt nagyon súlyos „de" - ők nem óhajtanak heves, izgalmas, romanti- kus kapcsolatokat. A jelenorientáltak élvezik a szenvedélyes, fizi- kai, spontán kapcsolatokat, amelyekben olykor sok a konfliktus is. Eszményi partnerük izgalmas és spontán. E partnerek rendszerint nem sietnek lekötni magukat, mert nem áldoznak időt arra, hogy gondolkodjanak párjukkal a közös jövőn. A múltorientáltak kielé- gítőként beszélnek romantikus kapcsolataikról, partnereik leg- fontosabb tulajdonságának pedig a megbízhatóságot nevezik. A múltnegatívak hajlamosak lehetnek azon rágódni, vajon miféle más szerelmi partnereket szalasztottak el. Ahogyan a jövőorien- táltak, a múltorientáltak is kisebb valószínűséggel értékelik a spontaneitást és a testiséget romantikus kapcsolataikban. A mi tanácsunk tehát ez: mielőtt új kapcsolatba kezdenénk, különösen pedig elköteleznénk magunkat, próbáljuk megállapítani, kompa- tibilisek-e egymással időperspektíváink. Próbáljuk meg, hátha alkalmazhatjuk a Zimbardo-időperspektíva kérdőíveket potenciá- lis társunk attitűdjének megállapításához: így jobban felkészülhe- tünk bármiféle nézeteltérésre, és jobban megérthetjük jelöltünk hátterét.

#### PÁRKERESÉS EGY JÖVŐORIENTÁLT VILÁGBAN

*Egy kolostorban több a randi.*

- a Stanford Egyetem egyik diákja

Egy kapcsolat elején a jelenorientált emberek nyilvánvaló előny- ben vannak. Nem vonja el figyelmüket a jövő, teljes mértékben leköti őket a jelen, élvezik kapcsolataikat. Szórakoztatóak, mulat- ság velük lenni, kreatívak. A jelenorientált emberek a partik lel- kei, de számítani kell arra, hogy késve érkeznek, és végül ott is alszanak a kanapén. Jövőorientált barátaink, velük ellentétben, pontosan érkeznek, de korán távoznak. Másnap valószínűleg fontos tennivalóik lesznek.

A jövőorientáltak nem valami jók a partnerkeresésben, a kap- csolatok fenntartásában és a szexben. Néhány egyetemnek az a híre, hogy „szex, drog és rock and roll"-barlang, talán magunk is emlékszünk ilyesmire diákkorunkból. A Stanford Egyetemen azonban és más, hallgatóikat igencsak megválogató létesítmé- nyekben - sőt manapság számos más pályán és ágazatban - az emberek jövőorientáltak, életre szóló, nagy tervek hajtják őket. Számukra a jelenhedonista tevékenységek, mint a randevúk és a szex, nem sürgősek.

Függetlenül attól, hogy milyen fiatalok, kedvesek, jól öltözöttek, lélegzetelállítóak, formásak, keménykötésűek vagy jól informáltak vagyunk, a kapcsolatok időigényesek. A jelenben kell lennünk, hogy kiélvezzük kapcsolatainkat, és állandóan menedzselnünk kell azokat. Ezért biztattunk jövőorientált stanfordi hallgatókat: válja- nak jelenorientáltabbakká. Az eredmény a *The Score on Scoring: The Guidebook, Stanford Edition* (így találhatunk rá a másik nemre: Kézikönyv, Stanford-változat). A kötet alapos kutatásokon nyugvó,

mulatságos, komoly és - reméljük - sikeres kísérlet a motivált ifjú- ság bátorítására, hogy egy pillanatra hagyják a jövőt és élvezzék a jelent. Az általunk meginterjúvolt diákok hangjából folyamatosan kiérzett a vágy, hogy időt adjanak, kapjanak, osszanak meg, az, hogy vágynak az időre. Az érzelmi és fizikai szerelem alapja az idő adása és megosztása. Nincs ennél romantikusabb mondat: „Nem nagyon érek rá arra, amit szeretnél, de a kedvedért szakítok rá időt."

#### AZ ÖSSZE NEM ILLŐ IDŐPERSPEKTÍVÁK KÖVETKEZMÉNYEI

Az eltérő időperspektívájú párok nem ritkán kommunikálni sem tudnak jól, gyakran értik félre egymást. Lehet, hogy igazán szeretik egymást, de külön világokban élnek, mint a különböző nyelveken beszélő szerelmesek. Ettől eltérően, az egymással ütköző időpers- pektívájú párok képtelenek megérteni, mi nehezíti kommunikáció- jukat, hiszen nincs kézenfekvő oka, miért ne hallhatná meg egyikük, amit másikuk mond. Megeshet, hogy a nő tesz egy jövővel kapcso- latos kijelentést, amelyről azt hiszi, teljesen világos, párja azonban, aki alig jövő-, viszont nagyon jelenorientált, nem képes felfogni. A nő jövőperspektívául beszél, a férfi ezzel szemben jelenperspek- tívául. Eszmecseréjük következésképpen valószínűleg eredményte- len, és nem azért, mert ostobák vagy mert nem szeretik egymást, hanem mert különböző időperspektívák nyelvén beszélnek. Megál- lapítottuk, hogy ez számos családra is érvényes. A gyerekek teszik a maguk jelenorientált dolgait, apu a jövőre és a karrierjére koncent- rál, anyu meg a családi rituálékra, a régi szép idők családi emlékein mereng. Az egymással ütköző időperspektívák gyakran családi viszály és félreértések okai.

Hogyan hidaljuk át az időnyelvek közti szakadékot? Kezdjük a jelennel! A jelen híd a múlt és a jövő közt, és lehet, hogy az egyetlen átjáró az idő folyójának szemközti partján tanyázó emberek szá- mára. Ha két ember megpróbál találkozni a múltban vagy a jövő- ben, valószínűleg eltévednek valamiféle ködben. A jelen az egyetlen, amelyet mindketten felismernek, az egyetlen hely, amelyet meg- érinthetnek és amely megérintheti őket, ahol szerethetnek és sze- rettethetnek.

A jelen a jó és a nehéz időknek egyaránt találkozóhelye. Ami- kor két ember vitatkozik, kísértést érezhetnek, hogy megpróbál- ják elhagyni a jelen hídját és eltévedjenek a múlt ködében, vagy elhagyják a jelent egy elképzelt jövő előnyeiért. Amikor így tesz- nek, megszűnik köztük a kapcsolat, az idő folyamának szemközti partjain beásva olykor nagy ívben röpülő gyújtólövedékekkel tüzelnek egymásra. Igencsak nehéz a kommunikáció, amikor mindkét ember szilárdan áll a jelenben. A hangnem, a szavak jelentése és az érzelmek elhomályosíthatják, amit mondunk és hallunk. Amikor két ember vitatkozik, érzelmeik gyakorta nega- tívak, csak a negatív dolgokra összpontosítanak, amelyeket leg- alább egyikük nem ért maradéktalanul. Az egyik vagy a másik a múltat rekonstruálja vagy a jövőt építgeti, ezért egyik alapállás sem gyümölcsöző. Nem remélhetjük egy rekonstruált múlt vagy egy megkonstruált jövő megváltoztatását, a jelenben azonban, némi erőfeszítés árán, kapcsolatba léphetünk.

Ami a párok egymás iránti konstruktív kritikáját illeti, döntő fontosságú először is kijelenteni, hogyan értjük azt, amit a másik mond: „Szerintem Te azt akarod mondani, hogy neked nem tet- szik *a,* nem akarod megtenni *b-t,* és igaznak tartod c-t. így van, vagy én értelek félre?" Ne vádoljuk a másikat, pusztán kezdemé- nyezzünk egy eszmecserét nézetkülönbségeinkkel kapcsolatban,

amelyeket érzékeltünk! Másodszor, ritkán használ, ha valakit régi tévedései miatt piszkálunk, ezzel csak bűntudatot keltünk vagy védekezésre kényszerítjük a másikat. Ehelyett fogalmazzuk át a kritikát oly módon, hogy a partner mérlegelhesse, mit tehet a jövőben, hogy elérje célját! „Legközelebb, ha azt szeretnéd, hogy nagyobb társas aktivitást fejtsek ki a hivatali partin, előre mondd meg, kivel szeretnéd, ha beszélgetnék, én pedig minden tőlem telhetőt megteszek!" Ez a megfogalmazás viszont nem célrave- zető: „Kínos helyzetbe hoztál, mert úgy viselkedtél, mint egy hercegnő, akihez piszokul méltatlanok a barátaim." Esetleg: „Ha imponálni akarsz az embereknek, ne mondj szexista vagy rasz- szista vicceket, amelyeket mások esetleg inkább durvának, mint mulatságosnak tartanak!"

Az egészséges időperspektíva egy kapcsolatban nagyon hasonlít egy egyén egészséges időperspektívájához: a múltpozitív, a jelenhedonista és a jövő perspektíva dinamikus egyensúlya. A pár korától függően erősebben összpontosíthat a múltra, a jelenre vagy a jövőre. Teljesen mindegy, milyen egy pár közös időperspektívája, kettejüknek a jelenben legalább időnként talál- kozniuk kell.

#### BOLDOGSÁG ÉS IDŐ

Az amerikaiak 33%-a állítja, hogy nagyon boldog. Ennél többen (50%) mondják, hogy csak meglehetősen boldogok. A maradék 17%-ból 16% nem túlságosan boldog, 1% nem tudja.3 Talán ennél is meglepőbb, hogy e számok az utóbbi 30 évben nem sokat változ- tak. CD-k váltották fel a nyolcsávos magnószalagokat, DVD-k lép- tek a videó helyébe, vezetékes telefonok helyett mobiltelefonokat

használunk, és feltalálták az internetet is. Az amerikaiak mégsem boldogok. Miért van ez így? Mint látni fogjuk, a boldogság nehezen vívható ki, és még ennél is nehezebb megtartani.

Nem mintha ránézésre nem ismernénk fel a boldogságot. Min- denki ismer embereket, akik sugárzanak a boldogságtól. A kutatók újabban el is kezdték azonosítani ezen emberek közös jellemzőit. Sonja Lyubomirsky kollégánk szerint a boldog emberek hajlamosak arra, hogy gyakrabban tegyék a következő dolgokat, mint a kevésbé boldogok:4

***lí*** segítenek munkatársaiknak és a járókelőknek, k kifejezik hálájukat azért, amijük van,

***lí*** időt áldoznak családjukra, barátaikra és társas kapcsolataikra,

***lí*** élvezik az élet örömeit és megpróbálnak a jelenben élni,

***lí*** rendszeresen végeznek testmozgást,

***lí*** derűlátóan nyilatkoznak jövőjükkel kapcsolatban, ***lí*** életcélokat tűznek ki és igyekeznek megvalósítani, ***lí*** jól kezelik az életben adódó gondokat.

Mindezen tevékenységeknek van egy időperspektíva-korrelá- tumuk. Az 1. fejezetben például láttuk, hogy a szeminaristák, akik úgy hitték, hogy elkésnek saját prédikációjukról, amelyet az irgalmas szamaritánusról készültek tartani, csekélyebb valószí- nűséggel álltak meg, hogy segítsenek egy bajban levő emberen, mint azok a szeminaristák, akik azt hitték, bőven van még hátra idejük szentbeszédükig. A kisebb időnyomás alatt levő emberek eszerint nagyobb valószínűséggel segítenek munkatársaiknak és a járókelőknek. A 2. fejezetben azt láttuk, hogy a hála igen nagy mértékben hasonlít a múltpozitív időperspektíva álta- lunk megfogalmazott pszichológiai koncepciójához. Azok, akik

magas értékeket érnek el a múltpozitív időperspektíva skáláján, általában hálásabbak és boldogabbak, mint azok, akik ugyanitt alacsony pontszámokat szereznek. Hasonlóképpen, a jelen örö- meinek élvezete egyértelműen összefügg a jelenhedonizmussal, a jövőt illető optimista megnyilvánulások pedig a jövő időperspek- tívával. Lyubomirsky és számos más pszichológus kutatásai azt is kimutatták, hogy a vallásos és spirituális nézetek határozottan összefüggnek a boldogsággal. E nézetek egyértelműen a transz- cendentális jövőben gyökereznek.

Az idő sokféle lehetőséget kínál nekünk, hogy megtaláljuk a bol- dogságot - a múltban, a jelenben, a jövőben és a transzcendentális jövőben. Ha a múltba tekintünk, boldoggá tehet bennünket a régi szép idők emléke és szomorúvá a komisz időké. A jelenben egytől egyig a boldogság forrásai: az ízletes étel, a beszélgetés a barátokkal, a kellemes meglepetések, a szeretkezés, a szépség szemlélése és a rokon szellemiségű emberekkel közösen végzett munka. A jövő is rejthet magában boldogságot: egy jó üzlet, egy előléptetés, egy házasságkötés, a gyerekek születése és a nyugdíjba vonulás, mind- mind reményteli boldogsággal járnak.

Akár a múltban, akár a jelenben, akár a jövőben keressük a bol- dogságot, *megélni* csak a jelenben éljük meg. Egy örvendetes esemény történhetett a múltban, ám a jelenben idézzük emlékezetünkbe.

Hasonlóképpen: a kilátás, hogy a jövő szombaton nyerünk a lottón, már most örömet szerez, ha rágondolunk. Ha nem veszünk tudomást a jelenről, és elsősorban a múltban vagy a jövőben keres- sük a boldogságot, az orrunk előtt levő boldogságot szalaszthatjuk el. Ha kizárólag a múltba tekintünk, elhanyagoljuk a jelent, amely további boldog emlékekkel ajándékozhat meg bennünket. Ha csakis a jövőbe nézünk, előfordulhat, hogy nem tudunk élvezni örvende- tes eseményeket, amikor bekövetkeznek. Ha a jelenből mindig a

következő célra függesztjük tekintetünket, nagy valószínűséggel nem értékeljük teljes mértékben a jelent. Ha elveszünk a múltban vagy elmerülünk a jövőben, nem vagyunk jelenvalóak, és a boldog- ság úgy suhan el mellettünk, mint egy ínyencfalatokat tartalmazó menü, amelyet a fogorvoshoz menet a kocsiban fogyasztunk el. A múlttal és jövővel kapcsolatos gondolatok tehetnek bennünket boldoggá, de ezt annak révén érik el, hogy aktuális lelkiállapotunk- hoz boldogságot „tesznek hozzá".

#### AKADÁLYOK A BOLDOGSÁGHOZ VEZETŐ ÚTON

*A boldogság mint alapállapot értelmezése:*

*semmi sem tesz bennünket sokáig boldoggá*

Bár rálelhetünk a boldogságra a múltban, a jelenben és a jövőben, az akadályok így is számosak.5 Az élet szomorú ténye, hogy az emberek gyorsan szokják meg a pozitív állapotokat, a boldogságot és lassan a negatívakat, a fájdalmat. Ez annyit tesz, hogy a jó idők nem tartanak sokáig, a rosszak azonban igen. Ha megnyerjük az ötös lottót, boldogok leszünk percekig, napokig, hetekig vagy akár hónapokig, évekig azonban nem.

Egy klasszikus vizsgálat összehasonlította 22 lottónyertes, 29, balesetben deréktól lefelé, illetve teljesen megbénult ember, és 22

„normális" vagy átlagember boldogságát. A lottónyertesek nem voltak boldogabbak vagy kevésbé boldogok, mint a normális embe- rek. Nyereményeik nem változtattak azon a képességükön, hogy boldogságukat a múltból vagy a jövőből származtassák. A nyerte- sek nem voltak boldogabbak, mint amilyen boldog bárki tegnap volt, amilyen boldog ma, vagy amilyen várhatóan holnap lesz.

A balesetek áldozatai ezzel szemben kevésbé voltak boldogok másoknál, de boldogságszintjüket még így is jóval a „közömbös" szintnél magasabbra tették. Emlékeztek, hogy korábban boldogab- bak voltak, a múltat boldogságuk forrásának tekintették, talán mert jelenbéli boldogságuk korlátozott volt. A jövőbeli boldogsággal kapcsolatos várakozásaik nem különböztek a többi csoport tagjai- tól. Néhány hónappal azután, hogy nyertek a lottón, a győztesek visszatértek abba a stabil boldogsági állapotba, amelyben a nyere- mény előtt voltak. Hozzászoktak újonnan lelt gazdagságukhoz, ez pedig a továbbiakban már nem tette boldoggá őket.

Alapvető boldogságszintünket valószínűleg semmi sem növeli meg hosszú időre, még a pénz sem. Ez jusson eszünkbe, amikor legközelebb 10 dollárt adunk ki lottószelvényekre. Nincs azonban elveszve minden, többet is tehetünk, mint hogy szüleinket okoljuk, amiért makacs boldogsággéneket hagytak ránk. Újabb kutatások bizonyítják, hogy genetikusan meghatározott boldogságszintünk általános boldogságszintünknek mindössze 50%-áért felel. Ezenfe- lül az életkörülmények - a kor, a nem, az etnikai háttér, az állam- polgárság, a családi állapot, a fizikai egészség, a jövedelemszint

* további 10%-kal járulnak hozzá általános boldogságunkhoz. Miközben mindez azt sugallja, hogy boldogságunk 50%-ig a gene- tika szerencsejátékától és a sorstól függ, nyitva hagyja annak lehe- tőségét, hogy 40%-kal növeljük boldogságunk szintjét, ami több, mint amennyit kutatók korábban elképzelhetőnek tartottak. így tehát munkálkodhatunk boldogságunkon, és bármiféle boldogság- szintre ítélt bennünket a természet, tehetünk azért, hogy megha- ladjuk a szintet, amellyel a világra jöttünk.

#### Nem tudhatjuk, mi tesz majd boldoggá bennünket holnap

Évekkel ezelőtt egy egyetemi professzort érdekelni kezdte, milyen pontossággal tudják megjósolni az emberek, hogy mit akarnak majd a jövőben. Ennek megállapítására beindított egy évfolyamkí- sérletet, amely egy teljes szemeszteren át folyt.6 Fedősztoriként azt mondta a diákoknak, hogy jutalmazni fogja rendszeres jelenlétü- ket, és minden diáknak ad egy szelet csokoládét a hét utolsó elő- adásain. Kifejtette továbbá, hogy attól tart, elfogynak a legjobb csokoládék, ezért kitöltetett a hallgatókkal egy-egy űrlapot, hogy azon jelezzék, milyen fajta csokoládét szeretnének az egyes hetek végén. Az első hét végén egy diáklány azt jelezte, hogy ő PayDayt szeretne. A második héten ez Butterfingerre változott, a harmadi- kon Baby Ruthra, a negyedikre KitKatre. Amikor elkövetkezett egy adott hét utolsó előadása, a professzor közölte, hogy bőségesen van csokoládéja, és hogy diákjai választhatnak, vajon azt a fajtát kérik-e, amelyet előzetesen megjelöltek, vagy azt, amelyre éppen akkor vágynak. A hallgatók előre jelzett óhaja a legtöbb esetben nem egyezett meg tényleges vágyukkal.

Bizonyos dolgok - például a csokoládészeletek - nagyon rövid időszakokra fokozzák boldogságszintünket. Ez jó hír. A rossz hír viszont az, hogy nem vagyunk valami tehetségesek abban, hogy meghatározzuk, mi tesz majd boldoggá bennünket a jövőben. Lehet, hogy éveken át dolgozunk egy cél eléréséért, és amikor elértük, úgy találjuk, semmivel sem lettünk boldogabbak. Azon kapjuk magunkat, hogy igazándiból egy Snickerst szeretnénk. A rossz hírben azért annyi jó mégiscsak van, hogy ha valami bekövetkezik, amit éveken át mindenképpen szerettünk volna elkerülni - mondjuk egyik lábunk elvesztését egy közlekedési balesetben -, jó esélyünk van arra, hogy nem mérsékli annyira

boldogságunkat, mint amennyire számítottunk. Továbbra is bol- dogok leszünk.

#### A boldogság nem prioritás

Megenni egy csokoládészeletet: bűnös élvezet. Sokan a boldogság- gal is így vagyunk. Mivel be vagyunk oltva a jövőorientált világ szabályaival, azt tanultuk, hogy alábecsüljük az élvezetet és értékel- jük a kemény munkát. Úgy tanuljuk, hogy a dolgok intézésének helyes módja az „először a munka, azután a játék", ha még marad rá idő. Megtanuljuk, hogy először takarítsuk ki a szobánkat, együk meg a zöldborsót és aztán kimehetünk játszani. Ez a sorrend rend- ben is van, ha az ember még gyerek, és tennivalóink teljes listája mindössze annyiból áll, hogy 1) takarítsuk ki a szobánkat és 2) megegyük a borsót. A felnőtt ember, akinek soha nem sikerül letudnia tennivalói listájának több mint egyharmadát, hajlik rá, hogy engedélyezzen magának egy kis időt a boldogságra.

A boldogság általában értékét vesztette társadalmunkban. Éle- tünk zsúfolt, ennek eredményeképpen úgy érezzük, produktív módon kell használnunk időnket. Az idő munkára fordítását pro- duktívnak tekintjük, miközben azt az időt, amikor boldogok vagyunk, elvesztegetettnek. Az iparkodás és a gazdasági siker a jövőorientáltak elméjében nagyobb becsben áll, mint a boldogság, az alapszükségletek kielégítéséhez szükségesnél jóval nagyobb jövedelem azonban nem okoz boldogságot.

Összehasonlítva más kultúrákból való népekkel az amerikaia- kat, úgy tűnik, inkább megszállottjai a személyes boldogságnak, és bírálat tárgyai, amiért inkább jó közérzetre, mint jó cselekedetekre törekvő társadalomban élnek. Megszállottjai annak, hogy jól mutassanak, csodálatosan barna legyen a bőrük, kemény a fenekük

és makulátlan a bőrük. Ami azonban az életben fontos, a bőrfel- színnél mélyebben helyezkedik el: a spirituális belső boldogság, amely nem csökken az idővel.

Mivel a boldogság nem kényszerítően sürgős, a belső boldog- ság megszerzéséhez pedig időre lehet szükség, a boldogság fon- tossági listáink aljára kerül. Stephen Covey rámutat, hogy prioritásainkat két módon határozzuk meg: az egyik kritérium a sürgősség, a másik a fontosság. A sürgős dimenzió valójában idő- dimenzió. A sürgős akciók jelenorientáltak, míg azok, amelyek nem, jövőorientáltak. Covey megállapította, hogy amikor e két prioritást egy listává kombináljuk, a sürgős tételek mindig felke- rülnek a lajstrom tetejére, akár fontosak, akár nem. A boldogság fontos, de nem sürgős.7 A boldogságra törekvés a tennivalók lis- táján a 10. helyre kerül, a tennivaló, amely megelőzi, a tiszta ruha elhozása a tisztítóból, mielőtt az bezárna. Időnk meghatározott nagyságú tésztaféle, és ha egyre vékonyabb és vékonyabb szelete- ket vágunk belőle, egyre kevésbé lesznek élvezetesek.

*Az emberek többsége annyira boldog amennyire elszánja magát rá.*

- Abraha m Lincoln

Rálelni a boldogságra, bonyolultabb, mint csokoládészeleteket kiválasztani, de sokkal nagyobb a valószínűsége, mint az ötös lottó. A boldogság útjában ugyan komoly akadályok állnak, a legtöbb ember mégis figyelemre méltóan boldog. A balesetek áldozatai valamivel kevésbé boldogok, mint a lottónyertesek és az ép testű emberek, de azért ők is boldogok. Ha olyanok, akik szörnyű balese- teket szenvedtek, boldogok lehetnek, ez számunkra, többiek szá- mára könnyű kell hogy legyen. Ahogyan a dalai láma írja: „Nincs

szükségünk több pénzre, nincs szükségünk nagyobb sikerre vagy hírnévre, nincs szükségünk tökéletes testre, de még tökéletes társra sem - most, pontosan ebben a pillanatban van egy lelkünk, amely maga a teljes alapfelszerelés, amelyre a teljes boldogság eléréséhez szükségünk van."8 Az a képességünk, hogy rekonstruáljuk a múltat, értelmezzük a jelent és megkomponáljuk a jövőt, erőt ad nekünk ahhoz, hogy boldogok legyünk. Csak az időt kell rááldoznunk.

#### A BOLDOGSÁG NÖVELÉSE ÉLETÜNKBEN

*Az idő, amelyet élvezettel vesztegetünk el, nem elvesztegetett idő.*

- Bertrand RusselL

Sonja Lyubomirsky pszichológus 12 olyan stratégiát azonosított, amelyek révén növelhetjük boldogságunk szintjét. Minden ilyen stratégia explicit vagy implicit módon kapcsolódik egy általános időperspektívához. A következő táblázat világosan mutatja az egyes időperspektívák határait, korlátait. Az egyoldalú időpers- pektívákkal rendelkező emberek egyetlen időperspektívát alkal- maznak, tekintet nélkül a helyzetre, amelyben vannak. Újra az egyik időparadoxon: az egyoldalú jövő időperspektíva jó szolgá- latot tesz bizonyos szituációkban, másokban annál kevésbé. A jövőorientáltság például optimizmusra, boldogulási stratégiák kidolgozására, életcélok kitűzésére késztetheti az embert. Bár e stratégiák fokozhatják a boldogságot, a jövőorientáltság vakká tesz más használható stratégiákra, amelyek hozzáférhetők mind- azok számára, akik a múlt, a jelen és a jövő időperspektívát is alkalmazzuk. Csak egy kiegyensúlyozott időperspektíva nyit

meg minden ösvényt a boldogsághoz. Minthogy általános bol- dogságunknak mindössze 40%-a függ tőlünk, létfontosságú, hogy minden lehetséges módon törekedjünk a boldogságra. Az elfogult időperspektívák bezárják a lehetséges ajtókat a bol- dogság előtt, a kiegyensúlyozott ugyanakkor szellemi rugalmas- ságot biztosít, és lehetővé teszi a boldogság útját elzáró akadályok megkerülését, amelyeknek legtöbbjére nincs befolyásunk. Miközben az alább felsorolt stratégiákat tanulmányozzuk, fon- toljuk meg, miképpen alkalmazható ránk! Melegen ajánljuk Sonja Lyubomirsky *Hogyan legyünk boldogok*9 című könyvét, amelyből az alábbi táblázatot átvettük (és amelyet kiegészítet- tünk a traszcendentális jövővel):

#### Időperspektívák és a boldogsághoz vezető 12+1 stratégia

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | IDŐPERSPEKTÍVA | | | |
| **Múlt** | **Jelen** | **Jövő** | **Transz- cendentális jövő** |
| **Stratégia** | Fejezzük ki hálánkat! | Gyakoroljuk a kedvességet cse- lekedeteinkben! | Legyünk optimis- ták! | Legyünk valláso- sak vagy folytas- sunk spirituális gyakorlatot! |
| Ne rágódjunk, ne gondolkodjunk feleslegesen! | Ápoljuk kapcsola- tainkat! | Dolgozzunk ki stratégiákat a boldogulásra! |  |
| Tanuljunk megbocsátani! | Törekedjünk flow- élményekre! | Tűzzünk ki és valósítsunk meg életcélokat! |  |
|  | Élvezzük az élet örömeit! | Viseljük gondját testünknek!  Sportoljunk! |  |
|  | Viseljük gondját testünknek!  Meditáljunk! |  |  |

Más kiemelkedő kutatók is bőségesen írtak a boldogság pszicholó- giájáról. Nem célunk részletesen ismertetni felismeréseiket, de sze- retnénk rámutatni, hogy a kiegyensúlyozott időperspektíva előfeltétele mindazon stratégiák alkalmazásának, amelyekről a szakemberek megállapították, hogy fokozzák a boldogságot. A bol- dogságra való törekvés kiegyensúlyozott időperspektíva nélkül olyan, mint nagyszerű zenét monóban hallgatni, jó bort befogott orral inni, előjáték nélkül szeretkezni. Ezek a dolgok így is élvezete- sek ugyan, de nélkülözik az érzékszervi teljességet, amelyek maxi- malizálják a gyönyörűséget.

Miközben szívesen hagyjuk meg a speciális boldogságstratégiá- kat más szerzőknek, igenis szeretnénk egy percet áldozni a szemé- lyes boldogság általánosabb összetevőinek taglalására. Mint láttuk, minden időperspektíva kínál a boldogság felé vezető stratégiákat, de legalábbis időt kell szánnunk arra, hogy elsajátítsuk ezeken.

#### Boldogság az időben: szánjunk rá időt, hogy boldogok legyünk!

A jó munkához idő kell. A mondást mindnyájan ismerjük, és a bol- dogságra történetesen igaz is. Még ahhoz is kell idő, hogy rájöjjünk: boldogok vagyunk. Elég soká kell víz alá merülve úsznunk, hogy felismerjük: a veszélyek, amelyeket kerültünk, elmúltak, viszont virágoktól pompázó trópusi szigetek vették át a helyüket. Miután észleltük e szigeteket, dönthetünk úgy, hogy elúszunk közvetlenül mellettük, vagy megállunk, hogy utunkon megszagoljunk néhány virágot. Ha nem óhajtunk megállni a boldogságért, vajon minek érdekében vagyunk hajlandók?

Az emberek többsége évi kétheti boldogságot engedélyez magának, amikor nyaralni megy. Ez azonban nem elegendő.

Integrálnunk kell a boldogságot mindennapi életünkbe. Ennek az időnek egy része spontán kell hogy legyen: látunk egy szép virá- got és megszagoljuk. Boldogságunkat azonban tervezhetjük is: minden nap elkülöníthetünk egy órát arra, hogy beszélgessünk a párunkkal, megsétáltassuk a kutyát, vagy zenét hallgassunk. Ha kedvesen kérjük, még akár egy pásztorórát is szerezhetünk magunknak. Nem érdekes, honnét vesszük az időt. Ami számít, hogy a boldogsághoz szükséges időt elsőrendű fontossággal ruházzuk fel.

#### Boldogság a múltban: használjuk az időt

**a boldog emlékek újraélésére és a sebek gyógyítására!**

Ahogyan az idő képes begyógyítani egy lehorzsolt térdet és kama- tokkal hizlalni egy takarékszámlát, úgy érzelmi és pszichológiai sebeket is képes begyógyítani. Hagyjuk visszahúzódni a múltba a negatív emlékeket, és határolódjunk el a hozzájuk kapcsolódó fáj- dalomtól! Aktívabban munkálkodjunk, hogy pozitív emlékeket tartsunk elménk előterében! Lakásszerte kirakott képekkel, emlé- keztetőkkel és képeslapokkal hozzuk vissza magunkhoz a múltat a jelenbe! Újra átélhetünk boldog időket - ezáltal erősíthetjük bol- dogságunkat -, valahányszor csak időt tudunk szakítani, hogy eltöprengjünk rajtuk. Töltsük fel magunkat boldog idők emlékeivel, hogy immúnissá váljunk a negatív gondolatokra, és törekedjünk, hogy a jövőben több boldog emléket hozzunk létre! Segítsünk gye- rekeinknek, hogy megalkossák saját fejlődésük külön dokumen- tumgyűjteményét - például egy albumot -, hogy évről évre súlyt adjanak minden pozitívumnak, ami életükben történik!

#### Boldogság a jelenben: állandóan figyeljünk!

Egyik módja, hogy növeljük jelenben töltött időnk mennyiségét, ha körültekintőek vagyunk. Ez esetben teljességgel tudatában vagyunk jelenbéli környezetünknek és önmagunknak. A tudatosság megnö- veli az időt, amelyet a vízszint fölé emelt fejjel úszva töltünk: ilyen- kor egyszerre látjuk a lehetséges veszélyeket és az élvezeteket. Ha figyelünk, tudatában vagyunk helyzetünknek és célunknak. Korri- gálni tudjuk útvonalunkat. Valahányszor eltévesztjük autópálya- leágazásunkat, narancsszörpöt öntünk reggeli müzlinkre vagy a buszon hagyjuk a kisbabánkat: nem figyelünk.10

Egyszer volt, hol nem volt, egy ifjú szerzetestanonc, aki éveken át úgy készült fel egy nagy völgyben, ahogyan annak idején Buddha. Amikor végre úgy érezte, készen áll, hogy próbára tegye előmene- telét, felhágott egy hegycsúcsra, ahol mestere meditált. Ő napokig váratta, mielőtt vizsgára bocsátotta volna. Végül tudomásul vette frusztrált tanoncának jelenlétét, mondván: „Van egy kérdésem hoz- zád. Annak az ösvénynek az elején, amely erre a hegycsúcsra vezet, van egy tábla az egyik oldalon. Melyiken?" A mester nem azt tesz- telte, amit a jelölt tanult, hanem azt, hogy miként alkalmazta. A figyelem ugyanis többet számít, mint az absztrakt tudás.

Figyelmünk fokozása megtévesztően egyszerűnek tűnhet, ám mint jelöltünk is tanúsíthatja, kivételesen nehéz lehet. A szerzete- seknek nem azért van szükségük évekre ahhoz, hogy ezt a fajta figyelmet elsajátítsák, mert lassúak, hanem mert rendkívül nehéz a dolguk. Hogy mennyire? Nos, ilyen egyszerű figyelemtechnika pél- dául, ha mindannyiszor megérintjük az ajtófélfát, valahányszor áthaladunk rajta. Ilyenkor, koncentráljunk arra a pillanatra, látó- szögre, hangra és illatra, és a tapasztalásra, amelyet az az ajtó tár fel előttünk. Ez a szokás hozzásegíthet bennünket, hogy továbbra is

elmélyedjünk a jelenben és nyitottak legyünk a boldogság teljesebb átélésére. Valószínű, hogy sokkalta több ajtófélfa mellett haladunk el lehajtott fejjel, mint ahányat megérintenénk.11

#### Boldogság a jövőben: törekvés a boldogságra

A boldogság nem cél, hanem keresés; konkrét cél nélküli soha véget nem érő expedíció. Az irány kevesebbet számít, mint hogy folya- matosan haladjunk és kutassunk. Egyeseknek ez azt sugallja, hogy semmi sem tesz bennünket boldoggá, de a pszichológusok számára azt jelenti, hogy a boldogság mozgó célpont, nem pedig azt, hogy elérhetetlen. Ami boldoggá tesz bennünket ma, holnap esetleg már nem boldogít.

Azon dolgok egyike, amely általában boldoggá tesz bennünket, a siker. Ami persze olyan, mint a boldogság: akkor ismerjük fel, ha már látjuk, leírása mégis nehezünkre esik. A boldogságot és a sikert egyaránt nehéz meghatározni, és mindkettő rendkívül személyes. John Wooden12, a Los Angeles-i Kaliforniai Egyetem (UCLA) legendás kosárlabdaedzője így definiálja a sikert: „A siker belső béke, amely közvetlen következménye saját teljesítményünk feletti elégedettségünknek amiatt, hogy tudjuk, minden tőlünk telhetőt megtettünk azért, hogy olyan jókká váljunk, amilyenre képesek vagyunk."13

Wooden sikerdefiníciója tartalmazza a múlt, a jelen és a jövő elemeit. A lélek békéjét a *jelenben* tapasztaljuk meg, *múltbéli* kemény munkánk eredményeképpen. Sikerünk kiterjesztésének nyilvánvaló módja a kemény munkának a *jövőben* való folytatása. A Wooden-féle módszert a kemény munka és a jövőbéli siker szomjazása fémjelzi. 9 országos bajnokság megnyerése után utolsó évadja előtt Wooden összeállított egy feladatlistát. A lista 15 tételé-

bői 2 az időre vonatkozik. Ezt írta: „Felejtsd el a múltat és koncent- rálj minden egyes (újabb) edzésnapra!" És: „Semmit ne vegyünk adottnak, csak azért, mert a múltban oly remekül csináltuk!" Wooden szerint az időhöz való viszonyunktól függ, miként éljük meg a sikert a mában, és miként biztosítjuk, hogy a jövőben is átél- hessük.

A dalai láma szerint közülünk még a legkevésbé megvilágoso- dott ember is azonnal képes alkalmazni két egyszerű technikát az életben. Az első, hogy ismerjük fel és gyakoroljuk azokat a dolgo- kat, amelyek boldoggá tesznek bennünket. A figyelemhez hason- lóan ez a technika is eléggé egyszerűnek tűnik, gyakorolni azonban nehéz. A boldogságra való törekvés időigényes, türelem és őszinte- ség kell hozzá. Amit egykor szerettünk, megváltozhat, és bátorság kellhet ahhoz, hogy ezt magunk és mások előtt is elismerjük. Készüljünk fel a csalódásokra és a zsákutcákra, de gondunk legyen arra, hogy élvezzük az úszást a tropikus sziget felé!

A második technika az előző visszája. Ismerjük fel az életnek azokat a dolgait, amelyek boldogtalanná tesznek bennünket, és ahogy csak lehet, kerüljük ezeket! Ez megint csak nem könnyű, és lehetetlen azonnal teljesíteni. Erősen akarnunk kell ahhoz, hogy felismerjük boldogtalanságunk forrásait! Dolgoznunk kell a kiküszö- bölésükért! Kerüljük a veszélyeket, ússzunk az ideális szigetek irá- nyába, és útközben ne feledjünk el megszagolni néhány virágot!

#### Tanuljuk meg elfogadni a változást; térjünk el egy-egy napra a rutintól!

Az, ami boldoggá tesz bennünket, változni fog, és ezzel együtt nekünk magunknak is változnunk kell. A változás elfogadására való

biztatásnak létezik egy kivételesen hatásos módszere: térjünk el egy napra a rutintól!

Sértsük meg önképünk egy fontos aspektusát, ám hogy melyi- ket, azt ki-ki maga döntse el! Diáklányok például, akik rendszerint két órán át pakolják magukra a sminket, mielőtt reggel elindulná- nak hazulról, egyenesen az ágyból jöjjenek előadásra. Mások nyiratkozznak kopaszra! Mások ne öltözzenek fel rendesen, egye- sek vegyenek rongyokat magukra! Sokféle megoldás lehetséges. Némelyek koldulnak, Bibliákkal vagy italos kulacsokkal mászkál- nak. Akadnak, akik profán megnyilvánulásokat engednek meg maguknak, mások nem beszélnek. Minden egyes személy élmé- nye más, és mindannyiuknak össze kell szedniük a bátorságukat. Aki azonban megtette és átélte, úgy érzi, felszabadul. Megtapasz- talja, hogy a változás - mi több: az extrém változás - lehetséges, és nem végzetes. Ráadásul, ha az ember szándékosan tesz valamit azért, hogy kinevessék, módjában áll a közönség nevetését ellen- őrzése alatt tartania, megakadályoznia, hogy azt, amit csinál, nevetségesnek vagy kudarcnak ítéljék. Legyünk deviánsok egy napig, és legyünk boldogok!

#### Válasszuk a boldogságot!

Nem minden következmény születik döntésből. Néha környeze- tünkben levő dolgok késztetnek bennünket automatikus cselek- vésre, és még csak észre sem vesszük a környezet hatását viselkedésünkön. Ha figyelünk (a fentebb taglalt figyelem révén), képesek lehetünk felfedezni környezetünk hatását, amikor meg akarunk szabadulni attól, és tenni valamit a kiküszöbölésére. Ha, például, kontraproduktív módon viselkedünk, érzékelhetjük, hogy ezért saját döntésünket és a környezet hatását egyaránt okolhatjuk.

Ekkor választhatjuk viselkedésünk közvetlen vagy környezetünk közvetett megváltoztatását.

Mihelyt felfigyeltünk a hatásra, amelyet a környezet gyakorolt ránk, új ajtókat nyitunk meg viselkedésünk megváltoztatásában és életünk valódi irányításában. Figyeljünk, valahányszor csak áthala- dunk egy-egy ajtón! Ismerjük fel, hogy tanulhatunk múltunkból, hozzáláncolva azonban nem vagyunk! Eldönthetjük, hogy a mai napunk hátralévő életünk első napja.

*Időről időre sorsfordító elhatározásokkal szembesü- lünk, amelyek életünk egész menetét befolyásolhatják. Dönthetünk például úgy, hogy megházasodunk, gyere- keink lesznek, vagy tanulmányokba kezdünk, hogy jo- gász, festőművész vagy villanyszerelő legyen belőlünk. A szilárd elhatározás, hogy boldogok leszünk - hogy megismerjük mindazon tényezőket, amelyek elvezet- nek a boldogsághoz és pozitív lépéseket teszünk, hogy boldogabb életet építsünk fel magunknak -, pontosan ilyen döntés lehet. A boldogság felé fordulás hiteles globális cél, és a tudatos döntés, hogy szisztematikus módon keressük a boldogságot, mélységesen megvál- toztathatja életünk hátralévő részét.*

- dalai láma14

Eldönthetjük, miként rekonstruáljuk a múltat, értelmezzük a jelent és építjük fel a jövőt. Dönthetünk úgy, hogy felidézzük annak a pohár csodálatos bornak az emlékét, amelyet tegnap ittunk, és elfe- lejtjük azt a bizonyos pohár bort, amelyet a múlt héten kiöntöttünk. Ma dönthetünk úgy, számítunk arra, hogy: a pohár holnap teljesen tele lesz. Amikor így cselekszünk, a lehető legtöbbet hozzuk ki

időnkből, hiszen a boldogságot választjuk a bánat helyett, az örö- möt a szomorúság helyett, az élvezetet a fájdalom helyett.

A legnagyobb ajándék, amelyet másoknak és magunknak adni tudunk: az idő. Becsüljük meg ezt az ajándékot, akár adjuk, akár kapjuk! Engedjük meg magunknak a teljes jelenidejűséget, és válasszuk a boldogságot! A jelen minden, amink van. Engedélyez- zük magunknak a jelen élvezetét és a majdani boldogságra való törekvést!

## ÜZLET, POLITIKA ÉS A SAJÁT IDŐ

2000 januárjában Kenneth Lay, az Enron elnök-vezérigazgatója egy meghirdetett bejelentés előestéjén abban a hitben tért nyugovóra, hogy másnap közli: a cég részvényenkénti jövedelme 30 cent. Más- nap reggel a részvényenkénti jövedelem 31 cent volt, ami megfelelt az elemzők korrigált várakozásainak. A változás oka azonban nem az volt, hogy az Enron hibát fedezett fel a korábbi jövedelemszámí- tásokban. Egyszerűen 31 centre változtatták a 30 centet. Meghami- sították a könyveket.

2000 júliusában a Wall Street 32 centes részvényenkénti jövede- lemre számított az Enrontól. A cég vezetői egymás után fogalmaz- ták a részvényenként 32 centes jövedelemről szóló beszámolók piszkozatait, a végső jelentésben azonban az érték 34 cent lett. A változtatásra Jeffrey Skilling, az Enron elnöke és az operatív működésért felelős vezetője adott utasítást, hogy a részvények árát magasan tartsa.

2001. február 6-án, kedden a *Fortune* magazin az Enron Corpo- rationt választotta Amerika Leginnovatívabb Cégének - ugyanúgy, ahogyan az előző öt év mindegyikében is.1 Az Enron a legjobb 20-ban végzett a *Fortune* olyan listáin is, mint a Leginkább Csodált Vállalatok, a Legjobban Vezetett Cégek, a Legjobb Termékeket Gyártó/Szolgáltatást Nyújtó Vállalatok, illetve a Legtehetségesebb

Alkalmazottak Munkaadói. Az Enron nyilvánvalóan tudott valamit (legalábbis úgy tűnt). Kenneth Lay az Enron sikerét „világszínvo- nalú munkatársainak és az innovatív eszmék iránti elkötelezettsé- gének" tulajdonította, amelyek „sikereink állandó forrása napjaink gyors tempójú üzleti környezetében". A részvényeket ekkor a min- denkori 90 dolláros2 rekordár közelében adták-vették: a növekedés görbéje az üzleti siker bármely kritériuma szerint fenomenális volt.

Még ugyanebben az évben, 2001. december 2-án az Enron Cor- poration csődöt jelentett. A részvények ára 30 centre esett; a csődben

63 milliárd dollár vált semmivé. Emberek ezrei veszítettek el min- dent, amit csak életük során megtakarítottak. Az Enron bukása a mélybe rántotta a Big Five (az öt nagy legnevesebb tanácsadó cég) egyikét, az Arthur Andersent is, valamint saját 85 ezer alkalmazottja is munka nélkül maradt a világ különböző országaiban. Köztük azok is, akik közreműködtek a könyvek meghamisításában. „A legdörzsöl- tebb srácok a szobában"3 - ahogyan egy nagy sikerű könyv szarkasz- tikusan emlegette őket - az Egyesült Államok történetének egyik legnagyobb csődjét idézték elő. De hogy történhetett, hogy egy ilyen pompás üzleti diadalmenet ilyen rémálomba torkollott?

Az Enron-saga nagyon okos és valószínűleg kezdetben jó szán- dékú férfiak és nők története, akik keményen dolgoztak, hogy fel- építsenek egy sikeres vállalatot. Kezdetben jó üzleti döntéseket hoztak, amely pozitív negyedéves jelentések láncolatát eredmé- nyezte. Miközben azonban felépítették az Enront, elhasználták jövőperspektívájukat, amely nagyban hozzájárult kezdeti sikerük- höz. A helyébe, csoportkonszenzussal, egy jelenperspektívát állí- tottak. Figyelmüket - jövőjük rovására - a jelenre összpontosították, ennek adtak elsőbbséget. Az Enron vezetői korábban talán mérle- gelték a jövedelembeszámolók meghamisításának majdani követ- kezményeit, 2001-re azonban szem elől tévesztették a sikeres

vállalkozásépítés hosszú távú célját, rövidlátó módon ambiciózus negyedéves bevételek megszerzésére koncentráltak. Időperspektí- vájuk három hónapos tömbökké szerveződött. Arthur Levitt, a tőzsdefelügyelet korábbi elnöke szerint: „Az Enron-eset egy olyan vállalati világ mindent átható hazardőrkultúrájának következmé- nye, amely olyannyira a részvényárak és a negyedéves jelentések megszállottjává vált, hogy elveszítette erkölcsi iránytűjét."4

Az Enron vezetői virtuális játékkaszinó létrehozásán munkálkod- tak. A hazardőrség fokozta szűk horizontú jelen perspektívájukat, és elhessentette minden, a tetteik negatív jövőbéli következményeivel kapcsolatos gondolatukat. Egy ilyen kultúrában azokat, akik nem üvöltenek együtt a farkasokkal, félreállítják vagy megszabadulnak tőlük. Ahogyan az igazi kaszinókban, a kasszába dőlt a pénz, a negyedévenként újrakezdődő játszmát a befektetők és az Enron rövid távú érdekei szerint manipulálták.

A vezetői csoport kollektív időperspektívája másokat is arra ösztönzött, hogy ugyancsak magukévá tegyék amazok jelenorien- táltságát. Végül 16 vezetőt találtak bűnösnek különböző csalások- ban, további kettőt - Layt és Skillinget - esküdtszékek ítéltek el csalásért. Az elkövetők közül egyesek tudták, hogy amit tesznek, nem helyes, mert más Enron-alkalmazottak már hónapokkal az összeomlás előtt figyelmeztették őket erre. Sherron Watkins, az Enron vállalati fejlesztési alelnöke egy Layhez intézett levelében ezt írta: „Roppantul nyugtalanít, hogy könyvelési botrányok sorozata fenyeget bennünket. Életemnek az Enronnál töltött 8 éve válik majd semmivé, az üzleti világ pedig sikereinket egész egyszerűen csak gondosan kidolgozott könyvelési csalásnak tartja majd." Watkins látta a veszélyt, és figyelmeztette feletteseit. Tudták, hogy igaza van, de nem hitték, hogy a veszély ennyire közvetlen, és nem vették tudomásul a jövőre vonatkozó előrejelzését.5

Vajon okos emberek egy csoportja hogyan lehetetett ennyire ostoba? Nos, nem voltak ostobák. A bonyolult - és csalárd - pénz- ügyi tranzakciók, amelyeket az Enron bevételeinek felduzzasztására alkalmaztak, rendkívül kifinomultak és ötletesek voltak. Ők maguk igen eszesek és kezdetben nagy valószínűséggel jövőorientáltak vol- tak, másként nem lettek volna ennyire sikeresek az üzleti életben. Idővel azonban jövőorientáltságuk feloldódott mohóságukban, és helyét a jelenorientáció vette át, emiatt nem voltak képesek elkép- zelni, hogy mint utolsó csirkefogókat buktatják majd le őket. Végül már nem láttak messzebbre a következő beszámolónál.

Layjel, Skillinggel és a többiekkel ellentétben, Watkins látta az összefüggést a múlt, a jelen és a jövő közt. Azt akarta, hogy múlt- béli sikereinek pozitív következményei legyenek személyes jövő- jére, ne tegyék tönkre. Más Enron-vezetőket perspektíváik még akkor is meggátoltak abban, hogy meglássák az összefüggéseket, amikor ezeket Watkins nyilvánvalóvá tette számukra.6

Ahogy a Leninnek tulajdonított hírhedt mondás szól: „A kapita- listák maguk fogják eladni nekünk a kötelet, amelyre felakasztjuk őket." A kapitalisták amellett, hogy mohók, rövidlátó módon a jelenre koncentrálnak, készek inkább a csekély profitra figyelni, amelyre ma annak a kötélnek az eladásával tehetnek szert, amelyre holnap felkötik őket. Az Enron-fiaskó során az Enron, a Wall Street és az egyéni befektetők egymásnak árultak kötelet. Valamennyien olyan erővel koncentráltak a jelenre, hogy nem vették észre, amint a jövőhurok mindinkább megszorul valamennyiük nyakán. Az biz- tos, hogy az Enron vezetői vétkesek voltak csalásban, de minden hozzáértő befektető is társtettes volt a cég összeomlásában.

Kultúránk az azonnali kielégülés kultúrája, hatalmas nyomást fejtett ki az Enronra és más cégekre, hogy teljesítsenek. Önmagá- ban még nem rossz dolog, hogy a részvénytársaságok felelősséggel

tartoznak tulajdonosaiknak teljesítményükért. Manapság azonban a teljesítménykényszer korlátozza a cselekedetek jövőbéli követ- kezményeivel kapcsolatos aggodalmakat.

Olyan ez, mintha úgy döntenénk, hogy a maratoni futóverse- nyen 100 m-ként koszorúval díjaznánk a győzteseket, nem csak azután, hogy teljesítették az egész 42 km és 195 m-es távot. Önma- gában az sem rossz dolog, ha valakit elsősorban csak ezek a részidők érdekelnek (ezért vannak a 100 m-es síkfutástávok). Ha azonban a hosszú távú teljesítmény érdekel bennünket, vagy ilyenben vagyunk érdekeltek, a sprintelésre való összpontosítás izomhúzódásokat, kimerültséget, vagy még a verseny vége előtt bekövetkező koncent- rációvesztést eredményezhet. Az üzlet és a befektetés valójában maratoni futás, kultúránk azonban rövidtávfutásként kezeli.

Rövid távú perspektíva alkalmazása hosszú távon enyhén szólva nem tesz jót a vállalat egészségének vagy a nemzetgazdasági köz- érzetnek. Egy valóban sikeres kapitalizmus olyan profitábilis üzle- tek létrehozására koncentrál, amely nemzedékeken keresztül a társadalom és tagjai szükségleteit szolgálja, nem pedig negyedéves célkitűzéseket. A kapzsiság vezérelte kapitalizmus öncélú, és min- denki mást feláldozhatóként kezel, még a környezetet is. Afféle adminisztratív gonosszá válik, ahol a célt a nyereségprognózisok jelentik, amelyek igazolják az elérésükre szolgáló tisztességtelen és etikátlan eszközöket; a jelszó a „mindent szabad", feltéve, hogy ehhez a cég jogtanácsosa megfelelő racionális alapokkal képes szolgálni.7

Miközben ezt a könyvet írtuk, az Egyesült Államok ingatlanpia- cán következett be az Enronéhoz hasonló bukás. A bankok és jelzá- log-hitelező társaságok olyan kölcsönökkel kísértették meg a vásárlókat, amelyeket képtelenek voltak törleszteni a részletek megemelése után. Sok ezer ember veszítette el otthonát a jelzálog-

jog érvényesítése következtében, miután nem tudtak fizetni. Országszerte számos település veszítette el helyben lakó ingatlan- tulajdonosait, bankok sorra jelentettek csődöt. Számos vezetőnek kellett távoznia posztjáról, mert nem voltak pontos ismeretei azzal kapcsolatban, mit tartogat vállalata számára az irányadó kamatláb alatti kölcsönzés. Hiányzott a jelzálog-hitelezőket féken tartó fel- ügyelet, így a hirtelen meggazdagodásra csábító konstrukciók letromfolhatták a józan befektetést. A gazdaságban és a politikában a jelen- és a jövőorientáció közti egyensúly hiánya ugyancsak katasztrófához vezető, pompásan kikövezett ösvény.

#### AZ IDŐ RÖVID TÖRTÉNETE A GAZDASÁGBAN

Az idő és a gazdaság összefüggése évszázadok óta ismert, a tudo- mányos termelésirányítás alapelveit azonban Frederick Winslow Taylor amerikai mérnök csak a XX. század elején dolgozta ki.8 Idő- és mozgástanulmányokat végzett, hogy növelje a munkások tevé- kenységének hatékonyságát: a munka minden pillanatába a lehető legnagyobb termelékenységet akarta belepréselni. Eszméi idővel kegyvesztettek lettek, a munkások pedig úgy érezték, Taylor a menedzsment pártján állt, és a lehető legtöbb profitot igyekezett kicsikarni a munkaerőből. Ez a meghasonlás a munkások és a veze- tők közt a mai napig megvan abban, ami az amerikai iparból maradt.

Taylor után 100 évvel, és figyelemre méltóan más attitűddel, a japán autóipar sikeresen átvette az amerikai cégeket, amelyek az iparág úttörői voltak. Az autó- és teherautó-gyártás általuk alkal- mazott csapatorientált megközelítését az ismert amerikai szociál- pszichológus, Kurt Lewin munkásságából vették át, akinek kutatásai megmutatták, mennyire fontos, hogy a munkaerő min-

den tagja higgye, személy szerint hozzájárul a csapat termelési teljesítményéhez. Egy ilyen eszme a GM vagy a Ford vezérei szá- mára valószínűleg kommunista gondolat lehetett, tévedésükért azonban drágán megfizettek.9

A múlt század elején Joseph Schumpeter, a Harvard híres köz- gazdásza azt írta, hogy a kapitalizmus az 50 évenkénti árvizekéhez hasonló pusztítás hullámait szabadítja el. A vállalkozások, állapí- totta meg Schumpeter, általában jól megállják a helyüket.10 Aztán nagyjából 50 évenként a vállalkozók által ösztönzött innovációs hullám söpör végig a társadalmon. Amikor azonban az innováció felszámolja a régi gyakorlatokat, újak támadnak a nyomukban.11 Más közgazdászok és üzletemberek szerint a gazdasági ciklus periodicitása más, ám abban a legtöbben egyetértenek, hogy az idő megértése a gazdaság megértésének kulcsa. Max Ways, a *Fortune* magazin kiadója például kijelentette, hogy a változás tempója

„50-szer akkora, mint a korábbi évszázadokbeli átlagos tempó". És ezt 1959-ben mondta.12 Ellentétben az Enron által kultivált dest- ruktív, jelenorientált kapitalizmussal, Schumpeter kreatív destruk- ciója hosszú távon egészséges.

Az 1960-as években Warren Bennis vezetéstudományi guru és a szociológusból lett színműíró, Philip Slater megírta a *The Temporary Societyt* (Az ideiglenes társadalom), amelyben azzal érvelnek, hogy a változás tempója egészen odáig gyorsul majd, míg minden ideiglenessé nem válik.13 A lényegi változás, amelyre a múltban csak körülbelül minden 50 évben került sor, hirtelen állandó eseménnyé válik. Ma különbséget teszünk az internetidő és a valós idő közt.14 A Schumpeter és mások által leírt alkotó destruk- ció és változás oly rendszeressé vált, hogy immár normálisak és folyamatosak. Körülöttünk minden döbbenetes sebességgel válto- zik. Schumpeter higgadt 50 éves gazdasági ciklusa mostanában

másodpercek alatt fut le, hamarosan nanoszekundumok elegen- dőek lesznek ehhez.

Az idő mint probléma, az idő mint a csapat tagja, az idő mint ellenfél és az idő mint a változás univerzális rugója és katalizátora: mindezekben szemlélet, idő, pénz és üzlet kapcsolódik össze. A gazdaságot ennek ellenére még ma is az idővel kapcsolatos régi nézetek uralják. A szűkösség például alapfogalom a gazdaságelmé- letben. A klasszikus gazdasági modell abból a feltételezésből indul ki, hogy nincs elegendő felhasználható forrás. Az üzleti és gazda- sági szabályozás szerepe, hogy elossza a szűkös forrásokat a ver- sengő felhasználók közt. Egyes közgazdászok kétségbe vonták a klasszikus közgazdaságtan szűkös erőforrásokra vonatkozó feltéte- lezését, köztük John Kenneth Galbraith, a Harvard professzora. Szerinte a II. világháború után már nem a hiány jellemző a nyugati gazdaságokban, hiszen számos ország - a G8 pedig bizonyosan - elegendő alapvető forrással rendelkezik.15 Sőt oly sok mindenből van feleslegünk, hogy megpróbáljuk ezeket még divatosabbá, kívá- natosabbá és kelendőbbé tenni, hogy ily módon, mesterségesen biztosítsuk az irántuk való keresletet.16 Egy ideig ez jól működött. A Wedgwood porcelánművek, például, az első gyártók közé tarto- zott, amely felismerte, hogy mit kell tennie, ha a kínálat felülmúlta a keresletet. A Wedgwood kezdetben egyetlenfajta porcelánkész- letet állított elő, amely problematikusnak bizonyult, hiszen mihelyt egy tehetős család megvett egy ilyen készletet, szükségletük kielé- gíttetett. A kereslet mesterséges felduzzasztása - és ekképpen a profit növelése - érdekében a Wedgwood piacra dobott egy másik stílusú edénykészletet is. Ma ez a trend jól látható a márkák soka- sodásában és a termékek körének bővülésében: egy cég, amely alapjában véve táskákat gyártott, immár ruhákkal, cipőkkel, illat- szerekkel és ágytakarókkal is előáll.

A klasszikus álláspont védelmezői azzal érvelnek, hogy ha Galbraithnek igaza volt, és a szűkös erőforrásokat csakugyan fel- számoltuk, akkor a gazdaság alaposan megváltozott. Csakhogy nem ez történt! Miért? Az egyik lehetséges válasz az, hogy bizo- nyos erőforrásokban bővelkedünk, de egy leginkább alábecsült forrásunk - az idő - valójában még szűkösebb lett. Minden forrás közül az időből van a legkevesebb, és hozzájutni egyre nehezebb.

Képzeljük el, hogy vállalkozóként beindítunk egy üzletet, amely egy innovatív, mi több, forradalmi levélnehezék-szériát kíván for- galmazni! Tőkénket az újfajta termék általunk kidolgozott nagy- szerű ötlete - szellemi tőkénk - alkotja, és még 500 dollár a takarékszámlánkon. Ami a munkát illeti, az nem más mint, amit mi magunk erőnk megfeszítésével el tudunk végezni. A források szű- kösek. Egy nagyszerű ötlet, 500 dollár és egy ember, kezdetnek nem rossz, ám a sikerhez nyilvánvalóan többre van szükség. Nos hát, mit teszünk? Valószínűleg befektetők, sőt talán kockázati tőkések után nézünk, hogy finanszírozni tudjuk vállalkozásunkat. Tegyük fel, hogy tetszik nekik az ötletünk. Kitöltenek számunkra egy 1 mil- lió dollárról szóló csekket, és a források hirtelenjében már nem is oly szűkösek. Immár mindenből kellő mennyiséggel rendelkezünk vállalkozásunk beindításához.

Az 1 millió dollárt arra használjuk, hogy nyersanyagokat és gyártóberendezéseket vásárolunk, és megfizetjük a felszere- lést működtető embereket. A dolgok igazán jól alakulnak. Már csak 3 hónap, és árusítani kezdhetjük új levélnehezékünket, és kezdhetünk ábrándozni egy kis karib-tengeri sziget megvásárlá- sáról, abból a pénzből, amelyet okvetlenül meg fogunk keresni. Aztán beüt a mennykő! Megtudjuk, hogy egy másik cég is készül ugyanazzal a fajta levélnehezék-sorozattal, de ők már csak *egy hónapnyira* vannak attól, hogy megkezdjék a forgalmazását.

Megrémülünk egy pillanatra, de aztán eszünkbe jut, hogy amikor legutóbb szükségünk volt forrásokra - pénzre, nyersanyagokra, felszerelésre és munkaerőre -, kockázatitőke-befektető baráta- ink a nagy semmiből mindet előteremtették. Kapcsolatba lépünk pénzembereinkkel, és kifejtjük, hogy több időre van szükségünk, ám ők kinevetnek bennünket. Mi erre azt gondoljuk: „Ha senki nem akar nekem időt adni, talán vásárolhatok magamnak." Elképzeljük, hogy elmegyünk egy időboltba, amely, mintha csak feltöltött telefonkártyák volnának, időcsomagocskákat árul. Látjuk magunkat, ahogy besétálunk, kérünk két egy hónapos kártyát, és a biztonság kedvéért még pár egyheteset is. Sajnos azonban ilyen üzlet nincs. Bármilyen más forrással lehet keres- kedni, az időt kivéve.

Az, hogy az idő felbecsülhetetlen érték, nagy kiegyenlítő tényezővé teszi. Ki kell játszanunk minden kártyalapot, amelyet az idő kioszt nekünk. Legyünk bárkik is, nem vehetünk további kártyákat vagy nem cserélhetjük be a kezünkben levőket másokra. Megtanulhatjuk viszont, hogyan játszhatunk eredményesebben a nekünk kiosztott lapokkal.

#### Jövőt vetetnének velünk

Rendkívül nehéz megjósolni, sikeresek lesznek-e a vállalkozások, mondjuk egy olyan, mint ez a mi képzeletbeli levélnehezék-gyártó vállalkozásunk. Úgy tűnik, a kedvezőtlen esélyek ellenére egyesek, például Warren Buffett, Peter Lynch és Bili Gross, gyakrabban jósolják meg helyesen az üzleti sikert és a gazdasági ciklusokat. Egyes előrejelzők valószínűleg csakugyan rendelkeznek speciális szakértelemmel, amely lehetővé teszi számukra, hogy pontosan megjövendöljék üzleti vállalkozások teljesítményét, másoknak

viszont kétségkívül csak a véletlen kedvez. Tegyük fel például, hogy egy pénzügyi tanácsadó 60%-os valószínűséggel jövendöli meg, hogy egy részvény ára növekedni vagy csökkenni fog.17 Tegyük fel továbbá, hogy a világon 500 ezer tanácsadó van, és hogy ezek 10 éven át évente 2 független értékelést készítenek! E forgatókönyv szerint 18 pénzügyi tanácsadó lesz, akik, pusztán a véletlen folytán, valamennyi alkalommal száz százalékig pontos előrejelzést adnak. Minden bizonnyal mind a 18-uk képe kikerülne majd a *Fortune* magazin címlapjára. Akár még fizetnénk is egy csomó pénzt ezek- nek a csodagyerekeknek prognózisaikért. Ne tegyük! Hibáznánk! Annak valószínűsége, hogy legközelebbi részvényválasztásuk helyes lesz, továbbra is csak átlagosan 60% volna. 60%-uknak igaza lenne, 40%-uk tévedne. Senki - legyen bár mégoly szerencsés - nem képes szabadulni a (statisztikai) valószínűség szorításából.18

A jövőt megjósolni nehéz, és senki sem képes erre folyamato- san.19,20 Ez nem tart vissza bizonyos embereket a próbálkozástól és attól, hogy megpróbáljanak meggyőzni másokat: képesek efféle jövendölésekre. A pénzügyi tanácsadók nemcsak akkor tesznek szert bevételre, amikor a befektetők is nyernek, hanem akkor is, amikor utóbbiak veszítenek. Keresnek attól függetlenül, hogy jövő- vel kapcsolatos jóslataik beválnak vagy sem. Érdekes, hogy a pénz- ügyi tanácsadók jóslatokat árulnak, és úgy alakították ki rendszerüket, hogy attól függetlenül keressenek, prognózisaik helytállóak vagy sem. Lehet, hogy azt akarják, mindannyian profi- táljunk előrejelzői tehetségükből, de valószínűleg hamar belátják, több pénzt kereshetnek azzal, ha jövendöléseket árulnak, mintha saját prognózisaik alapján ők maguk is befektetnének. Nyugodtak lehetünk: ha képesek volnának megjósolni a jövőt, a saját karib- tengeri szigetükön ejtőznének, és eszükben sem volna azzal pró- bálkozni, hogy ígéretes részvényeket adjanak el nekünk. Ha már

több mint eleget kerestek volna azzal, hogy saját jóslataikból kiin- dulva cselekedjenek, nem volna szükségük arra, hogy pénzért adják el nekünk jövendöléseiket.

#### VEZETÉS: A JÖVŐ MEGVÁLTOZTATÁSA

Amikor Philip Zimbardo még épp csak megkezdte oktatói pályafu- tását, az 1960-as évek elején, meghívta Malcolm X-et, az akkor még ifjú polgárjogi aktivistát, tartson előadást egy pszichológia szakos évfolyamnak a New York-i Egyetemen. Következzék a folytatás Phil szavaival:

Amikor az előadás elkezdődött, még a mi sokszínű egyetemi közegünkben is tapintható volt a '60-as évek feszültsége. Malcolm X bekerült az országos hírekbe azzal, hogy támadta

„a kékszemű ördögöket" és a távol élő ingatlantulajdonoso- kat, akik, mint állította, tönkreteszik Harlem fekete közössé- gét. Ezek közül az ingatlantulajdonosok közül, mondta ő, sokan zsidók.

Rövid bevezetőm után a gondosan öltözött Malcolm fel- állt székéből, nyugodtan a pódiumhoz sétált, ahol aztán fel- ütött egy elnyűtt könyvet. Közölte az évfolyammal, hogy vallásos ember, és hogy engedelmükkel egy rövid imával kezdi majd, a Koránból. Udvariasságától és kérésének jelle- gétől meglepve a nagyrészt zsidó diákokból álló évfolyam, kissé értetlenkedve ugyan, de beleegyezését adta, ő pedig belekezdett egy szelíd hangon előadott imába.

A következő 50 perc során Malcolm beszéde mind szen- vedélyesebbé és szenvedélyesebbé vált, miközben kifejtette,

hogy ki volt, kivé lett és hová tart. A kezdetben inkább kétel- kedő hangulatú közönség átalakult szenvedélyes, az aktivista jövőképe mögött egységesen felsorakozott erővé. Malcom X szavai megpuhították a hallgatókat. Senki sem távozott úgy az előadásról, hogy ne úgy érzett volna, mint az előadó, vagy ugyanúgy gondolt volna világban elfoglalt helyére, mint aho- gyan odaérkezett. Fogadkoztak, hogy meggyőzik szüleiket: gondolkodjanak másként a feketék büszkeségéről. Mi több, egyes diákok önként jelentkeztek, hogy nyári vakációjuk egy részét a Harlemben töltik, hogy az én közreműködésemmel is szervezett, szegény fekete gyerekeket felzárkóztató prog- ramban tanítsanak.

Mi volt vajon Malcolm X-ben, ami ennyire karizmatikus, nagyhatású vezetővé tette? Vizsgálódásaink azt mutatják, hogy a nagy vezetők képesek maradéktalanul belemerülni a jelenbe, a szenvedélyt pedig, amelyet kiváltanak, jövőbeli célok szolgálatába tudják állítani. Egye- dülálló képességgel bírnak arra nézve, hogy teljességgel jelen legye- nek a pillanatban, és éreztessék hallgatóságukkal, hogy ők állnak figyelmük kizárólagos középpontjában. Ezután arra használják fel az energiát, amelyet a jelenre való összpontosítással generálnak, hogy a jövő egy ellenállhatatlan vízióját vázolják fel. A jó szónokok, köztük prédikátorok és lelkészek, rendelkeznek ezzel a képességgel. Élénk, közvetlen hatású képeket, hipnotikus hanglejtést, alliterációkat hasz- nálnak és folyamatosan emellett ismételgetik a kulcskifejezéseket és fő frázisokat. Jelen idejű megfogalmazásaik („ahol ez van" és „ami most történik") arra késztetik a hallgatóságot, hogy érzelmekkel rea- gáljanak beszédeikre, és tegyenek valamit a propagált ügyért.

Amikor találkoztunk Bili Clintonnal, Phil felismerte Clinton karizmájának egy kulcselemét, azt az adottságát, hogy képes volt

teljességgel arra a személyre koncentrálni, akivel beszélt: egyene- sen az illető szemébe nézett, és semmi másra nem figyelt, ami körülvette. Ettől hallgatója különlegesnek érzi magát, teljes 45 másodpercen át. Aztán Clinton tekintete elrebben az illető mellett a másik buzgó tanítványra: „Örülök, hogy megismerhetem!" Majd keze kicsusszan a búcsúparolából, és simán megtalálja a következő sorban álló üdvözlő kézfogását. Az iménti valakit mintha redőny takarná ki, Clinton pedig már az új személyre összpontosít. Nagy hirtelen valaki más érzi magát különlegesnek. Aztán, mintegy óra- ütésre, ennek az embernek az ideje is lejár, Clinton pedig továbblép, hogy a többi helyiségben tartózkodót is megnyerje magának. Nagyon tud gazdálkodni az idővel, ami karizmája szempontjából központi jelentőséggel bír. Egy perc töredékére mindenki úgy érzi, kiválasztották, egyéni emberként kezelik. Hogyan máshogy volna képes Clinton és a többi híresség kommunikálni a figyelmére ácsin- gózó hatalmas sokasággal, mint úgy, hogy mindegyikük kis csoma- gokra - efféle, másodpercekig tartó, de sokatmondó kapcsolatokra

- osztja drága, behatárolt idejét? Gondoljunk bele: ha rendelkezünk

a képességgel, hogy valaki, akire rápillantunk, ettől különlegesnek érezze magát, tudunk valami nagyon fontosat, amivel intimitást teremtünk. Ráadásul ezáltal elbűvölőnek látnak bennünket, jólle- het az idő, amelyet erre fordítunk, nem hosszabb 45 másodpercnél.

Annak azonban, hogy nagy hatalmú emberek képesek totáli- san jelenhedonista imágót ölteni, lehet árnyoldala is. Némelyikü- ket, például, kiszolgáltatottá teszi az alkalmi szexuális öröm kísértése, miképpen láttuk ezt politikusoknál a kormányzat min- den szintjén, továbbá a klérus esetében. Valószínű, hogy a jövő- ben is lesznek vezetők, akik hasonlóan szenvedni fognak ilyen gyengeségektől, a gyatra időmenedzselés következményeitől és a lelkiismeret bicsaklásaitól, amelyeket a jelenhedonizmussal szo-

kás társítani. Dávid Buss evolucionista pszichológus szerint a párválasztási játszmákban végtelenül hosszú időn át a legtöbb faj hímjei az általuk kivitelezhető legnagyobb számú szexuális hódí- tás mellett döntöttek, az alfa hímek pedig a hárem javát válogat- ták ki. Ezzel szemben a nőstények mindig jövőorientáltabbak, mint a hímek, mert evolúciós tervük az, hogy párzásra azokat a hímeket választják ki, amelyek a legjobban képesek ellátni ivadé- kaikat és a legjobb génekkel szolgálhatnak utóbbiak sikeréhez.21 Ugyanakkor vonzó nők idősebb, sőt előnytelen megjelenésű fér- fiakat választanak szexuális partnerül, ha az illetők gazdagok és státusukból adódóan rendelkeznek a szükséges forrásokkal. Henry Kissinger, egykori külügyminiszter, amikor a média arról faggatta, miként találhatja vonzónak annyi szép nő külső adott- ságai ellenére, azt az örök érvényű kijelentést tette: „A hatalom a legnagyobb afrodiziákum."

Bizonyos vezetők, szekszuális vonzerejükön túlmenően, olyan attraktívak, hogy rabul ejtik rajongóikat, legalábbis ez derül ki Jean Lipman-Blumen könyvéből, a *TheAllure of Toxic Leadersből* (Mér- gező vezetők vonzása). A szerző kimutatja, hogyan és miért hallga- tunk olyan nemtörődöm főnökökre, mint az enronos Kenneth Lay és Jeffrey Skilling vagy a WorldCom, a Tyco International, a Sunbeam és más, hasonló módon korrupt cégek vezetői. Megma- gyarázza, miért hiszünk gyanús tévés hittérítőknek, miért ülünk fel rámenős médiaszemélyiségeknek, miért vagyunk fogékonyak olyan tömegmanipulátorok és -gyilkosok hipnotikus vonzerejére, mint Adolf Hitler. Ilyen-olyan mértékben számos pszichológiai szükség- letünket elégítik ki, és kivétel nélkül az azonnali cselekvés emberei, akiket cseppet sem izgatnak a későbbi következmények. Vonzere- jüket az abszolút hatalom aurája jelenti, bennünket pedig izga- lomba hoz veszélyes karizmájuk.22

#### VÁLLALKOZÓI HABITUS

Peter Drucker menedzsmentguru szerint az innováció több, mint egy villám foglyul ejtése egy palackban. Az innovációt szisztemati- kusan lehet keresni, rá lehet bukkanni, már ha az ember tudja, hol keresse. Egyik könyvében közli velünk, hol keressük, hogyan ismerjük fel, sőt az innováció és a vállalkozási lehetőségek hét for- rását is rangsorolja. Listáján az első tétel: a váratlan. Drucker sze- rint a váratlan akkor következik be, amikor a jövő nem olyannak bizonyul, ahogyan gondoltuk volna. A váratlan jelezhet váratlan sikert vagy váratlan kudarcot. A két lehetőség közül az előbbi több lehetőséget kínál, de az utóbbinak is megvannak a maga előnyei. Louis Pasteur, a pasztörizáció felfedezője azt írta, hogy „az esély a felkészült elmének kedvez". Amikor bekövetkezik egy váratlan, sze- rencsés esemény, valószínűbb, hogy a jövőorientált emberek értik meg, mit jelent, és hogyan kovácsolhatnak belőle tőkét, mert már áldoztak a tanulásra, elsajátították, hogyan figyeljenek az előre nem látott eseményekre, és miképpen gondolkodjanak ok-okozati összefüggésekben. Az aha-élménytől gyorsan eljutnak a „Hiszen ez az!" felismerésig, mert fel vannak készülve az új befogadására és annak jól ismert, régi sémákba helyezésére, esetleg olyan új pane- lek létrehozására, amelyekbe az adott újdonság jobban illeszkedik.

#### Az innováció az idő gyermeke

Bizonyára mindenki hallotta már egy innovációval kapcsolatban, hogy „a legjobb ötlet a szeletelt kenyér óta".23 Amit azonban aligha tettünk meg: nem gondolkodtunk el, miért használják ezt a kifeje- zést. Végül is mi az igazán nagyszerű a szeletelt kenyérben? Egészen 1928-ig nem létezett, és úgy tűnt, az emberek egészen jól megvol-

talc nélküle. Újabban kezd ismét divatba jönni, hogy magunk szele- teljük fel a kenyerünket, vagyis mégsem volt akkora ötlet?

Ha azonban tovább töprengünk azon, mi teszi oly nagyszerűvé a szeletelt kenyeret, rájövünk, hogy a nagy találmányok két tulaj- donságával is rendelkezik. Először is, a szeletelt kenyérrel időt taka- rítunk meg. Nem nagyon sokat, de az idő az, amivel a legtöbben szívesen spórolnak, mivel a kenyérszeletelés önmagában nem valami nagy élvezet. A második tulajdonság kevésbé szembeszökő: a kenyérszeletelés nem elég egzakt. Amikor mi magunk csináljuk, megeshet, hogy a szelet egyes részei papírvékonyak, más részei túlságosan is vastagok. Kenyeret szeletelni olyan macerás, hogy még tetszés szerinti idő birtokában sem vágnánk olyan szép szele- teket, mint egy gép. Ekképpen a szeletelt kenyér nemcsak azt az időmennyiséget takarítja meg számunkra, amelyet e műveletnek szentelnénk, hanem azt a nem kevés időt is, amelyet hiába is fordí- tanánk arra, hogy tökéletesen végezzük e feladatot. A szeletelt kenyér lehetővé teszi, hogy legyen valamink, amink korábban nem volt: tökéletesen szeletelt kenyerünk.24

A találmányok lehetővé teszik ugyan számunkra, hogy egyre több új dolgot tegyünk, de ez egyre több időnkbe kerül. Ez elfogad- ható lehetne, ha az új dolgok, amelyeket megtehetünk, mindig job- bak, mint a régiek. De ha egyszer nem így van! Mint Stephen Covey rámutatott, az elintézendőink listáján szereplő sürgős dolgok lej- jebb szorítják a kevésbé sürgőseket, függetlenül attól, hogy ez utób- biak mennyire fontosak vagy élvezetesek. A jövőbeli célok hozzásegíthetnek bennünket, hogy elkerüljük a sürgős kontra új csapdát. Ha egyszer eldöntöttük, hogy hírnevet, vagyont, boldog- ságot, izgalmat, nyugalmat, kényelmet, illetve ezek egyik-másikát vagy mindegyikét akarjuk, akkor eldönthetjük azt is, hogyan hasz- nálhatjuk fel időnket a legjobban megszerzésükre.

#### IDŐCSAPDÁK

Egyes találmányok lehetővé teszik, hogy olyan dolgokat tegyünk, amelyekre korábban nem volt módunk, vagy pedig rég ismert dol- gokat jobban, gyorsabban, olcsóbban intézzünk el. Ez legtöbbször jó, de az innovációnak és a technikának lehetnek kedvezőtlen hatásai is. Mi van például, ha szeretünk kenyeret szeletelni? Ten- nénk ezt ugyanolyan gyakran, mint mielőtt a szeletelt kenyér meg- jelent volna a piacon? Valószínűleg nem. Alighanem lennének alkalmak, amikor sürgősebb volna időt spórolnunk, mint kiélvezni a saját kezűleg végzett szeletelés gyönyörűségét. Csakhogy mind- nyájan behatárolt mennyiségű idővel rendelkezünk. Ha valami újat csinálunk, akkor valamit a régiekből fel kell adnunk. Ha ezál- tal kevésbé élvezetes dolgokról kell lemondanunk, akkor jó, ellen- kező esetben már nem annyira.

A találmányok és a technika időt takaríthat meg számunkra, de fogyaszthatják is az időnket. Az új technika elsajátítása időt igé- nyel, ahogy a használata is. Ez az idő más tevékenységekre is fordít- ható. Egyeseknek a technológia időigényes volta elfogadható, sőt élvezik is. Mások a technológiát hasznos eszköznek tartják, amely- nek időigényét korlátok közt kell tartani. Megint mások szerint a technika feleslegesen elvonja az embereket attól, amit szívesen csinálnának a régi módon.

Alább három nagyon sikeres ember átlagos napjának leírása következik, saját szavaikkal: gondolkodjunk el azon, miként uralják a technikát és miként uralkodik rajtuk a technika, majd töpreng- jünk el azon, miként illeszkedik be a technika saját életünkbe!

#### Wynton Marsalis zenész egy tipikus munkanapja (művészeti vezető, Jazz at Lincoln Center)25

Sok más tennivalóm is van a zenélés és a komponálás mellett

- beszédeket tartok, adományokat gyűjtök de mindet a dzsessz érdekében teszem. Még ha az amerikai kultúráról vagy az amerikaiakról beszélek is, valójában a dzsesszről van szó. Vagyis arról, amihez a legjobban értek. Nem vagyok valami rendszerető ember. Ami engem illet, a filozófiám ez:

„Csinálj mindig mindent!"

Még soha életemben nem küldtem emailt. Van számítógé- pem, csak még soha nem kapcsoltam be. Van mobiltelefonom, épp most tanultam meg rajta sms-t írni. Mindent kézzel jegy- zek fel vagy megbeszélem a stábommal, akik aztán legépelik. A zene lényege az improvizáció és új dolgok létrehozása a pillanat ösztönzésére, más emberekkel együtt. Nincs túl sok olyan ember, akik erre egy zenei összjáték során képesek vol- nának. Egy ilyen összhang kialakítása gyakorlást, gyakorlást és még több gyakorlást jelent. Ezt nagyon komolyan mon- dom. Ugyanabban az értelmezési keretben mozgunk, a zené-

ben, és az egymás iránti szeretetben. Ez a flow.

#### Bili Gross menedzser egy tipikus munkanapja (vezető befektetési szakember, Pimco)

Reggel körülbelül fél ötkor kelek, és megnézem, mi a helyzet a piacokon. A földszinten van egy Bloombergem, egy Telerate-em, és néhány más masinám. A Bloomberg a legfon- tosabb: áttekintést ad a legfrissebb New York-i fejleményekről, de éppenséggel a brazil real 50 éves történetéről is áttekintést nyújt. Csodálatos, mi mindenhez hozzáférhet az ember.

Megnézem Japánt és Európát. Készítek magamnak vala- mit reggelire, aztán háromnegyed hatkor elindulok a munka- helyemre, ahová hat körül érek be. Az első egy-két órában csak felveszem a ritmust: figyelem a piacokat és a különböző gazdaságiadat-szolgáltatásokat. Egy csomó makroszámot - a GDP-t, a munkanélküliségi adatokat és más munkaerő- piaci statisztikákat - rendszerint nyugati-parti idő szerint 5 óra 30 körül adnak ki.

Egy portfóliómenedzser számára a „háttérzaj" kiszűrése létfontosságú. Az információáradatot a lehető legalacso- nyabb szintre kell visszaszorítani. Az egész napunkat eltölthetnénk különböző vélemények olvasásával. Ez szá- momra azt jelenti, hogy nem válaszolok és nem is nézek meg semmilyen emailt, amelyet nem akarok. Csak a felesé- gem hívásait fogadom, ezeken kívül csak még napi hármat- négyet. Mobiltelefonom nincs, BlackBerrym nincs. Mottóm így hangzik: „Nem akarok vonalban lenni, nyugal- mat akarok."

Napom legfontosabb részét nem a parketten töltöm kereskedéssel. Minden reggel fél kilenckor felállók az író- asztalomtól és átsétálok az utca túloldalán levő fitnesz- klubba. Jógázom és edzek körülbelül másfél órát. Távol vagyok az irodától, távol a zajtól meg a Bloomberg- képernyőktől.

Miután körülbelül háromnegyed órát tekertem a kondibiciklit és körülbelül 10-15 percet jógáztam, hirtelen mintha lámpák gyulladnának ki a fejemben. Ezt a másfél órát tekintem a nap legértékesebb szakaszának.

**Marissa Mayer menedzser egy tipikus munkanapja (alelnök, keresőtermékek és felhasználói élmény, Google)** Nem érzem úgy, hogy maguk alá temetnek az információk. Igazán élvezem. Személyes emailezésre a G mailt használom

- forgalmam napi 15-20 levél -, de a hivatalos postafió- komba naponta nyolcszázat is kapok, úgyhogy igazán gyors rendszerre van szükségem. Maratoni email szeánszokon igyekszem utolérni magam, néha szombaton vagy vasárnap. Ilyenkor odaülök, és 10-14 órán át egyfolytában emailezek.

Nagyon türelmetlen vagyok. A TiVóval például, úgy tűnik, túl sok időmet pazarlom el arra, hogy a „Kérem vár- jon!" feliratot bámulom. Imádom a mobilomat, de valahogy mindig van egy másodpercnyi várakozási idő, mire az ember fogad egy hívást: „Halló! Halló!"

Egyfolytában próbálom kitalálni, hogyan tegyem az improduktív időt produktívvá. Ha a kocsimmal megyek valahová, megpróbálom közben felhívni családtagjaimat és barátaimat. Vagy a holtidőben, amikor egy sorban várako- zom, fogom a mobilomat, és elintézek valamit.

Egy átlagos héten körülbelül 70 megbeszélésre vagyok hiva- talos, naponta úgy 10-11 órán át. Pénteken délután 6 óra tájban elindulok San Franciscóba, és csinálok valami érdekeset.

Ezek az emberek mindnyájan hivatásuk csúcsán vannak. Nehéz elképzelni, hogyan lehetne bármelyikük még sikeresebb. Az azon- ban, ahogyan az életüket élik és ahogyan az időhöz viszonyulnak, nagyon eltérő. Érzésünk szerint melyikük használja ki idejét a leg- bölcsebben? Vajon melyikük napja emlékeztet a leginkább a *mi* tipikus napunkra? *Mi* melyikük napját szeretnénk magunknak? Milyen érzéseket kelt mindez *bennünk?*

E könyv szerzői úgy sejtik, a jövőorientált olvasóra Marissa Mayer beszámolója teszi a legnagyobb hatást. Élete maga az amerikai sikersztori. Tehetsége és kemény munkája juttatta oda, ahol most tart. Emailpoggyászát és hosszú munkaidejét büszkén, kitüntetésként viseli. Számokban írja le napját: ennyi emailt kapott, ennyi órát dolgo- zott, ennyi másodpercet várakozott. Hetei, napjai, percei és másod- percei meg vannak tervezve. Minden másodperc számít. Számára az improduktív idő elvesztegetett idő. A jó öreg Frederick Winslow Taylor, az idő és a mozdulatok embere büszke volna Marissára.

Úgy gondoljuk, jelenorientált olvasónk leginkább Wynton Marsalisszal azonosult, akinek az élete ugyancsak amerikai sikersztori, bár olyasvalakié, aki nem azért jutott valamire, mert képes volt hosszú órákat dolgozni jövőbéli céljaiért, hanem mert képes volt maradéktalanul elengedni magát a jelen zenéjében. Wynton szenvedélye, a dzsessz fogalmaival írja le napját. Élete, ahogyan a dzsessz, jórészt improvizáció. Csak úgy csinálja, egész idő alatt. Annyira elmerül mestersége flow-jába, hogy nem is fog- lalkozik a jövőorientáció eszközeinek elsajátításával - a számítógé- pekével, az emailével, az ütemtervkészítéssel. Tehetsége, amelyet sok-sok órás gyakorlás csiszolt, olyan helyzetbe juttatta, hogy felfo- gadhat másokat időpontjainak egyeztetésére, emailjeinek és min- dennapi élete más különböző jövőorientált részleteinek intézésére.

Bili Gross idővel kapcsolatos attitűdje gyakorlatias keresztezése Wyntonénak és Marissáénak. Marissához hasonlóan, Bili is sok órán át dolgozik és napját számokban írja le. Marissátói eltérően azonban Bili nagyon tudatosan szakít időt arra, hogy kikapcsolja magát a „Mátrixból" így, akárcsak Wynton, elmerülhet a flow-ban a jóga segítségével. Bili számára a technika szükséges és rendkívül hasznos eszköz, de felismerte, hogy csak ennyit tud kihozni belőle. A technika és a rászánt idő eszköz, nem pedig cél.

Az élet és az üzlet olyan, mint a maratoni futás. Hasonlóan az első, a marathóni görög futóhoz, minden ember és számos vállalat meghal a verseny végén. Az azonban, hogy a most és a vég közt új dolgokat tehetünk, semmiképpen sem jelenti, hogy ezeket meg is kell tennünk. Előbb értékeljük, hogyan használjuk időnket úgy jelen-, mint jövőbéli céljaink szempontjából. Mit akarunk tenni ma, mit akarunk holnap, és miként tudjuk a legjobban egyensúlyba hozni a kettőt? A negyedéves bevételek fontosak, de az is, hogy az ember ne kerüljön rács mögé. Ha pusztán a jelenre fordítjuk figyelmünket, könnyen eljuthatunk személyes csődünkig. Ha csak a jelenre kon- centrálunk, arra sarkallhat bennünket, hogy az újat és az újszerűt az egyszerű élvezetek és a boldogság elé helyezzük. Emlékezzünk azokra a sikeres középvezetőkre az 5. fejezetből, akik azt mondták, hogy státusuk és anyagi jólétük ellenére magánéletük üres. Ki akarna ilyesmit íratni a sírkövére? Kérdezzük meg magunktól: Mit akarunk tenni holnap? Hogy akarjuk tölteni ezt a hétvégét? Ne kérdezzük, miféle feladatokat kell megoldanunk ma, vagy milyen kötelezettsé- geknek kell eleget tennünk, mielőtt időt szakítanánk arra, hogy élvezzük az életet! Újra és újra a nagy kérdéseket tegyük fel: Mit aka- runk valójában tenni az életünkkel? Mit teszünk, hogy elérjük, amit akarunk? Mi a legjobb módja annak, hogy eljussunk innen oda?

#### AZ IDŐ POLITIKÁJA

Udvarias társalgás során többnyire kerüljük a politikai vitákat. Olyan kapcsolatokra tartogatjuk, amelyek kibírják a konfliktusokat, vagy olyan emberekre, akiket valamiért szeretnénk elidegeníteni magunktól. Lassanként megtanultuk ezt a leckét, alkalmanként mégis megfeledkezünk erről. Bizonyos, hogy hagytunk már ott

izgatott politikai vitát, miközben két dolgot gondoltunk a szélsősé- ges vitapartnerekről. Egyrészt: tényleg képesek elhinni, amit mon- danak? A mások felfogása alapjául szolgáló hibás gondolkodáson gyakran elszörnyedünk. Hogy lehetnek ennyire vakok? Meggyőző- déseiket nyilvánvalóan irracionálisnak, illogikusnak, sőt talán nem is ép elme szüleményeinek gondoljuk.

Másrészt nem értjük, miért nem képesek felfogni álláspontunk inherens logikusságát és moralitását, amelyet olyannyira meggyő- zőnek vélünk. Ha valaki világosan kifejtené a bizonyítékokat szá- munkra, kénytelenek volnánk elfogadni az illető politikai nézeteit. Ráadásul milyen hálásak volnánk! Ezért lepődünk meg ellenfeleink naivitásán - ha ugyan nem nyilvánvaló ostobaságán -, amikor semmilyen hatást nem tesz rájuk álláspontunk éles elméjű és helyt- álló volta. Természetesen ők ugyanezt gondolják rólunk.

Miért olyan következetesen terméketlenek a politikai viták? Bár a témát alig kutatták, úgy véljük, az időnek van bizonyos fel nem ismert hatása a politikai ügyekre és vitákra. Ha megértjük ezt, lényegi felis- meréseket tehetünk a magunk és mások politikai nézeteit illetően, és talán konfliktusok megoldásának lehetősége nyílik meg előttünk.

Az egymással ütköző időperspektívák központi szerepet játsza- nak a politikai folyamatokban. 1979-ben Dániel Kahneman és Amos Tversky pszichológusok publikáltak egy egyszerű, ám érde- kes tételt azzal kapcsolatban, miként befolyásolják döntéseinket a jelennel kapcsolatos nézetek és a jövőt illető várakozások.26 Hogy elméletüket illusztrálják - amelynek a *várakozáselmélet* nevet adták -, kísérleti személyeket kértek fel, hogy képzeljék el: a barát- juk javára elveszítenek egy 100 dolláros fogadást, amelyet egy tisz- tességes pénzfeldobás dönt el. Fejre fogadtak, de írás jött ki.

Aki azonban megnyerte a fogadást, újabbat ajánl: ugyanannak az érmének a feldobását dupla vagy semmi alapon. Ha a másik fél vállal-

kőzik a fogadásra és rosszul tippel, 200 dollárral tartozik majd a barát- jának. Ha vállalja a fogadást és jól tippel, semmivel sem tartozik neki. Ha belemegy a második fogadásba, 50% az esélye, hogy 200 dollárral, és ugyanígy 50% az esélye arra, hogy semennyivel ne tartozzék. A második fogadás várható haszna így -10 0 dollár27, amely pontosan annyi, amennyivel az első fogadás után tartozott a barátjának. Mivel a fogadás vállalásának vagy nem vállalásának várható eredménye ugyanaz (-100), a kísérleti személy ugyanolyan eséllyel vállalja és uta- sítja el a fogadást. Elméletileg közömbösnek kellene lennie számára, hogy vállalja vagy elutasítja-e a második fogadást; a gyakorlatban azonban nem közömbös, és nagy valószínűséggel vállalja a második fogadást. Valószínűbb, hogy vállalja a 200 dolláros tartozás kockáza- tát, mint hogy tudomásul vegye a 100 dollár biztos elvesztését.

Ebben a példában a jelen az első fogadásból származó veszteség. A kísérleti személy vesztett 100 dollárt. A jövő két lehetséges kime- netelt tartogat, mindkettőt azonos valószínűséggel. Kahneman és Tversky kimutatták, hogy az emberek inkább vállalnak kockázatot, mint hogy tudomásul vegyenek és elfogadjanak bizonyos vesztesé- geket. Ahogyan Kahneman és Tversky fogalmaznak, az emberek a veszteségek tartományában kockázatkeresők.

Mármost képzeljük el, hogy a kísérleti személy megnyerte az első 100 dolláros tétet! A barát, aki elvesztette e tétet, ekkor dupla vagy semmi alapon újabb fogadást ajánl. Ha a másik most belemegy egy második fogadásba, 50% esélye lesz, hogy nyerni fog 200 dollárt, és ugyanennyi, hogy nem nyer semmit. A fogadás várható lehetséges kimenetele ismét azonos: 100 dollár. Mivel az új fogadás várható haszna azonos a kísérleti személy által előzőleg nyert nyereménnyel, annak a valószínűsége, hogy vállalja az új fogadást, ugyanakkora, mint hogy visszautasítja. Számára elvileg közömbösnek kellene len- nie, hogy elfogadja vagy elutasítja-e a második fogadást, azonban a

gyakorlatban ezúttal sem közömbös. Valószínűleg elutasítja a máso- dik fogadást.

Ebben a példában a jelen az első fogadásból származó nyereség. A kísérleti személy nyert 100 dollárt. A jövő ebben a beállításban két lehetséges kimenetelt tartogat, ezúttal is egyforma a valószínű- sége mindkettő bekövetkezésének. Kahneman és Tversky kimutat- ták, hogy az emberek általában averzióval viseltetnek a kockázat iránt a nyereségek tartományában. Ez annyit tesz, hogy miután nyereségre tettek szert, kerülik a kockázatot.

Kísérletük során Kahneman és Tversky létrehoztak egy mester- séges szituációt, amelyben az emberek csaknem tökéletesen ismer- ték a jelent és a jövőt, mivel tudták, hogy nyertek vagy veszítettek 100 dollárt.28 A „nyertesek" és a „vesztesek" ezután egy bizonytalan jövőre vonatkozó döntéssel szembesültek. Az emberek a bizonyta- lanság ellenére tisztában voltak a kizárólag lehetséges két jövendő kimenetel pontos valószínűségével: a fejjel vagy írással. Ugyancsak tisztában voltak e kimenetelek következményeivel. Tudták, hogy ha nem fogadnak, helyzetük nem változik majd. Azt is, hogy ha vállal- ják a fogadást, végül 100 dollárral gazdagabbak vagy szegényebbek lesznek, mint ahogyan kezdték.

Az életben a döntések ritkán ennyire nyilvánvalóak. Az egyik nap győztesnek érezzük magunkat és készek vagyunk kockázatokat vál- lalni, másnap azonban veszteseknek érezzük magunkat, és kerüljük a további kockázatvállalást még akkor is, ha objektív körülményeink mit sem változtak. Aktuális állapotunk attól függ, miként rekonstru- áljuk a múltat, hogyan értelmezzük a jelent és miként konstruáljuk meg a jövőt. Az időperspektíva szemüvegének közbeiktatásával értelmezzük magunkat, aminek eredményeképpen az egyik nap veszteségnek tekintünk egy döntést, másnap nyereségnek.

E kutatók vizsgálatában a jövő ugyancsak erősen különbözik a való életbeli jövőtől. Ritkán szembesülünk olyan egyszerű döntés- sel, hogy elfogadjunk vagy elutasítsunk egy ajánlatot. Döntésünk- nek ritkán lehetséges mindössze két kimenetele, és ritkán tudjuk a pontos valószínűségét a következményeknek. Az életben még az egyszerű döntéseknek is több mint két lehetséges következményük van. Kénytelenek vagyunk magunk megkonstruálni a jövőt. Lehet- nek homályos elképzeléseink a valószínűségekről, de szinte soha nem ismerjük pontosan. Az, ahogyan az életben rekonstruáljuk a múltat, értelmezzük a jelent és megkonstruáljuk a jövőt, egyaránt befolyásolja azt a módot, ahogyan a jelent értelmezzük, továbbá az elvárásokat, amelyeket a jövőre nézve kialakítunk.

Tapasztalt választók tudják, hogy a szavazat leadása igencsak hasonló a fej vagy írás fogadásra. Eltérően Kahneman és Tversky vizsgálatától, amelynek résztvevői pontosan ismerték a jelent és a jövőt, nekünk olyan választási döntéseket kell hoznunk, amelyek bonyolultak, és amelyeket érzelmek, propaganda és dezinformáció, valamint bizonytalanság nehezítenek meg. A politikusok, a politi- kai pártok és különböző érdekcsoportok nem igyekeznek együtt érezni a szavazókkal. Igyekezvén manipulálni őket, tovább bonyo- lítják a már amúgy sem egyszerű feladatot.

Amikor bekapcsolódunk a politikai folyamatba, első lépésünk, hogy a jelent mint nyereséget vagy veszteséget határozzuk meg. Amikor ezt a politikusok nyereségnek igyekeznek beállítani, arról beszélnek, mennyivel jobb a helyzet a szokásosnál. A jelen nyere- ségként való beállítása növeli a szavazás valószínűségét a status quo támogatóira, akiknek állítólag e nyereségek köszönhetőek. Ez a tak- tika leginkább a múltorientált szavazókat vonzza. A jelen veszteség- ként való beállítása céljából a politikusok arról beszélnek, mennyivel rosszabbul állnak a dolgok, mint korábban. Ez a hozzáállás fokozza

l

annak a valószínűségét, hogy a szavazó a változás, illetve a mellett a párt mellett voksol, amely nem felelős a veszteségekért. Ez a taktika leginkább a jelen- és jövőorientált szavazókra hat.

A második lépés a jövő valószínűségének és biztos voltának manipulálása. A nagyobb bizonytalanság fokozza a kockázat veszélyét és a kockázattal szembeni ellenérzést, ezáltal növeli a status quóra való szavazás valószínűségét. A bizonyosság a válto- zásra való szavazás esélyét növeli.

A többségi párt és a hatalom birtokosai igyekeznek nyereség- nek beállítani a jelent, rámutatni a jövő bizonytalan voltára arra az esetre, ha ellenfeleik szerzik meg az irányítást. Azt szeretnék, ha az emberek a hatalmon levőkre adott szavazatokat a nyereség biz- tosításának tekintenék, a kihívókra való szavazást pedig kockáza- tos, potenciálisan katasztrofális következményekkel járó lépésnek tartsák, és riogatással igyekeznek fokozni ennek veszélyét. A kisebbségi párt és az ellenzékiek arra törekszenek, hogy a jelent veszteségként fessék le, és kiemeljék, mennyire bizonyos a fényes jövő, ha majd ők lesznek a kormányrúdnál. Azt akarják, hogy a választók a hatalomban levőkre való szavazást biztos veszteség- nek, a kihívókra való szavazást pedig csekély és indokolt kockázat- vállalásnak tekintsék.

#### Várakozáselmélet, politika, idő és stratégia

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | IDŐZÓNA | | VALÓSZÍNŰ SZAVAZAT |
| **Jelen** | **Jövő** |
| :0  OJ "") | Hatalmon levő | Sikerként beál- lítva | Bizonytalanság hangsúlyozása | A status quo mellett |
| Ellenzék | Veszteségként beállítva | Bizonyosság hangsúlyozása | A változás mellett |

Bili Clinton az 1992-es elnökválasztást a „Dont Stop Thinking about Tomorrow" (Ne hagyd abba a jövőről való gondolkozást!) szlogennel nyerte meg. George W. Bush részben azzal nyert a 2004-es választásokon, hogy a választók állandóságigényére apel- lált, arra az igényükre, hogy pártja változatlanul kiálljon „a terror elleni globális háború" mellett. Különböző beszédek visszhangoz- ták, mekkora ostobaság egy folyó közepén lovat váltani. Ellenfelét, John Kerryt következetlen, különféle ügyekben ingatag figuraként állították be. Kerrynek soha nem is sikerült olyan megfelelő jövő- képpel szolgálnia, amellyel csillogóbbra fényezhette volna magát, mint ellenfele.

Nézzük meg, mire épült John F. Kennedy vonzereje, amely olyan nagy hatással volt honfitársaira: „Ne azt kérdezd, mit tehet érted a hazád, hanem azt, te mit tehetsz a hazádért!" A választás fókuszá- ban ettől fogva a jelen helyére a jövő került. Rávette az embereket, hogy immár ne a jóléti rendszer méltánytalanságaira és igazságta- lanságaira panaszkodjanak, hanem inkább azt igyekezzenek kita- lálni, miként teremthetnének személyes cselekedeteikkel jobb jövőt hazájuk számára. Számos fiatalt mozgósított a Békehadtesthez való csatlakozásra, és ahogyan Martin Luther King nagy hatású „Van egy álmom..." beszéde, ifjakat és öregeket lelkesített fel egy olyan testvé- riséggel, együttérzéssel és emberi méltósággal teljes jövő víziójával, amelynek megteremtésében maguk is közreműködhettek.

#### Környezetpolitika

A szűkös környezeti források megőrzése globális probléma. Az emberek figyelmét mégis gyakran elkerüli, hogy a jövendő nem- zedékek érdekében védelmezni kell a környezetet, nem pedig önző módon kizsákmányolni és kimeríteni.

A világ legértékesebb forrása valójában nem az energiahordozó kőolaj, hanem az ivóvíz. Egész egyszerűen nincs elég belőle, és aho- gyan számos ország népessége robbanásszerűen nő, konfliktusok várhatók a víz birtoklásával és a hozzájutással kapcsolatban.

Egy újabb mexikói tanulmány a jelen- és a jövőorientált megkö- zelítések konfliktusára mutatott rá a víz tisztaságának megőrzésé- vel kapcsolatban. 300 mexikói állampolgárral kitöltették a Zimbardo időperspektíva-kérdőívet, emellett rákérdeztek, miképpen vesznek részt különféle vízmentő tevékenységekben.

Az eredmények megfelelnek az általános várakozásoknak. A múltorientáltak nem vettek részt vízmegőrző tevékenységben, illetve nem is érdekelte őket. A környezetvédelmi aktivitás szignifi- kánsan és határozottan a jövőorientáltsággal hozható összefüg- gésbe. A jelenorientáltak kisebb valószínűséggel vesznek részt vízvédő akciókban. A jövőorientáció az elvégzett iskolai évek szá- mával arányosan nő, és gyakoribb a 18 éven felüliek körében.29 A világ számos országában azonban az oktatás korlátozott, sokkal több a fiatal, mint az idősebb, ami a jelenorientáltság dominanciá- jának kedvez, a természeti források megőrzésének viszont annál kevésbé. A téma kezelése újfajta kommunikáció kidolgozását igé- nyelheti, amelynek a jelenorientált polgárokat kell célba vennie.

#### IDŐPERSPEKTÍVA ELSAJÁTÍTÁSA POROSZ MÓDON

Egytől egyig saját időperspektívánkon szűrjük át a politikai informá- ciókat és a dezinformációkat. Ezt azonban nagyrészt az oktatási rend- szernek köszönhetjük, amelyet politikusok kezdeményeznek, majd kormányzatok uralnak és határoznak meg. Ez alapvetően meghatá- rozza időperspektívánkat. A kormányzatok intézményeket hoznak

létre, amelyek időperspektívákat tanítanak, hogy a nép úgy szavazzon, hogy fenntartsa a kormányt és az általa létrehozott intézményeket.

Nem volt ez mindig így. 1852-ben Edward Everett massachu- settsi kormányzó felismerte, hogy mind nagyobb szükség van arra, hogy a gyerekeket egy gyorsan iparosodó társadalom polgáraivá neveljék. Everett egy Horace Mann nevű ügyvédhez, a Massachu- settsi Oktatási Testület (Massachusetts Board of Education) titká- rához fordult tanácsért. Mann összehasonlítva a világ különböző oktatási rendszereit, a porosz módszert ajánlotta, amely 8 évi isko- láztatást tett kötelezővé, és a tanulmányok mellett a személyiségnek is figyelmet szentelt. Az előbbieket az olvasás, az írás és a számtan jelentették, az utóbbiakat pedig azok a tantárgyak jelentették, ame- lyek a fegyelemre, az erkölcsösségre és az engedelmességre össz- pontosítottak. Bár az amerikai iskolások nemzedékei utálták meg Mann ajánlásait, ezek a maguk idejében ragyogó ötletek voltak.

Everett célja nem szabadgondolkodók nemzedékeinek kineve- lése volt, ehelyett inkább a mindenfelől összesereglett fiatalokat szerette volna előkészíteni a sikeres gyári munkára. Az eredményes kétkezi munkához szükséges készségek közül a legfontosabb a pon- tosság, az engedelmesség és a monotóniával, illetve az unalommal szembeni kellő tolerancia volt. A porosz oktatási rendszer katonai precizitással produkálta ezeket a készségeket.

A beiskoláztatás előtt a gyerekek többségének napjait alig korlá- tozzák szabályok, úgy játszanak és gondolkodnak, ahogyan akar- nak. Aztán egyszerre tanítójuk, napi- és órarendjük lesz, amely uralni kezdi életüket, és munkára fogja őket. Megtanulják, hogy késni rossz, szórakozásra csak kevés idejük van, a szünet mindösz- sze 20 perc, és mindennap ugyanakkor kell hazamenniük. Azt is megtanulják, hogy akár gyorsan, akár lassan dolgoznak, nem úsz- hatják meg az iskoláztatás napjait, heteit, éveit. Ennek a játéknak a

neve a megregulázás, amelyben leckék készítik fel a játékosokat a gyári életre. Más kérdés, mennyire készítenek fel ezek a leckék a gyáron kívüli életre, sőt egy szinte gyármentes társadalomra.

Oktatási rendszerünk elsődleges célja a jelenhedonista gyerekek domesztikációja és olyan jövőorientált felnőttekké való átalakítása, akik készek elfoglalni helyüket a gyárban, a gyártósoron. Az iskola kiűzi a jelenhedonista gyerekekből „vad" időfelfogásukat, és helyette a civilizáltabb jövőorientációval ruházza fel őket, amely biztosítja, hogy viselkedésük kiszámítható és irányítható legyen, ugyanúgy, ahogyan a társadalom többi tagjáé. Az oktatás lényege, hogy elfeled- tessék a gyerekekkel a játékosságot és a spontaneitást, és azt, amit tanulnak. Maradj a helyeden, ne beszélj, ne játssz, ne bohóckodj, halaszd el örömeidet, engedelmeskedj a felsőbbségnek és tűrd az unalmat! Többek közt ezek a hagyományos iskoláztatás fő tanulságai.

Oktatási rendszerünk sokak számára beválik. A legtöbben elsa- játítják a jövőorientáltságot és a társadalom produktív tagjaivá vál- nak. Nem késnek a munkahelyükről, időben fizetik a számláikat és a nyugdíj-előtakarékosságot. Másoknak azonban nem válik be ez a szisztéma, fellázadnak az unalmas feladatok és a megregulázás ellen. Nem rendelkezve jövőorientációval, amely mérsékelné vágyaikat, visszatérnek a gyerekkor jelenhedonizmusához. A veszé- lyes jelenorientáció rákapatja őket a drogokra, az alkoholra, az óvszer nélküli szexre, teherbe esnek, amikor nem is akarják, kocká- zatos ügyekbe keverednek, elvesztik mindenüket, bűncselekmé- nyeket követnek el.

A jövőorientáció el nem sajátításához kapcsolódó problémák nyilvánvalóak, nem így a megoldásaik. Kezdjük mindjárt azzal, hogy azok az emberek, akik szenvednek attól, hogy túlzott mérték- ben összpontosítanak a jelenre, gyakran saját állapotukat sem isme- rik fel, és gyógyíttatni se óhajtják magukat. Az életük olyan, amilyen.

Ezzel ellentétben vannak, akik felismerik problémáikat és igyekez- nek kiküszöbölni az okokat, amelyek valószínűleg abból adódtak, hogy nem veszik figyelembe bizonyos viselkedésmódok lehetséges negatív, jövőbeli következményeit. Számukra a megoldás egysze- rűen bizonyos magatartásformák negatív következményeinek felis- merése. Az olyan jövőorientált programok, mint a Planned Parenthood (tervezett szülőség), számtalan órát és rengeteg pénzt áldoz olyan oktatási módszerek kidolgozására, amelyeknek célja, hogy jelenorientáltakkal ismertessék meg az összefüggést jelenlegi viselkedésük és annak majdani negatív következményei közt: „Ha óvszer nélkül szexelsz, 9 hónap múlva kisbabád születhet, vagy bár- mikor szexuális úton terjedő betegséggel fertőződhetsz meg."

E programok logikája támadhatatlan, és ha egy jövőorientált személy csinálja végig, kétségkívül a kívánt hatással jár. Sajnos azonban azok, akik bejelentkeznek e programokra, és akik a legjob- ban profitálhatnának belőle, túlnyomórészt jelenorientáltak. Per definitionem nem rendelkeznek erős jövőperspektívákkal. A kali- forniai San Mateo felzárkóztató iskoláiban például azt tapasztaltuk, hogy a diákok elsősorban jelenorientáltak. 50 diákot 2 héten át taní- tottunk mentális stimulációra, vagyis arra, amikor valaki lélekben gyakorolja, és elképzeli magában valamilyen akció végrehajtását. Más szavakkal, arra sarkalltuk ezeket a srácokat, hogy képzeljenek el jeleneteket, amelyekben a jövőben netán majd cselekszenek.

John ekkor 2 héten keresztül minden nap 2 órára ment be, hogy mentális stimulációs gyakorlatokat tartson nekik. Minden részt- vevő kiválasztott magának egy célt, és elképzelte, milyen gondolato- kat, érzéseket és tetteket váltana ki belőle e cél elérése. A célt, amelyet kiválasztottak, kezdetben másnap kellett elérniük, a rá következő napokon a célt fokozatosan eltolták a jövőbe: a következő hétre, a következő hónapra, fél évre, egy évre, 5 évre, 10 évre és 25

évre. A kontrollcsoport ugyancsak elsajátította a mentális stimulá- ciós technikákat, ők azonban nem vettek részt e napi gyakorlatok- ban. A 2 hetes program során az egyik diák túladagolta magát, egy másik világgá ment, egy pedig végleg abbahagyta az iskolát.

A változások, amelyek azokban a diákokban mentek végbe, akik vizualizálták és el is próbálták magukban céljuk elérését, alapvetőek voltak. A rosszul definiált és irreális célok - az agyse- bésszé, rocksztárrá vagy NBA-szupersztárrá válás - helyébe konkrét, jól meghatározott célok léptek, amelyeket a srácok való- ban el is érhettek: egy könnyített érettségi megszerzése, a börtön elkerülése, visszatérés a normál középiskolába. Megbecsülték, vajon mekkora valószínűséggel érnek el hármat választott élet- céljaikból, és becsléseik szignifikáns összefüggést mutattak új jövőorientáltságukkal.30

Később más, kevésbé kvantifikálható változásokat is megállapí- tottunk a diákok időattitűdjében, tanúsítják ezt például az alábbi megható kijelentések, amelyeket a vizsgálat utáni záró összejövete- len hallottunk: „Először nem értettem, mire ez az egész mentális stimuláció, de végül is segített, hogy elérjem az egyik legfontosabb célomat, elkerültem a börtönt. Klassz volt.": „Kitűztem egy célt, és valóra vált. Ez korábban soha nem történt meg velem."31

Azok a programok, amelyek jelenlegi akciók majdani negatív következményeit hangsúlyozzák, minimális hatást gyakorolnak a

„jelenorientált emberek" tetteire, mivel a jövőn való gondolkodás csekély hatással van rájuk. Ezzel szemben a jövőorientált személyek megtanulták, hogy felismerjék ezeket az összefüggéseket, ekképpen náluk nem alakulnak ki addikciós problémák. Mindez a jövőorien- táltaknál alkalmazva nem más, mint nyitott kapuk döngetése.

A jövőorientáció elsajátíttatására tervezett hagyományos programok legfeljebb csekély mértékben hatásosak. Hat külön-

böző vizsgálat, amely a DARE-program hosszú távú eredményes- séget értékelte ki, megállapította, hogy azok a gyerekek, akik részt vettek a DARE-programban, pont annyi drogot és alkoholt fogyasztottak, mint azok a gyerekek, akik nem csinálták végig.32 Az ilyen programok tökéletesítésének két lehetséges módja van. Az első olyan magatartás-váltási programok kifejlesztése, ame- lyek nem függnek attól, rendelkeznek-e jövőorientációval a részt- vevők. Ezek a programok pusztán a jelen révén hatnak a viselkedés megváltozása irányába. Az, hogy ma nincsenek ilyen programok, valószínűleg azoknak a jövőorientáltságára utal, akik hajlamosak viselkedésváltoztatási programokat kreálni és értékelni.

A másik módszer, hogy úgy tanítunk embereket jövőorientált- ságra, hogy fogékonyakká váljanak a hagyományos viselkedésvál- toztató programokra. Ez nem azt jelenti, hogy megtanítjuk őket, hogyan kell 9-től 5-ig heti 5 napot végigdolgozniuk egész hátralévő életükben, hanem azt, hogy olyan mértékű jövőorientációt oltunk beléjük, amely elegendő a mindennapos viselkedés negatív követ- kezményeinek megértéséhez. Vagyis beszélünk nekik előre nem látható eseményekről, balesetekről, a kielégülés és öröm elhalasztá- sáról, továbbá a tervezésről, célok kitűzéséről és az önjutalmazásról a célok eléréséért, az önkorlátozásról a társadalmi normák és erköl- csi szabályok megtartása érdekében. A programnak olyan szociali- zációs folyamatnak kell lennie, amelyet korábban nem sajátítottak el az elsődlegesen jelenorientált résztvevők.

Szükség lesz ilyen nyilvános nevelési programokra, ha a jövőben új fejleményekkel kell majd szembesülnünk, amint ez az 1980-as években történt, amikor először ismerték fel az összefüggést az óvszer nélküli szex és az AIDS között. Az emberek azonban az ilyen összefüggéseket csak akkor hajlandók tudomásul venni, ha megta- nulták magukévá tenni a jövő időperspektívát.

#### Kegyetlen és szokatlan büntetések

Az olyan emberek esetében, akiknek jelenhedonizmusuk mellett számottevő jövő időperspektívájuk is van, a jelenhedonisztikus késztetéseik fékjeként szolgál. Akik erősen jelenhedonisták és gyenge a jövő időperspektívájuk, tövig nyomják a gázt, a féket viszont nem ismerik. Megszegik a törvényeket, a konvenciókat, fütyülnek az elvárásokra, mert fogalmuk sincs a jövőről. Számukra nem léteznek ha-akkor relációk, csak ha relációk. A jelenorientál- tak azért követnek el bűncselekményeket, mert nem sajátították el a jövő időperspektívát, vagy mert Layhez és Skillinghez hasonlóan hagyták, hogy az elsorvadjon vagy visszahúzódjon.

A társadalom jövőorientált büntetéssel sújtja a jelenorientált bűnözőket. Amikor emberek bűncselekményeket követnek el, azzal büntetjük őket, hogy időt veszünk el a jövőjükből. Szüneteltetni küldjük őket a börtönökbe. A jövőorientáltak számára a hosszú börtönbüntetés kétségkívül elrettentő hatású fenyegetést jelent. A jelenorientáltak esetében azonban a börtönnek nincs különösebb jelentősége.33 Ha valakinek nincsenek fogalmai a jövőről, vagy úgy gondolja, hogy számára nincs jövő, az nem is vehető el tőle.

Büntető-igazságszolgáltatási rendszerünk alig van felkészülve arra, hogy jelenorientáltakkal mi módon bánjék. Szinte valamennyi viselkedésváltoztatási program ugyanannak a tünetegyüttesnek a hasonló változataitól szenved: „jövőorientáltak konstruálták azokat jövőorientáltak számára" Jövőorientáltak által jövőorientáltak szá- mára teremtett világban élünk, és az ördögbe a lemaradókkal, a jelen- orientáltakkal.

Annak konkrét példájaként, hogy a jelenorientáció miként tor- kollik diszkriminációba, vegyük szemügyre a jóléti és szociális szolgáltatások időkorlátainak határait! A San Franciscó-öbölt

érintő Alameda megye éppen azt mérlegeli, hogy a szociálisse- gély-kifizetések időtartamát a 12 hónapos periódusról 6 hónapra korlátozza.34 33 másik kaliforniai megye máris korlátozza a támo- gatást. Jövőorientált szemszögből nézve az intézkedés tökéletesen ésszerű. Ám előre borítékolható, hogy az időkorlátozások alig lesznek majd hatással a jövőorientáltakra, mert közülük kevesek- nek van szükségük rá, hogy a lehető leggyorsabban segélyben részesüljenek. Jelenorientált szempontból nyilvánvaló, hogy a döntés valószínűleg azokat fogja sérteni a leginkább, akiknek a legnagyobb szükségük van segítségre. Megjósoljuk, hogy ez az időkorlát pénzt takarít majd meg a kormányzat számára, nem segíti azonban a jelenorientáltakat abban, hogy megálljanak a maguk lábán. Mivel kevéssé valószínű, hogy a jelenorientáltak gyorsan reagálnak az időkorlátokra, számolhatunk azzal, hogy az ilyen kormányzati programok inkább a jelenorientáltakat érintik, mint jövőorientáltakat.

A megoldás nyilvánvalóan sokkal bonyolultabb, mint a segé- lyezés meghatározatlan ideig való meghosszabbítása. Az ilyen - és ehhez hasonló - problémák megoldásának egyszerű első lépése annak felismerése lehet, hogy a jelenorientáltak eleve nagyobb való- színűséggel szorulnak segítségre. Kevésbé valószínű, hogy félre- tettek nehezebb időkre, ezért szorulnak inkább a szociális hálóra. Egy második lépésben a hivatal elismerhetné, hogy az időkorlá- tozások olyan helyzetet teremtenek, amelyben a jelenorientáltak, akik a leginkább igénylik a segítséget, a legkisebb valószínűséggel részesülnek megfelelő ellátásban: őket lényegében kétszeresen büntetik. Eleve jelenorientációjuk idézhette elő problémáikat, a segítség pedig, amelyet ajánlanak nekik problémáik megoldására, a jövőorientáltak motivációrendszerét veszi célba. Röviden, rá kell hogy jöjjünk: közsegélyezési programjainkban vagy gyógycélú

ismeretterjesztő kampányaink során nem passzol mindenkire ugyanaz a méret.

A jelenorientáltak lehetnek a XXI. század láthatatlan férfiai vagy asszonyai, miközben az összes - mindkét nemhez, az összes fajhoz és nemzethez tartozó - jövőorientáltak az idő szabályai szerint élnek és játszanak. A jelenorientáltak éppen ellenkezőleg. Amikor a jövőorientáltak beszélnek, átbeszélnek a jelenorientáltak feje felett, és elbeszélnek mellettük. A diszkrimináció, amellyel a jelenorien- táltak szembesülnek, mindenre kiterjed, és át- meg átszövi a társa- dalom szövetét. Ha, például, megkérdeznénk az amerikai üzletemberek nagy többségét, vajon felvennének-e valakit, aki 15 perc késéssel érkezik egy állásinterjúra, elsöprő volna a nemle- ges válaszok aránya. Ennek ellenére a világ számos országában

15 perc késést még pontosságnak tekintenek. A jelenorientáltak nem képesek arra, hogy megmagyarázzák, miért nem kapták meg az állást. Egyes jelenorientáltak talán nem is tudják, hogy láthatat- lan emberek egy jövőorientált társadalomban. Az idő egyaránt befolyásolja személyes, társas, üzleti és politikai életünket. Lassan be kell látnunk ezt, és ki kell derítenünk, mit tehetünk, hogy időhöz való viszonyunk - egyénenként és összességként - jobb szolgálatot tegyen nekünk.

## PSZICHOLÓGIAI ÓRÁNK ÚJRAINDÍTÁSA

11

#### ALAKÍTSUK KI IDEÁLIS IDŐPERSPEKTÍVÁNKAT!

*Az idő elég sokáig kitart - bárki számára, aki élni akar vele.*

* Leonardo da Vinci

*Ahhoz, hogy nagy dolgokat vigyünk végbe, két dolog szükséges: egy terv, és a kelleténél valamivel keve- sebb idő.*

* Leonard Bernstein

Ebben a fejezetben szeretnénk támpontokat adni egy olyan esz- mény kialakításához, amelynek alapján kidolgozható egy ideális, kiegyensúlyozott időperspektíva, amely hosszabb, teljesebb, sikere- sebb és boldogabb életet tesz lehetővé. Mielőtt belevágnánk, el kell döntenünk, valóban változtatni akarunk-e valamin, ami ennyire alapvetően befolyásolja mindennapjainkat. Időattitűdjeink meg- változtatása nem ígérkezik könnyűnek. Időperspektívánk megis- merése éveket vett igénybe, és nem változtatható meg egyik napról a másikra. Hozzáfogni és előbbre jutni azonban máris lehetséges.

Módszerünk: a pozitívumok nyomatékosítása és a negatívumok kiküszöbölése. Először is bemutatjuk, hogyan festene egy optimáli- san kiegyensúlyozott időperspektíva, és miért gondoljuk, hogy ez alapvetően fontos egy hatékony életstílushoz. Ezután azokat a kihí- vásokat taglaljuk, amelyekkel mindenkinek szembe kell néznie, ha megpróbálja módosítani perspektíváját. Végül bemutatunk néhány általános stratégiát és konkrét taktikát, amely segít kordában tar- tani a szélsőséges időperspektívák túlzásait, hogy más időperspek- tívák legelőnyösebb elemeit integrálhassuk. Segítünk a belső ellentmondások feltárásában és feloldásában is.

Mielőtt hozzáfognánk, tudatosítsuk magunkban: *nem* időgaz- dálkodási tanácsokról lesz szó a következőkben. Tucatjával vannak már önfejlesztő könyvek, amelyeknek egyetlen célkitűzése, hogy lehetővé tegye jövőorientált olvasóik számára, hogy szűkösen mért idejüket jobban tudják beosztani. Módszereket adnak, hogyan tehetünk többet kevesebb idő alatt, hogyan kell meghatároznunk célkitűzéseinket és konkrét céljainkat, miképp készítsünk feladat- listát, és pipáljuk ki az elvégzett tennivalókat határidőnaplónkban és/vagy okostelefonunkban. A jelen- és múltorientáltak azonban nem vezetnek efféle listákat, az ő életük aktuális és elmúlt célok körül forog. Ekképpen ezek az időgazdálkodással foglalkozó köny- vek csak az emberek egy kis hányadának segítenek, talán több kárt is okoznak azzal, hogy a jövőorientáltakat a jövőre való még feszül- tebb koncentrálásra sarkallják.

Egyes időgazdálkodási kézikönyvek szerint azért kell célokat kitűznünk, hogy felkapaszkodhassunk a siker lajtorjáján. Terv híján a létra tetejére jutva azon kaphatjuk magunkat, hogy az nem a megfelelő falhoz van támasztva. Egyetértünk azzal, hogy annál jobb, minél korábban meghatározzuk személyes céljainkat, hisszük azonban, hogy önmagában a fokról fokra kapaszkodás-

ban is van jó. Senki nem tudhatja előre, mit pillanthat meg oda- fentről.

Mielőtt beosztanánk időnket - tennivalókat és célokat jegyez- nénk fel naptárunkba -, fogjuk fel, mit kell beleírnunk egyáltalán. Fel kell mérnünk, milyen irányban szeretnénk elindulni, milyen lépések megtétele szükséges a célok felé vezető ösvényen. Ugyan- ilyen fontos, hogy időről időre megszakítsuk mindennapjaink vág- táját, hogy megállapítsuk, vajon nem járnánk-e jobban más útvonalak kijelölésével.

#### AZ ESZMÉNYI IDŐPERSPEKTÍVA-PROFIL

Időperspektívánk elfogulttá tehet bennünket. Szemellenzőt kény- szeríthet ránk, füldugót gyömöszölhet fülünkbe, sáncokkal veheti körül agyunkat, megfosztva a lehetőségtől, hogy maradéktalanul felmérjük, kik vagyunk és mivé lehetünk. Rákényszerít, hogy min- dent ugyanazon a szemüvegen keresztül lássunk, elejét véve, hogy tanuljunk a múltból, élvezzük a jelent és tervezzünk a jövőre. Ugyanakkor egy kiegyensúlyozott és rugalmas időperspektíva lehe- tővé teszi, hogy azt az időperspektívát válasszuk, amely a minden- kori helyzetben a legmegfelelőbben tud orientálni bennünket, hogy meríthessünk az emberi tapasztalatok teljes köréből. Az adott hely- zet követelményeitől függően előnyt élvezhet az egyik időperspek- tíva, a többi pedig átmenetileg a háttérbe szorulhat. Ha elvégezni való munkánk van, a jövő időperspektívának kell előtérbe kerülnie. Ha a munka kész, és eljött a mulatság ideje, felbukkan majd a jelen- hedonista időperspektíva. Ünnepek alkalmával a múltpozitív idő- perspektíva lehet a legmegfelelőbb, hogy felkészítse az embert a családi szokások élvezetére.

Kutatásaink nyomán - szem előtt tartva, hogy a nyugati világ- ban élőkként természettől fogva vannak bizonyos elfogultságaink

- úgy véljük, az optimális időperspekítva-profilnak:

k jelentős összetevője a múltpozitív időperspektíva,

k valamivel kevésbé hangsúlyos eleme a jövő időperspektíva, k hasonlóképpen gyengébb a jelenhedonista időperspektíva, k nem különösebben jellemzi a múltnegatív időperspektíva, k ugyanígy a jelenfatalista időperspektíva sem.

Ez a profil három döntő fontosságú előnnyel jár. Először is, a pozitív múltérzés *gyökereket* ad az embernek. Az önelfogadás központi eleme- ként a múlt - időt és teret áthidalva - összekapcsol bennünket önma- gunkkal. A pozitív múlt alapul szolgál az ember számára, az élet folyamatosságának érzését közvetíti. Lehetővé teszi, hogy kapcsolat- ban maradjunk családunkkal, hagyományainkkal és kulturális öröksé- günkkel.

Másodszor, a jövőperspektíva segítségével elképzelhetünk magunk- nak egy csupa reményteli, optimista és erőteljes jövőt. A jövő *szárnya- kat* ad, lehetővé téve, hogy új célok felé keljünk útra, és bizonyosra vehessük: képesek leszünk megbirkózni az út során felmerülő váratlan kihívásokkal. Megteremti a lehetőségét, hogy megszökjünk a status quóból, megszabaduljunk a félelemtől, amely általában együtt jár azzal, hogy elhagyjuk a jól ismert, céljaink felé vezető forgalmas utakat.

Harmadszor, a hedonisztikus jelen *energiával* tölt fel, megörven- deztet azzal, hogy élünk. Az energia arra sarkall bennünket, hogy embereket és helyeket fedezzünk fel, emellett pedig rátaláljunk önma- gunkra. A mértékkel alkalmazott jelenhedonizmus intenzívebbé teszi az életet, mert megnyitja tudatunkat a természet értékelése és az emberi szexualitás öröme előtt.

PSZICHOLÓGIAI ORANK UJRAINDITASA 393

Az ideális időperspektíva-profilban legfeljebb csekély szerepet játszik a múltnegatív és a jelenfatalista időperspektíva, mivel kuta- tásaink szerint semmi jó nem származik ezekből. Új vizsgálatok nyilvánvalóvá teszik, hogy azok az elfogult időperspektíva-profilok, amelyek a negatív múltat vagy a fatalisztikus jelent hangsúlyozzák, lelki és fizikai veszélyek kockázatának egyaránt kiteszik az embere- ket. Egy holland fiatal felnőtteken végzett vizsgálat összevetett egy pszichiátriai csoportot olyanokkal, akik nem részesültek kezelés- ben. Valamennyiükkel kitöltették a Zimbardo időperspektíva-kér- dőívet, továbbá standard személyiség- és egyéb tesztek sokaságát. A pszichiátriai pácienseknél szignifikánsan nagyobb volt az erős múltnegativitás és a jelenfatalizmus valószínűsége, mint a normális embereknél. A betegek a múltpozitív skálán is alacsonyabb értéke- ket szereztek. A vizsgálat vezetője szerint ezek az időperspektíva- problémák „igen jó előrejelzőinek tűnnek" olyan zavaroknak, mint a neurózis, az önkontroll és a személyes felelősség hiánya, illetve az interperszonális kapcsolatok nehézségei.1 A jelenfatalizmushoz hasonlóan a múltnegatív időperspektíva ugyancsak fontos előjel- zője volt az öngyilkosságnak és az önpusztító gondolatokra való hajlamnak.

Egy brit tanulmány megállapította, hogy e két időorientáció egyaránt kapcsolatban van az önmegvalósítás, a pozitív világszem- lélet hiányával és a kilátástalansággal.2 Az Atlanti-óceán túlpartján végzett újabb kutatás során azt vizsgálták, miként alkalmazkodnak a betegek ahhoz, ha l-es típusú, inzulinfüggő diabéteszük van: az itteni eredmények is az időperspektíva-faktorok befolyását jelez- ték.3 A nőbetegek többségének szorongása, depressziója és dühe ugyancsak múltnegatív percepciókkal és jelenfatalizmussal hoz- ható összefüggésbe. A jól alkalmazkodó betegek pozitívan érzékel- ték a jelent és transzcendentális jövőperspektívával rendelkeztek.

Szándékosan kerülték a jelennel és az állapotukkal kapcsolatos negatív gondolatokat. Azok a páciensek, akik képesek változtatni negatív múlt- és jelenfelfogásukon, és magukévá tesznek egyfajta jövőorientáltságot, sikeresebben birkóznak meg azzal a helyzettel, amelybe kerültek.

A végén bemutatunk néhány módszert a negatív múltmegköze- lítések semlegesebb vagy akár pozitív nézetekké alakítására is. Mielőtt azonban megvizsgálnánk az ilyen konstruktív váltások lehetőségét, szeretnénk elmondani egy történetet.

#### „Dél felé"

Az 1960-as években és a '70-es évek elején Kaliforniában megszo- kott látványnak számítottak az útkereszteződéseknél stoppoló fia- tal hippik. A rock and roll- és virággyerek-nemzedék tagjai, kézzel írt táblákon mutatták, hová szeretnének menni. Rendszerint felvet- ték és egy darabon vagy egészen a célállomásig elvitték őket. A leg- több tábla rövid fuvarokat kért a legközelebbi városig, de akadtak ambiciózusabbak is: „VALAKI KANADÁBA?" vagy „MEXIKÓBA, AMIGO?"

Egy napon a San Francisco és Stanford közti egyórás útján Phil felvett egy fiatalembert, akinek a tábláján egyszerűen ez állt: „DÉL FELÉ". íme a történet folytatása Phil előadásában:

Mo, teljes nevén Moses, behuppant nyitható tetejű Merce- des-Benzem anyósülésére, hatalmas hátizsákja és nem kevésbé hatalmas labrador retrievere a szűk hátsó ülést fog- lalta el. Egy helyi egyetem felkészítő iskolájának volt a diákja és azért állt ki stoppolni, hogy megtapasztalja, milyen az, amikor csak úgy „történnek a dolgok". Miután beszélgettünk

egy keveset, Mo megkérdezte, rágyújthat-e. Persze nem volt ellenvetésem, nem esett le a tantusz, hogy egy joint elszívá- sáról van szó. Udvariasan elhárítottam a nagylelkű ajánlatot, hogy én is szívjak, de kíváncsi voltam, hová tart.

* Milyen messzire mégy? Én csak Palo Altóig - mondtam.
* Az nekem nagyon megfelel - így Mo.
* Santa Cruzba mégy?
* Nem, csak délre.
* Egészen Los Angelesig?
* Nem, csak délre.
* Vagy tán egyenesen Mexikóba? Remélem, egyszer elju- tok oda én is.
* Nem, egyszerűen csak dél felé megyek.

Rájöttem, hogy bosszantanak ezek a kitérő válaszok olyasvalaki szájából, aki azt állítja, úgy szeretné élni az életét, hogy nyitott könyv legyen mindenki számára. Amikor a 101- es autópályán elértük a stanfordi kijáratot, így szóltam uta- somhoz:

* Szállj ki itt!
* Hé, ember, miért vagy ilyen mérges?
* Nézd, hagytam, hogy füvet szívj, pedig bajba kerülhet- tem volna miatta, elhoztalak téged meg a kutyádat, te meg arra sem vagy hajlandó, hogy megmondd, hová tartasz, és...
* Ó, értem már. Azt hiszed, megyek *valahová,* és nem érted, hogy én elmegyek bárhová, amíg déli irányban tehe- tem. Nem tartok semmilyen úti cél felé, semmilyen konkrét helyre, mert talán nem is találnék olyan fuvart, amivel oda- juthatnék. Ez kedvemet szegné, és ki akarja ezt a lelki terhet cipelni? Én ugyan nem. így aztán, mivel csak úgy, egy általá- nos irányba tartok, soha nem kavar fel, ha csak egy rövid

fuvart kapok, ameddig az irány dél. Te már nagy jót tettél velem azzal, hogy elhoztál eddig. Akkor is elégedett leszek, ha nem jutok messzebbre, hiszen most ott vagyok, ahová tartottam - délen, érted?

* Aha, értem - feleltem -, de azért szállj csak ki!
* Uram, köszönöm a fuvart és az idejét. Sok szerencsét az életben, mától kezdve!

Utóbb, amikor elgondolkodtam az események mélyebb értelmén, rájöttem, hogy az én szélsőségesen jövőorientált világomban csak konkrét helyekre megyek, szokványos úti céljaim vannak, meghatározott indokból. Elképzelni sem tudtam, hogy elinduljak mindenféle útiterv és anélkül, hogy előzetesen lefoglaljam a szállásomat. Ingerültségemet irigy- ség váltotta fel: megirigyeltem ezt a kölyköt, aki megteheti, hogy csak úgy útra kel, aki mindenféle terv nélkül „pocsékol- hatja az idejét". Aztán már csodáltam, mint olyan valakit, aki képes volt maradéktalanul amiatt élvezni az utazást, anélkül hogy pontosan tudná hova megy. A lényeg számára maga a *folyamat v*olt. Be kellett hogy valljam magamnak, már régóta nem szánok időt arra - ahogy a szólás mondja -, hogy meg- szagoljam a rózsákat, mert már észre sem veszem azokat. Azon kaptam magam, hogy szeretnék ismét srác lenni, halo- gatni dolgokat, kidobni feladatlistáimat, és minden tenniva- lómat elintézni ennyivel: „majd később".

E megvilágosodás utójátéka az 5. fejezetben leírt hipnoterápiás sze- ánsz volt, amely lehetővé tette Phil számára, hogy a holisztikus jelenben legyen, ahol a hajdani és majdani gondokat elmosódott- nak és távolinak érezze. E személyes tapasztalata nyomán folytatta tudományos kutatásait arra vonatkozóan, hogy lehet bizonyos

magatartásformák időorientált kényszereitől megszabadulni. Sze- mélyesen és tudományosan is igazolta, hogy valaki, aki jövőorien- tált, emellett lehet jelenorientáltabb. Mielőtt efféle sikeres váltások további példáival szolgálnánk, következzék egy megoldás Philtől.

Attól a három évtizeddel ezelőtti naptól fogva akárhányszor számos kötelezettségemre gondolok, és ideges leszek, becsu- kom a szemem, összeérintem a hüvelyk- és mutatóujjaimat, és így szólok: „Dél felé megyek!" Ez az egyszerű gesztus egyensúlyba és távlatba helyezi a dolgokat. Arra figyelmez- tet, hogy időnként függesszem fel a szakadatlan hajszát: masszíroztassam meg magam, hívjam fel egy régi barátomat, igyak egy cappuccinót a helyi kávézóban vagy készítsek oda- haza egy gyertyafényes vacsorát.

#### Időperspektívák megváltoztatása

Nem mindenki ért egyet azzal a felfogásunkkal, hogy az időpers- pektívák tanultak, és ennélfogva módosíthatóak. Egyes pszicholó- gusok állítják, hogy a jövő fogalmi megragadása genetikai meghatározottságú, ekképpen nehéz vagy lehetetlen megváltoz- tatni.4 Hasonló megközelítésének adott hangot az elitista Edward Banfield, akivel a 4. fejezetben találkoztunk, és aki a szegények jelenorientáltságát egyszerűen „patologikusnak" bélyegezte. Ha Banfieldnek igaza van, egykor valamennyien patologikus esetek voltunk: jelenhedonista gyerekekként. Banfield nem hiszi, hogy bármi is megmentheti a szegényeket a szegénységtől, hiszen az idült jelenorientáltságuk egyenlő az életfogytiglani ítélettel.5

Mi az időattitűdök és az azokkal összefüggő viselkedésformák megváltoztatásának lehetőségét illetően egyaránt optimisták

vagyunk. Phil kutatásai, amelyeket felnőttek és gyerekek gátlásossá- gának gyógyításával kapcsolatban végzett, továbbá számtalan írása a társas hatásokról és az attitűdváltásról arról győzött meg bennün- ket, hogy a legtöbb ember képes megváltoztatni attitűdjeit és visel- kedését, ha kellő késztetése van erre, hogy így tegyen, vagy megtanítják rá, esetleg megmutatják neki, hogyan kell csinálni. Gondoljunk vissza az előző fejezet jelenorientált srácaira, akik megtanulták a mentális stimulációt, amely aztán hozzásegítette őket a jövőorientálttá váláshoz. Ezt nevezik vizualizációnak vagy bizonyos esetekben affirmációnak, amely a változás nagyon hatá- sos módszere lehet.6

#### IDŐPERSPEKTÍVA-ÓRÁNK ÚJRAINDÍTÁSA

**A jövőorientáltság mérséklése**

Sok dolog, ami jó a jövőorientáltságban, negatívummá válik, ha túlzásba visszük. Kérdezzük meg magunktól: nem lobog-e ben- nünk túlságos hévvel a versenyszellem? Lehet, hogy túl könnyen áldoztuk fel baráti körünket, családunkat és felebarátainkat, hogy sikert érjünk el a jövőben? Úgy érezzük, egyre erősebben szorongat az időhiány, és megfoszt életünk savától-borsától?

Ha így van, túlságosan sokat fektettünk a jövőbe,

íme, néhány tipp, miként egyensúlyozzuk ki időperspektívánkat. Először is, nem többet, hanem *kevesebbet* kell tennünk. Amikor valaki afelől érdeklődik, mennyire vagyunk elfoglaltak, az ideális az lenne, ha mindenki így felelne: „Az idén kevésbé, mint tavaly." Ez gyakorlást tesz szükségessé, e formulát kell gyakorolnunk: „Köszö- nöm, nem, ezt már nem tudom megcsinálni." Azt is jelenti, hogy

amikor összeállítjuk teendőink listáját, kihúzzuk a legalsó tételeket, és semmi újat nem veszünk fel rá, amíg meg nem szabadultunk a régiek valamelyikétől.

Tudatosan döntsük el, mit *muszáj* megtennünk, és mi olyan fon- tos, hogy nem várhat még egy ideig! A cél kötelezettségeink és válla- lásaink mennyiségének csökkentése. Szabaduljunk meg annyitól, amennyitől csak tudunk, amíg csak jól nem érezzük magunkat. Ez befolyásolhatja maximaiizmusunkat, amelyre kétségkívül még az iskolában tettünk szert, de akkor használhatjuk ki igazán jól képes- ségeinket és tehetségünket, ha nem vállaljuk túl magunkat. A keve- sebb néha több. Dobjuk ki a szemetet! Dobjuk ki ruhásszekrényünkből az elnyűtt munkaruhákat! Ne menjünk többet olyan eseményekre, amelyekre nem akarunk!

A hajszolt életről szóló *Timelock* (Időzár) című munkájában Ralph Keyes így ír: „Az időzár fő oka, az ember szeretné megsok- szorozni lehetőségeit, ez túlzott választék kialakulásához vezethet. Az opciók körének csökkentése lehetővé teszi, hogy szűkítsük fókuszunkat és jobban koncentráljunk."7

Aki jövőorientált, annak gyakorolnia kell *az idő ajándékának* adá- sát és hálás elfogadását. Az idő a legbecsesebb tulajdonunk, adjunk hát belőle másoknak, különösen olyanoknak, akik fontosak szá- munkra, és akkor, amikor a legjobban tudják értékelni. Adjunk vala- mennyit e becses időből magunknak is: lazításra, játékra, szórakozásra, sportra, önmagunk kényeztetésére, arra, hogy ismét gyerekek legyünk! Próbáljuk megoldani, hogy legalább a hétvége egyik napján ne kelljen dolgoznunk! Olykor-olykor ne felejtsünk el kikapcsolódni!

Munkanapokon próbáljuk minimálisra csökkenteni a munka behatolását otthoni életünkbe! A munka, amelyet heti hét napon, napi huszonnégy órán át hurcolunk magunkkal aktatáskánkban vagy laptopunkban, felfalhatja időnket. Keyes emlékeztet bennün-

ket egy nyilvánvaló igazságra, amelyet a jövőorientáltak többsége figyelmen kívül hagy: „Azt, hogy rohanunk és elfoglaltak vagyunk, mi választjuk magunknak. Dönthetünk úgy is, hogy lassítunk és visszaveszünk a tempóból - a hatalmunkban áll. Megtenni azon- ban annál nehezebb."

Kezdjük egyszerűen: ne hajtsunk a gyorsítósávban! Ne sajnáljuk az időt, hogy efféléket mondjunk: „Helló, viszlát, csaó, jó reggelt, szép napunk van, kellemes kikapcsolódást!" Figyeljünk oda arra, mit felelnek az emberek. Nézzük meg magunkat a tükörben, és határozzuk el, hogy egyensúlyt teremtünk a közt, ami jövőorientált mivoltunkban a legjobb, és a közt, ami egy újjáélesztett, pozitív múlt és egy lüktető, jelenhedonista perspektíva értékét adja. Ami- kor dolgozunk, találjuk meg a *flow- t* tevékenységünkben: az imma- nens motiváció örömét, amely a *muszájt* olyasvalamivé alakítja, amit igazán *akarunk.*

#### A jelenorientáltság mérséklése

A „jelenorientáltak" energiája csodálatosan ragályos, ezért szeretik sokan az ilyen emberek társaságát. Az elaprózott energia azonban hamar elfecsérlődik, szétzilálja a fegyelmet és a rendet. Az efféle kalandos természet mindenhová odamerészkedik, és olyan kocká- zatokat vállal, amelyeket mások inkább elkerülnek. A jelenorientál- tak olyan helyekre száguldanak, ahová angyalok is félve lépnek. Aztán meghalnak vagy tönkremennek.

Ha az önmérséklet erény, akkor a hedonisták esetében feltétle- nül az. Ha levesszük a hangerőt, máris érteni fogjuk a dal szövegét. Ha kifejlesztjük magunkban az „agyi izmot", amelyre szükségünk van, hogy ellen tudjunk állni a kísértésnek, védetté válunk az eszte- len cselekedetek csáberejével szemben. Ha megtanuljuk, hogy a

„ház mindig nyer", az mérsékelheti a szerencsejátékok iránti von- zalmunkat. Aki gyorsan él és fiatalon hal meg, mondjanak bármit is ezzel kapcsolatban, aligha mutat majd jól a ravatalon.

A sikeres hedonista szerepmodell a túlhajtott jövőorientáltak és a megcsontosodott múltorientáltak számára az érzékiség, az inten- zív érzelmek és a kíváncsiság erényeinek megtestesítője. Ha azon- ban hedonizmusunkat egy adag holisztikus jelennel mérsékeljük, nemcsak saját érzéseinkkel kerülünk kapcsolatba, hanem saját belső bölcsességünkkel is. Az *itt és mostxa* koncentrálunk, ezt azonban ki kell terjesztenünk az *ott és akkorra* is. Az unalom idő- szakai alkalmasak a befelé fordulásra, új fantáziaprodukciókra és olyan lehetséges szerepforgatókönyvek kigondolására, amelyek aztán eljátszhatok az élet egy későbbi drámájában. Végül pedig: vezető színésznek lenni jó, rendezővé vagy forgatókönyvíróvá válni azonban jobb. Kezünkbe vehetjük az egész műsor irányítását, és lehetővé válik, hogy happy endre futtassuk ki a dolgot.

#### Negatív múltbéli élmények rekonstrukciója

Ha valaki visszatérő depressziótól szenved, lehet, hogy múltnega- tív az időperspektívája, amely globális jelentőséget tulajdonít élete negatív eseményeinek. Mindenért önmagát okolja, és nem azonosítja azokat a konkrét eseményeket, amelyek szenvedését okozzák, ehelyett mindenütt kudarcot és leküzdhetetlen nehéz- ségeket keres. A múlt negatívumaira való fokuszáltsága sebezhe- tővé teszi, újra és újra depresszív időszakokat él át, ami mindannyiszor rengeteg önmarcangolással jár.

A múltnegatív orientáltságú embernek rekonstruálnia kell múltbéli negatív élményeit és tapasztalatait, hogy semlegesítse azokat, vagy felfedezzen bennük valamiféle rejtett pozitív eleme-

ket. Valahányszor azon veszi észre magát, hogy újra lepergeti magában múltbéli negatív események ismerős képeit, jó, ha rákényszeríti magát, hogy kivegye ezeket emlékezete diatárából, és újakat tegyen a helyükre. Ezek az új diák származhatnak újabb, ugyancsak átélt pozitív események és élmények emlékeiből. Az új, csupa pozitív diából álló diavetítést pedig gyakorlássze- rűen újra és újra meg kell nézni, hogy az optimizmus ragyogó fényével árasszák el a sivár régmúltat. Aki így tesz, az előtt a jelen élményeire megnyílnak az ajtók, bátorító távlatok jelennek meg egy jobb jövő felé.

Ennek az időperspektívarekonstrukció-terápiának a során az ember nemcsak azért idéz fel bizonyos kellemes élményeket, hogy a rosszakat kompenzálja: újra is szövi múltját a jelen ragyogó szálai- ból. Lélekben azzá változtatja a múltat, amilyennek kívánta volna, azzá, aminek lennie kellett volna, vagy ami lehetett volna.

Tegyük fel, hogy egy nőnek nehezére esik, hogy megbízzon férfiakban vagy a hatalom férfi képviselőiben, mert a férfiakkal való találkozások arra emlékeztetik, hogy gyerekkorában apja nem törődött vele. Vajon apja mindig elhanyagolta (globális attribúció), vagy erre ez elutasításra csak alkalmanként került sor? Vajon csak arról az egy esetről van-e szó, amikor szerette volna apja ölébe ülve elmondani, mi történt vele aznap, ám apja ahelyett, hogy örült volna, így szólt: „Kedvesem, most nagyon fáradt vagyok, talán majd később...". A nő múltról őrzött emlékei- ben ez az egyszerű magyarázat valami effélévé alakult át: „Te engem egyáltalán nem érdekelsz." De hogyan tudná ezt ma rekonstruálni? Tekinthetné mondjuk úgy, hogy apját egyszerűen csak kimerítette a hosszú hazaút és a megerőltető munka, és lét- rehozhatna egy új emléket a másik helyébe: „Később mégis meg- ölelt és jó éjt puszit adott."

Jusson eszünkbe: szép számú kutatás bizonyította, hogy a múlt- béli események emlékei sérülékenyek, megbízhatatlanok és köny- nyen eltorzulhatnak!8 Ashleigh Brillant, aki szkeptikus volt a gyermekkori bántalmazások évtizedekkel később előhívott emlékeinek hitelességét illetően, ezt mondta: „Azok közül a dolgok közül néhány, amelyek a legtovább élnek majd az emlékezetemben, a valóságban sohasem történtek meg."

Ez a megállapítás George Orwell azon passzusára emlékeztet az *1984-*bői, amelyben arról van szó, hogy a pártnak hatalmában áll megváltoztatni a múltat:

Szükséges átrendezni az ember emlékeit, hogy aztán arra emlékezzék, ahogyan az események a kívánt módon, „való- ban" történtek. Nem pedig azok eredetileg megélt formájá- ban. Ehhez mindössze a saját emlékezet feletti szakadatlan győzelemsorozatra volt szükség.9

Győzelmet arathatunk negatív emlékeink felett, hogy pozitívabb jelent és jövőt biztosítsunk magunknak. Mivel megtanultuk, hogy a múltpozitív időperspektívához kedvező végkimeneteleket és egész- séges életstílust társítunk. Ne törődjünk azzal, hogy fiatalon vajon kevesebb szeretetben/szerelemben, sikerben és szerencsében volt-e részünk, mint másoknak! Elmúlt, túl vagyunk rajta. Tekintsünk pozitívan múltunkra és kezdjünk új életet!

#### VÁLJUNK JÖVŐORXENTÁLTABBÁ!

Arra az esetre, ha valakit bekebelezett a jelen vagy eltemetkezett a múltban, következzék néhány tipp jövőorientáltságunk fokozására.

***lí*** Olvassuk el az 5. fejezetben leírtakat!

***lí*** Tűzzünk ki néhány ésszerű célt, amelyeket még ma, aztán holnap, aztán pedig még ebben a hónapban szeretnénk meg- valósítani. írjuk fel mindet elintézendőink listájára! A listát tartsuk magunknál és rendszeresen ellenőrizzük!

***lí*** Viseljünk órát, még ha nem működik is!

***lí*** Ábrázoljuk grafikusan haladásunkat egy-egy cél felé!

***lí*** írjunk egy fontos jövőbéli dátumot a kézhátunkra!

***lí*** Gyakoroljuk a mentális stimulációt, a mentális próbát és a vizualizációt! Mindinkább terjesszük ki elképzeléseinket a jövőbe! Alakítsuk ki víziók sokaságát a jövőre nézve!

k Ha fiatalok vagyunk, látogassunk el a Death Clock [(www](http://www/). deathclock.com) honlapra!

***lí*** Készítsünk fontosság szerinti feladatlistákat, pipáljuk ki, amit

elintéztünk, jutalmazzuk magunkat valamiképpen minden egyes feladat elvégzéséért, próbáljunk rájönni, mi akadá- lyozza a többi végrehajtását!

***lí*** Gyakoroljuk a kielégülés (öröm, jutalom) elhalasztását!

Tegyünk ki az asztalra egy tábla csábító csokoládét, vagy egy tál diót, mogyorót, cseresznyét vagy bármit, amit szeretünk. Aztán gondoljunk rá, mondván: „Majd később!"

***lí*** Tűzzük ki előre a pillanatot, amikor engedélyezzük majd

magunknak, hogy elvegyünk *egyet!*

k Kerüljük az alkoholt!

***lí*** Ne fekete-fehér ellentétekben lássuk a világot! Gondolkod- junk árnyalatokban! Mérlegeljük a számos lehetőséget a vég- pontok közt! Gondolkodjunk előre nem látható dolgokban, opciókban, költség-haszon analízisekben, valószínűségekben!

***lí*** Mondjunk nemet a kísértésekre!

***lí*** Dolgozzunk hosszú távon megszolgálható nagyobb jutalma- kért - a gyorsan megszerezhetőek helyett!

***lí*** Olvassunk jó sci-fit, különösen olyanokat, amelyek a jövőben játszódnak!

***lí*** Teremtsünk stabilitást saját életünkben, hogy bizonyos való- színűséggel előre láthassuk jövőnket!

***lí*** Vegyünk egy határidőnaplót, és jelentkezzünk be orvosi, fog- orvosi és látásvizsgálatokra!

***lí*** Törődjünk többet egészségünkkel, tegyük például napi rituá- lénkká a fogselyem használatát!

k Keressük a jövőorientáltak társaságát, hogy képet kapjunk arról, milyen világban élnek (és ne a túlzásaikat, hanem az erényeiket vegyük át)!

#### VÁLJUNK JELENORIENTÁLTABBÁ!

Arra az esetre, ha bekebelezett bennünket a jövő, vagy eltemetkez- tünk a múltban, következzen néhány fogás a jelenorientáltság erő- sítésére.

***lí*** Olvassuk el a 4. fejezetben leírtakat!

***lí*** Folytassunk relaxációs gyakorlatokat, meditáljunk, jógáz- zunk, alkalmazzuk az önhipnózist!

***lí*** „Vegyük az irányt dél felé!"

k Menjünk többször szórakozni!

***lí*** Adjuk át magunkat néha a spontaneitásnak! Vegyük a hétvége valamelyik napját, és abszolúte ne tervezzünk semmit! Majd ráér akkor ötletszerűen eldöntenünk, mivel töltjük el időnket.

(Haladó hedonisták számára: bízzuk másra a döntést, és élvez- zük a meglepetés örömét!)

k Gyakoroljuk a sztorizást és a viccmesélést!

***lí*** Ne viseljünk órát!

***lí*** Tanuljunk meg improvizálni!

***lí*** Utazzunk el egy egzotikus helyre!

***lí*** Pazaroljuk az időnket! Eregessünk papírsárkányt, fújjunk szappanbuborékot, dobáljunk frizbit! Valahányszor úgy érez- zük, hogy túlságosan komolyak vagyunk, próbáljunk meg egy kicsit hülyéskedni!

k Igyunk néha egy kortyot!

***lí*** Menjünk kirándulni, élvezzük a természetet!

***lí*** Vegyünk hobbiállatot!

k Menjünk el egy karaokebárba és énekeljünk - akár hamisan is! k Gyakoroljuk a figyelmet (ajtófélfa stb.)!

***lí*** Élvezzük az érzéki örömöket, rendszeresen masszíroztassuk

magunkat, menjünk el gyógyfürdőbe, ázzunk egy kád forró vízben, izzadjunk a szaunában és zuhanyozzunk hosszan!

***lí*** Menjünk el egy vidámparkba!

***lí*** Engedjük meg magunknak a hangos nevetést és sírást!

***lí*** Hallgassunk élő dzsesszt!

***lí*** Próbáljunk ki egy új vendéglőt!

***lí*** Játsszunk gyerekekkel! Találjunk ki közösen egy társasjátékot!

***lí*** Fogadjuk el a meghívások többségét!

***lí*** Tanuljunk valami újat!

***lí*** Vegyünk magunkhoz egy kutyát vagy macskát egy menhelyről!

***lí*** Keressük más hedonisták társaságát!

#### VÁLJUNK MÚLTPOZITÍVABB ORIENTÁCIÓJÚVÁ!

Például az alábbiakat tehetjük múltpozitív orientációnk erősíté- sére.

***lí*** Olvassuk el a 3. fejezetben leírtakat!

k Lapozzuk át középiskolai évkönyvünket!

k Menjünk el egy hagyományos kulturális eseményre!

***lí*** Gyűjtsük albumba összes régi emlékünket! Tegyünk bele mindent, amit magunkkal, családunkkal és barátainkkal kap- csolatban elő tudunk keríteni: fotókat, leveleket, tanulmányi értesítőket. Rögzítsük gondolatainkat életünk valamennyi szakaszával kapcsolatban!

***lí*** Tegyük jóvá régi bűneinket!

***lí*** Vegyük magnóra a családunkról szóló történeteket! Kezdjük a legidősebbekkel, majd kérdezzük meg a fiatalabbakat is! A fel- vételt kényelmes, meghitt környezetben készítsük, az ese- ményt tegyük kellemes, kikapcsolódással felérő és ítélkezéstől mentes eseménnyé, mintha érdeklődő kultúrantropológusok volnánk. Krónikási minőségünkben interjúalanyainktól ugyan- csak megtudakolhatjuk, mire emlékeznek egy konkrét ese- ménnyel kapcsolatban, milyen érdekes dolog jut eszünkbe ifjúságunkról.

***lí*** Hívjuk fel egy régi barátunkat!

***lí*** Ajánljuk fel segítségünket családi összejövetelek megtervezé- séhez, vegyünk részt a szervezésben és kivitelezésben!

k Mondjuk szüleinknek, hogy szeretjük őket!

***lí*** Mondjuk meg szüleinknek, nagyszüleinknek, bizonyos roko- nainknak és közeli barátainknak, hogy hálásak vagyunk nekik azért, amit értünk tettek! Fejezzük ki hálánkat egy üzenetben,

egy telefonhívással, levelezőlapon vagy akár emailben! Meg- látjuk, milyen jó érzést kelt majd bennük - és bennünk.

***lí*** Keressük fel szülőhelyünket!

***lí*** Nézzünk régi filmeket, olvassunk történelmi regényeket és élet- rajzokat, hallgassunk régi nagy slágereket és klasszikus zenét!

***lí*** Helyezzünk el otthonunkban boldog napokból való képeket! ***lí*** Kezdjünk el naplót írni, olykor pedig olvassuk újra! Töltsünk időt múltpozitív emberek társaságában, kerüljük a múltnega-

tív beállítottságúakat!

#### ÉLJÜK ÁT ÚJ, KIEGYENSÚLYOZOTT IDŐPERSPEKTÍVÁNKAT!

Azok, akik kiegyensúlyozott időperspektívával rendelkeznek, szerencsések, és valószínű, hogy boldogabbak másoknál. Egy friss brit tanulmány meghatározása szerint a kiegyensúlyozott időperspektíva annyit tesz, hogy valaki átlagon felüli értékekkel rendelkezik mindhárom pozitív időperspektívában - a múltpozitívban, a jövőben és a jelenhedonistában -, és átlagon aluliakkal a múltnegatív és a jelenfatalista dimenziókban. A fel- mérés szerint az a 150 ember, akik ebbe a profilba tartoznak, számos tekintetben szignifikánsan jólétben élnek. Elégedettek a múltjukkal, jelenükkel és jövőkilátásaikkal, számos pozitív sze- mélyiségvonással rendelkeznek. Ami azonban a legfontosabb, sokkal nagyobb sikerrel valósítják meg önmagukat: eredménye- sebbek a munkájukban és boldogabbak családi és baráti kapcsola- taikban.10 Hasonló eredményekkel zárult egy másik, ugyancsak a kiegyensúlyozott időperspektívával és a jó közérzettel kapcsola- tos kutatás, amelynek során skót résztvevőket teszteltek.

PSZICHOLÓGIAI ÓRÁNK ÚJRAINDÍTÁSA 409

A kísérletről kiderült, hogy az *időperspektíva folyamatossága* és *kiegyensúlyozottsága* jellemzi a „high-functioning" (jól működő) embereket, akik jólétben élnek.11 Igazolódott, hogy a folyamatosság korrelál az intelligenciával, a sikerességgel, az erős identitással, az önmegvalósítással és az időhöz való pozitív viszonnyal. Mindemel- lett szignifikáns összefüggés mutatkozott a produktív időorientáció és a felnőttkori jó közérzet közt egy amerikaiakat és jugoszlávokat összehasonlító vizsgálat is.12

Kiegyensúlyozott időperspektívával összefüggő koncepciónkhoz kapcsolódik az a megközelítés, hogy az időkompetencia az önmeg- valósító személyiség elengedhetetlen összetevője. Az időkompeten- cia-skála a kiegyensúlyozottságot és a folyamatosságot méri egy egyén időperspektívájában.13 A két megközelítés kiegészíti egymást:

Az önmegvalósító személyiség elsősorban időkompetens, és ezért úgy tűnik, inkább él az *itt és* mosíban. Az ilyen ember képes értelmes kontinuummá összekapcsolni a múltat és a jövőt a jelennel; úgy tetszik, kevésbé nyomasztják múltból eredő lelkiismeret-furdalások, bánatok és sérelmek, mint egy nem önmegvalósító személyt, törekvései pedig ésszerű módon jelenlegi céljaikhoz kötődnek. Nyilvánvalóan hisz a jövőben, anélkül azonban, hogy merev vagy túl idealisztikus elképzelései volnának.14

Dolgozzunk keményen, amikor annak van itt az ideje! Játsszunk szívből, ha annak van itt az ideje! Hallgassuk élvezettel nagyi régi történeteit, amíg még él! Nézzük olyan ámuló tekintettel a gyereke- ket, ahogyan ők maguk nézik a világot! Nevessünk a vicceken és az élet abszurditásain! Engedjünk vágyainknak és szenvedélyeinknek! Tegyünk félre eleget a nehezebb időkre, és tegyünk félre eleget,

410 IDŐPARADOXON

hogy ha jól mennek a dolgok, költhessünk! Ismerjük fel, miképpen egészíti ki racionális énünket szociális és szexuális magatartásunk! Vegyük még határozottabban kezünkbe életünk irányítását! Fon- tos, hogy megtanuljuk, hogyan tehetünk magunkévá kiegyensúlyo- zott időperspektívát, amely kulcsfontosságú az egyéni boldogsághoz és az élet értelmének megleléséhez, dacára annak, hogy az élet órája mindezenközben kérlelhetetlenül, közömbösen tiktakol.15

Az egyetlen igazán fontos lépés, amelyet meg kell tennünk, hogy javíthassuk életünk minőségét, hogy régi, egyoldalú időpers- pektívánkat egy új, optimálisan kiegyensúlyozottra cseréljünk. A változtatás soha nem egyszerű, de az eredmény megéri az átme- neti szenvedést. Mihelyt megtaláltuk az egyensúlyt, módunk lesz majd, hogy a legjobbat vegyük ki a múltból, a jelenből és a jövőből, és egy újabb, jobb ént kovácsoljunk magunkból.

## 12 FOGYTÁN AZ IDŐNK

#### TÖLTSÜK EL IDŐNKET ÉRTELMESEN!

*Az egész emberi élet nem több egy pillanatnál; en- nél fogva élvezzük, amíg tart, és ne használjuk fel céltalanul!*

- Plutarkhosz 1

Samuel Beckett *Godot-ra várva (En attendant Godot)* című darabja alighanem a valaha írt legkevésbé cselekménydús színmű. Mint a címből is kiderül, a történet abból áll, hogy a két főszereplő - egy Vladimir és egy Estragon nevű csavargó - egy néptelen út mellett napról napra várják a rejtélyes Godot-t. A várakozás gyötrelmes és szinte elviselhetetlen: Vladimírnak, Estragonnak és a közönségnek egyaránt.

A darab során számos utalás hangzik el arra nézve, hogy egy mindennapi életünkről szóló különös előadást látunk. Mindkét felvonás ugyanazzal a fura jelenettel végződik. Vladimir és Est- ragon egész nap vár, de Godot nem jött meg. Beletörődnek a ténybe, hogy aznap már nem jön, és reménykedni kezdenek, hogy akkor majd holnap jön. Csüggedten úgy döntenek, elhagy- ják őrhelyüket és fedelet keresnek maguknak éjszakára, mielőtt besötétedne.

ESTRAGON: Megyünk? VLADIMÍR: Menjünk. *(Nem mozdulnak.)2*

Hogyan mennek, ha meg sem mozdulnak? Nem azon a módon mennek, ahogyan gondolnánk. Nem a fizikai térben haladnak, hanem az időn át. Beckett a lényegére csupaszítja az emberi tapasz- talatot egy kicsiny, sivár színpad határain belül. Mellőzi a haladás és az idő konvencionális képzeteit, és létünk igazi természetét köz- szemlére teszi. Beckett ezen a legalapvetőbb szinten kiküszöböli a fizikai teret és a benne való mozgást, de nem állítja meg az időt.

Vladimir és Estragon élete nem különbözik a miénktől. Miközben várnak, történeteket és vicceket mesélnek. Új embereket ismernek meg. Nevetnek és sírnak. Értelmetlen gyakorlatokat végeznek és elunják magukat. Segítenek egymásnak, és segítséget kérnek, ha rászorulnak. Amikor jól szórakoznak, az idő repül. Ám bármit tegye- nek is, Vladimir és Estragon észreveszik, hogy az idő ugyanúgy elmú- lik. Ez a világegyetem alaptörvénye: az idő múlik. Múlik a színészek ideje, a közönség ideje, sőt mindazok ideje is, akik otthon maradnak.

#### AZ ÉLET RÖVID. MIRE VÁRUNK?

Vladimir és Estragon két egymást követő napon találkozik egy Pozzo nevű emberrel, aki azt állítja, tulajdonosa a földnek, amelyen várakoznak. Az első napon Pozzo utasítja szolgálóját, Luckyt, hogy szórakoztassa Vladimírt és Estragont egy rögtönzött beszéddel. Habár semmi értelme annak, amit mond, Lucky monológja ele- gáns, és szépen artikulált. Amikor a négy szereplő másnap találko- zik, Pozzo nem emlékszik korábbi találkozásukra. Ráadásul Lucky

néma, Pozzo pedig vak. Vladimir megkérdi, mikor némult meg Lucky, mire Pozzo haragra gerjed:

Pozzo: *(hirtelen elönti a düh)* Meddig akar még gyötörni az idővel, hogy ekkor így, akkor úgy! Őrület! Mikor! Mikor! Hát nem elég önnek, hogy valamelyik nap történt, olyan napon, mint a többi, egy nap megnémult, egy nap megvakultam, egy nap megsüketülünk, egy nap megszületünk, egy nap megha- lunk, ugyanazon a napon, ugyanabban a percben, ez nem elég önnek? *(Nyugodtabban)* Az asszonyok a sír fölött szül- nek, lovagló ülésben, a nap egy percig csillog, aztán ismét az éjszaka következik.

Habár Beckett nem tudja megállítani az idő haladását, képes meg- változtatni múlásának sebességét. Úgy tűnik, évek teltek el egyetlen nap alatt. Ez sem különbözik a mi életünktől. Az időben valójában három nap számít: a tegnap, a ma és a holnap. A tegnap az összes olyan nap, amely megelőzte a mát. A holnap az összes olyan, amely a ma után következik. Mindösszesen három napunk van, amely alatt leéljük életünket.

Nem Beckett volt az első, aki felpanaszolta az emberi létezés értelmetlenségét és rövidségét, valószínűleg nem is ő az utolsó. 300 évvel Beckett előtt Shakespeare Macbethje így beszélt:

*Holnap és megint*

*Holnap, meg holnap, mászva így megyen Ez napról napra, míg kimért időnk Levánszorog a végső szótagig.*

*Tegnapjaink is mind bolondokat Kisértek a halál hamvgödrihez.*

*- Aludj ki, pisla fény! Az élet: árny, Mely jár-kel; egy szegény komédiás, Ki egy óra hosszant tombol és dühöng Azzal lelép, és szava se hallatik; Mese, mit egy bolond beszél, teli*

*Hangos dagálylyal, - ám értelme nincsf*

Nagyon sok kiváló gondolkodó keresett értelmet az emberi életben. Néhányuknak sikerült is találniuk valamit, mások abszurditásra és a semmire leltek. Plutarkhosz szempontjából, akinek a szavai beveze- tik e fejezetet, az élet rövid, de az élet szikrájában van egy szikrányi értelem. Az egész élet lényege ennek az értelemnek a felfedezése.

#### TÖLTSÜK EL ÉRTELMESEN AZ IDŐNKET!

Időnk kurta, és bármit tegyünk is, múlik. Töltsük hát el értelmesen. Legyen ez a legfontosabb valamennyiünk számára. Ezek után már csak az a kérdés, hogyan tudunk értelmet adni az időnek. Ha tud- juk, milyen célt szolgál az az idő, amely osztályrészünkül jutott, tekintsük magunkat szerencsésnek, és álljunk készen arra, hogy holnap új célt találjunk. Ha éppen most nem rendelkezünk céllal, csak várjunk egy pillanatot: a helyzet változni fog.

De hol találunk célt magunknak? Ahogyan a siker és a boldogság is, célunk a jelenben létezik, mi pedig állandóan a jövő felé törekszünk, megőrizzük e célt. Rajtunk múlik, hogy mit szeretnénk elérni. A fon- tos, hogy törekedjünk valami felé. A társadalmi elvárásoknak alig van jelentőségük, ezzel szemben egyéni elvárásaink hihetetlenül fontosak. Vladimir és Estragon egyszerű célja a fatalista jelenben való várako- zás. Várnak Godot-ra, akit, úgy tűnik, senki sem ismer. Estragon és

Vladimir olykor, mint ismerőst írják le, olykor, mint olyasvalakit, akit alig ismernek, akit fel sem ismernének, ha látnák. Annak ellenére azonban, hogy nem ismerik Godot-t, eldöntötték, hogy őrá szánják idejüket. Nem létezik becsesebb dolog, amit neki szentelhetnének.

Mire várunk *mik*? Mire várunk, ami célt, világosságot, irányt ad életünknek? Mialatt Godot-nkra várunk, az idő múlik. Ne hagyjuk elillanni észrevétlenül! Adjuk át az időnek magunkat maradéktalanul, és közben egy pillanatra se feledkezzünk meg arról, hogy fürgén halad. Attól függően, kit kérdezünk, az idő pénz, az idő szerelem, az idő munka, az idő játék, az idő a barátokkal való élvezetes együttlét, a gyerekek nevelése, és még sok más. Az idő az, amivé tesszük. *Mi magunk vagyunk,* akik értelmessé tudjuk tenni az időnket. Itt az ideje, hogy a lehető legjobban használjuk ki életünket! Tegnap túlságosan

korán volt, holnap túlságosan késő lesz. Ma van a cselekvés napja.

Célt találni személyes feladat. Csak magunk dönthetjük el, hogyan töltsük el időnket. Senki mellé nem szegődhetünk, hogy segítsünk, ám javasolhatunk egy egyszerű kiindulópontot, amelyet az idő aranyszabályának nevezünk. így hangzik: „Úgy töltsük el az időnket, ahogyan másoktól elvárjuk, hogy a magukét használják." Azt szeretnénk, ha mások keményen dolgoznának, hogy kihasznál- ják tehetségüket, ami nekik és nekünk is hasznunkra válik? Szeret- nénk, ha sikereik fényében sütkéreznének, amelyekre tehetségük révén tettek szert? Szeretnénk, ha elmerülnének a pillanat gyönyö- rűségében? Aki e kérdésekre igennel válaszol, annak magának is ugyanígy kell tennie.

#### Az idő értelmessé tétele: első egyszerű lépés

Az idő aranyszabálya természetesen annak a bölcsességnek az álta- lunk módosított változata, amely többnyire így hangzik: „Tégy úgy

másokkal, ahogyan szeretnéd, hogy mások tegyenek veled!" Okos szabály ez, jobb volna a világ, ha mindannyian e szerint élnénk. Ha azonban alaposabban szemügyre vesszük, azt tapasztaljuk, hogy olyan szabály ez, amely csak részben alkalmazható az időre. Éle- tünk nagy részét ugyanis úgy töltjük, hogy semmit sem teszünk másokkal, mások pedig úgy, hogy semmit sem tesznek velünk. Az idő nagy részében csak a magunk dolgával törődünk. Az arany- szabály, úgy tűnik, az idő nagy részére nem vonatkoztatható. Ha azonban átfogalmazzuk, úgy tűnik, mindig alkalmazható, függetle- nül attól, mit teszünk éppen. Az idő akkor is múlik, ha egyedül vagyunk. Gondoljunk bele, mennyivel jobb volna a világ, ha mind- nyájan az idő aranyszabálya szerint élnénk!

Az aranyszabály sok vallásban megvan, amint az idő bölcs fel- használásának intelme is. Olvassuk el az alábbi részletet, és próbál- junk rájönni, a világ mely részéből való:

Ha olykor régi barátaimmal találkozom, ráébredek, milyen gyorsan múlik az idő. És fel kell tennem magamnak a kérdést, vajon időnket megfelelően használtuk-e fel, vagy sem. Az idő megfelelő felhasználása nagyon fontos. Amíg urai vagyunk tes- tünknek és különlegesen csodálatos agyunknak, úgy gondolom, minden pillanatunk valami nagyon becses dolog... így aztán a lehető legjobban kell kitöltenünk az időnket. Azt hiszem, az idő értelmes eltöltése a következőt jelenti: ha tudunk, szolgáljunk másokat, más érző lényeket, de legalábbis őrizkedjünk attól, hogy ártsunk nekik. Azt hiszem, ez filozófiám alapja.4

Nehéz lenne ennél egyszerűbben fogalmazni. „Ha tudunk, segítsünk más embereken. Ha nem tudunk, legalább ne ártsunk nekik." Ezek a dalai láma szavai, ámbár alighanem sok más - nem buddhista - val-

lás vezetői is egyetértenek ezzel. Rajtunk múlik, hogy ezt az egyszerű célt tesszük magunkévá, egy meghatározott vallást veszünk fel, vagy magunk találjuk ki életcélunkat. Célt azonban senki sem adhat nekünk. Senki sem tud értelmet adni időnknek, csakis mi magunk. Dönthetünk úgy, hogy nem indulunk el erre az utazásra, de ne feled- jük, az idő ezután is ugyanúgy elmúlik felettünk.

Mindegy, milyen cél mellett állapodtunk meg, három időpers- pektíva esélyt ad arra, hogy boldogok legyünk. A múltpozitív idő- perspektíva lehetővé teszi, hogy újraéljük a múltbeli boldogságot, valahányszor csak felidézzük. A jelenhedonista időperspektíva módot ad arra, hogy a jelenben merüljünk el a boldogságban és a gyönyörűségekben. Végül, a jövő időperspektíva megengedi, hogy az elkövetkezendő boldogságot tervezzük, és e majdani boldogság reményében leljünk élvezetet. Nem számít, hol találjuk meg a bol- dogságot, nem szabad sajnálnunk az időt, hogy átéljük. A cél meg- találásához időre, a boldogsághoz ugyancsak időre van szükség. Ajándékozzuk meg magunkat idővel! Ha mi magunk nem adunk időt magunknak, senki más nem teszi meg helyettünk.

Ha elégedetlenek vagyunk múltunkkal, jelenünkkel vagy feltétele- zett jövőnkkel, ne aggódjunk! Bizonyosra vehetjük, hogy mindez csak átmenet. Az idő formálja életünket, ahogyan a folyó formálja saját partjait. Nem mindig tudjuk megmondani előre a változás irányát vagy tempóját, de abban bizonyosak lehetünk, hogy meg fog történni. Olykor a sok kis változás idővel összeadódik és hatalmas különbsége- ket eredményez. Néhány lapátnyi föld eltérítheti a hatalmas Missis- sippit. Néhány kicsiny változás az időhöz való viszonyunkban képes egész életünket megváltoztatni. A változás nem mindig olyan ütemű, ahogyan mi szeretnénk, de a megfelelő időben sor kerül rá.

Gondoljunk vissza utazásunk kezdetére, amelyre együtt indul- tunk könyvünk elején. Tudtuk vajon, konkrétan melyik időpers-

pelctíva befolyásolj a döntéseinket, és hogy közösségi időperspektívák nemzetek sorsát befolyásolták? Most, hogy rámutattunk e hatások némelyikére, reméljük, új tudásunkat arra használjuk fel, hogy ala- kítsuk a sorsunkat, és alakítsuk másokét is!

Bár valamennyi időperspektívát illetően megmutattuk a hozzá- juk kapcsolódó pozitívumokat és negatívumokat, az egész könyvön átívelő mondanivalónk az, hogy egy kiegyensúlyozott időperspek- tíva kialakítása bárki életét jobbá teszi. Ideálisként ajánljuk egy mérsékelt mennyiségű jövőorientáltság és jelenhedonizmus, vala- mint egy jó adag múltpozitív attitűd keverékét. Azon helyzetek követelményeinek megfelelően, amelyekben épp találjuk magun- kat, ezeket a perspektívákat rugalmasan váltogatva a lehető legjob- ban használhatjuk ki időnket.

#### Végül is minden rajtunk múlik

Akár egyedül isszuk italunkat, akár nemzetek vezetői vagyunk, az idő egyformán múlik.5 Időnknek jelentősége van számunkra, sőt végső soron más sem számít. Az idő minden, amink csak van. Phil és John abban találták meg céljukat, hogy érdekes köve- ket forgassanak fel az időfolyó partján, családjuktól, barátaiktól, kollégáiktól és diákjaiktól körülvéve. Folyamatosan új ismere- tekre törekszünk, miközben hálásak vagyunk azért, amire teg- nap bukkantunk, ámulunk azon, amit ma találunk, és reménykedünk abban, amire holnap fogunk rálelni. Reméljük, mindannyian örülünk majd annak, amit azok alatt a kövek alatt találtunk, amelyeket e könyv forgatott fel közös utazásunk során. Alighanem jól gazdálkodtunk időnkkel, ha késztetést érzünk, hogy újrahasznosítsuk a tegnapot, élvezzük a mát, és úrrá legyünk a holnapon.

## UTÓSZÓ

**EGYRE ÉS EGYRE ELFOGLALTABBAN**

#### ÚJABB MEGÁLLAPÍTÁSAINK ÉLETÜNK TEMPÓJÁRÓL

Sok minden változott, amióta befejeztük e könyv első kiadásának írását. A globális gazdaság elolvadt, és úgy tűnik, a grönlandi jég- sapka is hasonló katasztrofális sorsnak néz elébe. Groteszk módon a globális éghajlatváltozás csak egyike azoknak a negatív esemé- nyeknek, amelyekkel számolnunk kell. Meggyőződésünk, hogy az idővel kapcsolatos attitűdünk továbbra is alapvető szerepet játszik majd az emberiség helyzetében, ahogyan az is, hogy a világ biztosan talpon marad. Nem kétséges, hogy az életünk és a világ bonyolult. Egyaránt rajtunk hagyják nyomukat fizikai, fiziológiai és környezeti tényezők. Mindazonáltal az időhöz való személyes viszonyulásunk az az alap, amelyen más pszichológiai folyamatok és attitűdök nyugszanak; ezen a szemüvegen át érzékeljük és tapasztaljuk meg a világot. Szerencsére a legfrissebb kutatások rávilágítanak, miként irányítják e szemüveg lencséi a mindennapi életünket.

#### EGÉSZSÉG ÉS BOLDOGSÁG EGY BIZONYTALAN VILÁGBAN

Kezdjük a jó hírrel! A mai világ káosza, bizonytalansága és félelme ellenére a legtöbb ember boldog és egészséges. Egy felmérés,

amelyet 2008 nyarán a *USA Today* felkérésére végeztünk el, a több mint 2000 válaszadó 64%-a számolt be arról, hogy „boldog" vagy „nagyon boldog".1 Mindössze *9%* felelte azt, hogy nem bol- dog. Hasonló kedvező eredményeket hoztak saját testi és pszi- chológiai egészségüket illető közléseik is. A válaszadók 65%-a azt mondta, hogy fizikailag egészséges, és még ennél is nagyobb rész, 72% közölte, hogy pszichológiailag egészséges. Kevesebb mint 10% számolt be arról, hogy fizikailag vagy pszichológiailag nem egészséges. A kutatási mintája nem volt reprezentatív, a válasz- adás önkitöltéses módon történt, ezért az eredmények általánosí- tása során óvatosan kellett eljárnunk. Mindazonáltal az adatok rózsaszínű képet festettek az egészségről és a boldogságról, leg- alábbis a *USA Today* olvasóit illetően. A boldogság és egészség egyenlőképpen oszlott meg a nemek és a korcsoportok közt, habár az idősebb válaszadók közül valamivel többen mondták magukat pszichológiailag egészségesnek. Úgy látszik, az idő csakugyan begyógyít minden sebet. Összefoglalva: lehetséges, hogy az embereket körülvevő világ inog, ám a többség egyénen- ként ennek ellenére boldog és egészséges.

De az egészség és a boldogság érzése nem volt azonos a külön- böző személyes időperspektívájú embereknél. A 9. fejezetben olvas- ható megállapításokkal egybehangzóan a *USA Today* válaszadói közül az erősen (a legfelső 25%-ba tartozó) múltpozitívak, jövő- és transzcendentálisjövő-orientáltak arról számoltak be, hogy egészsé- gesebbek, mint azok, akik e perspektívákban alacsony pontszámot szereztek (az alsó 25%). Ezzel szemben az erősen múltnegatív és jelenfatalista időperspektívájú személyek kevésbé boldognak és egészségesnek mondták magukat, mint akik e kategóriákban ala- csony értékeket mutattak.

Az eredmények mintázata megerősíti azt a meggyőződésün- ket, hogy az ideális időperspektíva-profil erősen múltpozitív, mérsékelt erővel jövőre irányuló, illetve jelenhedonista, továbbá kevéssé múltnegatív és jelenfatalista. Az összefüggés a múltnega- tív időperspektíva, illetve a boldogság és egészség közt különösen erős. Az átlagot tekintve azok az emberek, akik a múltnegatív időperspektíva skáláján a legfelső negyedben helyezkednek el, 40%-kal kisebb valószínűséggel mondják magukat boldognak, mint azok, akik a skála alján találhatók. A kategóriában magas pontszámokkal szereplők ugyancsak 38%-kal kisebb valószínű- séggel állítják, hogy pszichológiailag, és 26%-kal kisebbel, hogy fizikailag egészségesek.

#### TÚLHAJSZOLT EMBEREK:

**AZ ÉLETTEMPÓ NYILVÁNVALÓ GYORSULÁSA**

#### Az emberek többsége elfoglalt

A 2008-as *USA Today-be\\* felmérésünk érintette a boldogságot és az egészséget, de a vizsgálatot nagyrészt az idővel és élettempóval kap- csolatos attitűdök felderítése céljából végeztük. Időperspektíva-kér- dőívünk rövidített változatai mellett a kutatás egyes részei az elfoglaltságra vonatkoztak, azokra a tevékenységekre, amelyekről lemondunk, amikor „igazán" elfoglaltak vagyunk, eseményekre, ame- lyek dühössé vagy türelmetlenné tesznek, és technikai eszközökre, amelyeket időmegtakarítás céljából alkalmazunk. A válaszadók 69%-a azt közölte, hogy élete „elfoglalt/zsúfolt" vagy „nagyon elfog- lalt/zsúfolt", és csak 8%-a állította magáról, hogy „nem" vagy „egyálta- lán nem" az. A nők beszámolóiból kiderült, hogy elfoglaltabbak, mint

a férfiak, és a kérdőívek alapján úgy tűnt, a legelfoglaltabbak a középső korcsoportba tartozók. A 30 év alattiak és a 60 felettiek lényegesen kevésbé elfoglaltak. Az erősen jelenfatalista és a múltnegatív kategó- riákba tartozók kevésbé elfoglaltként jellemezték magukat, míg a múltpozitívak, valamint a jövő- és transzcendentálisjövő-orientáltak úgy vélték, elfoglaltabbak.

#### A többség szeretne kevésbé elfoglalt lenni

A válaszadók mintegy fele (49%-a) szeretne kevésbé elfoglalt lenni, míg 37%-a nem óhajtja ezt. A nők nagyobb valószínűséggel szeret- nének kevésbé elfoglaltak lenni, mint a férfiak, a középkorúak pedig nagyobb valószínűséggel vágynak erre, mint a fiatalabbak vagy az idősebbek. A 60 év felettieknek nincsenek efféle vágyaik. Az erősen múlt időperspektívájúak szeretnének kevésbé elfoglaltak lenni, akik viszont gyengén jelenhedonisták, ennek éppen az ellenkezőjére vágynak.

#### Az idei év még zsúfoltabb a tavalyinál

A kérdésre, hogy az emberek élete zsúfoltabb-e idén, mint tavaly, a reakciók meglehetősen egyöntetűek voltak. Mindössze két jelentős eltérésre derült fény. A 60 év felettiek „körülbelül" ugyanolyan elfoglaltnak érezték magukat a tárgyévben, mint az előzőben, az erősen múltnegatív időperspektívájúak viszont elfoglaltabbnak. Mint a 2. fejezetben utaltunk rá, az emberek mindig úgy érzik, mintha nyaktörő tempóban élnének, az az érzés pedig, hogy az élet tempója gyorsul, viszonylag azonos mértékű a különböző időpers- pektívákban és életszakaszokban. Ebben a 2008-as új kutatásban az összes válaszadó 51%-a állította, hogy élete zsúfoltabb volt abban

A

az évben, mint az előzőben. Egy hasonló, még 1987-ben végzett vizsgálat során a válaszadók 47%-a mondta ugyanezt. (Tekintettel az adatgyűjtés módszerének kisebb változásaira, ez a 4%-os különb- ség könnyen lehet hibahatáron belüli is. 1987 és 2008 közt tehát lényegében nem volt változás.)

Miközben lehetséges, hogy zsúfolt életünk 2008-ban ugyan- olyan ütemben gyorsul, mint 1987-ben, valószínűbbnek gondoljuk, hogy az életünk *gyorsulásával* kapcsolatos attitűdünk nem válto- zott. Az élettempó mindig is nyomást gyakorolt az egyéni, a társa- dalmi és a gazdasági életre.

#### MOST AKKOR MIT CSINÁLJUNK?

**Megrövidítjük barátainkat, családunkat és önmagunkat**

A kutatások között számos más egybeesést is találtunk. Az embe- rek többsége 1987-ben és 2008-ban is egyaránt elfoglaltnak érezte magát, többségük elfoglaltabbnak, mint az előző évben, és sokan szerettek volna kevésbé azok lenni. Túl sok minden nem változott. Kiderült azonban, hogy sok ember ezen úgy próbált meg változ- tatni, hogy tovább rontja saját helyzetét és életminőségét. 2008-as kutatásunk eredménye azt sugallja, hogy ha túlságosan elfoglalt- nak, hajszoltnak és túlfeszítettnek érezzük magunkat, akkor bará- tainkat, családunkat, önmagunkat rövidítjük meg. A válaszadók többsége arról számolt be, hogy hobbijairól (57%), alvásról (56%), házi munkák elvégzéséről (56%) és szórakozásról (52%) mond le. Ami még rosszabb, sokan közölték, hogy a barátaikra (44%) és a családjukra (30%) szánt időből áldoznak fel. A házimunkákról való lemondásnak még van is értelme, hiszen egyébként sem rajong

értük senki. Azonban az alvásról, a családról és a barátokról való lemondás súlyos fizikai, pszichológiai és egészségügyi következmé- nyekkel járhat.

A súlyos pszichológiai következményeket illetően a megkér- dezettek 40%-a arról számolt be, hogy a „nem töltünk együtt elég időt" állapot feszültségeket okoz kapcsolataikban. Ezt a pénzügyi gondok követték (36%), majd a szabad idő eltöltéséről való dön- tés (23%), a házimunkák megosztása, a szexuális problémák (20%) és a gyerekek fegyelmezésével kapcsolatos nézeteltérések (13%). így van! Az időhiány több feszültséget okoz a kapcsola- tokban, mint a pénzgondok és a szexuális problémák. Ennek talán az az oka, hogy nincs elég időnk a fontos dolgokról beszélni vagy szeretkezni, hiszen mindannyian túlságosan elfoglaltak vagyunk.

Ha a párok valamiképpen mégiscsak tudnak időt szakítani a szaporodásra, gyermekeik megszenvedik szüleik egészségtelen életritmusát. Az 1987-es és 2008-as felmérés közti egyik leg- szembeszökőbb különbség a közös családi vacsorával kapcsola- tos. 1987-ben a válaszadók 59%-a számolt be arról, hogy családjával „minden nap" leültek, hogy együtt vacsorázzanak. 2008-ra ez a szám 20%-ra zuhant. 20 esztendő alatt 66%-nyi csökkenés! íme, egy mindennapos családi hagyomány, amelyet mára - időperspektívájától függetlenül - szinte senki sem gya- korol, habár a tradíció folytatódása az erősen múltpozitívok, a jövő- és a transzcendentálisjövő-orientáltak körében a legvaló- színűbb. Lehetséges, hogy a családok jobb felhasználási módját találták a hagyományosan esti étkezésre fordított időnek. Talán a szülők ma többet olvasnak fel gyerekeiknek, a családok kint van- nak az udvaron és labdáznak egymással, vagy odabent társasjáté- koznak. Talán így van, de véleményünk szerint ez nem valószínű.

Inkább arról lehet szó, hogy a család vacsoraidejét mára több tevékenység között osztották fel: dolgaikat intézik, leckét írnak, házi munkát végeznek, videojátékokat játszanak, tévét néznek, és teszik ezt valószínűleg külön-külön, és nem az ódivatú, az

„egész család együtt" módon.

Egyedül az erősen transzcendentálisjövő-orientáltak nem jelez- ték, hogy bármiből is többet áldoznának fel, mint az alacsony érté- kekkel rendelkezők. Sőt az erősen transzcendentálisjövő-orientáltak *kevésbé* hajlandók lemondani vakációikról és barátaikról, mint az alacsony értékekkel rendelkezők. Azok, akik az összes többi idő- perspektívában magas értékeket szereztek, nagyobb valószínűség- gel mondtak le bizonyos tevékenységekről és kisebb valószínűséggel rövidítettek meg másokat.

Azok az emberek például, akik erősen múltpozitív perspektívá- júak, nagyobb valószínűséggel számoltak be arról, hogy feláldoz- zák a templomba menést, a hobbijaikat, a vacsoravendégségeket és a mozit, kisebb valószínűséggel azonban arról, hogy a családju- kon takarítanak meg időt. Ehhez hasonlóan kevésbé volt rájuk jellemző, hogy feláldozzák a barátaikkal való találkozást, ami azt sugallja, hogy értékelik, ha a számukra legfontosabb emberekkel időzhetnek.

Az erősen múltnegatívak több tevékenységfajta feláldozásá- ról számoltak be, mint bármely más időperspektíva képviselői; sokkal inkább lemondanak családról, barátokról, vakációról, szórakozásról, éttermi vacsoráról, alvásról, moziba menésről, vallási aktivitásról. Mi több, lemondanak szinte mindenről, ami döntő fontosságú a társadalmi és pszichológiai egészséghez (ez pedig megfelel a korábban már jelzett alacsony boldogság- és egészségmutatóknak). Az erősen jelenfatalista időperspektí- vájú emberek ugyancsak hajlottak többféle aktivitás feladására,

olyanokéra, mint a jótékony célú tevékenységek, az üdülések, a vallás gyakorlása, a kulturális eseményeken való részvétel, a vendéglői vacsora, vagy a munka. Az erősen jelenfatalisták 8%-a ismerte el, hogy inkább kevesebbet dolgozik, ha nagyon nem ér rá. Amikor valakinek az életét a sors határozza meg és a kemény munka nem számít, logikus, hogy a munkát kell megkurtítani. A jelenfatalisták ugyanakkor sokkal kevésbé mondanak le a csa- ládról és barátokról.

Az erősen jelenhedonisták ugyancsak közölték, hogy inkább a munkát, ezenkívül a karitatív tevékenységeket, a családdal töltött időt és az üdüléseket áldozzák fel. Nem mondtak le viszont semmi- ről, ami mulatság, így a szórakozásról vagy a barátaikról. Az erősen jövőorientáltak olyan tevékenységek feláldozásáról számoltak be, amelyeknek nem volt közük céljuk eléréséhez, vagyis hobbik, szó- rakozás, vakáció, tévézés. Érdekes: az erősen jövőorientáltak azt is közölték, hogy *kevésbé* gyakran mondtak le háztartási munkákról, mint a gyenge jövőorientációjúak. A jövőorientáltak az élvezeteket készek feladni, céljaikat azonban nem.

A vizsgálat elején feltett egyik kérdés azt firtatta, vajon a válasz- adók kívánnának-e több időt tölteni családjukkal és barátaikkal. A kérdezettek teljes 89%-a felelte, hogy igen. A kutatás egy későbbi szakában megkérdeztük, hogyan használnának fel a válaszadók hetente egy képzeletbeli plusznapot. Elámultunk a válaszokon: 31% azt felelte, hogy azt a családjával töltené. A többiek szórakozásra (26%) vagy önmagukra (26%), esetleg barátaikra (8%) fordították volna, netán megpróbálták volna utolérni magukat munkájukban (8%). Ez az általános kép azonban időperspektíva-szempontból lényeges eltéréseket mutatott.

Az erősen jelenfatalista időperspektívájú emberek kisebb való- színűséggel áldozzák idejüket családjukra, mint önmagukra, és ez

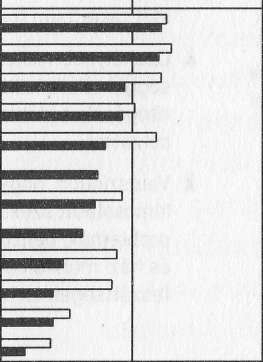
egybeesik azzal, amit az általuk feláldozott dolgokról közöltek. Az erősen transzcendentálisjövő-perspektívájú válaszadók nagyobb valószínűséggel töltötték idejüket családjukkal, mint hogy magukra vagy szórakozásra fordították volna. Nem áldoztak fel családdal töltött idejükből, és az extranapot övéikkel töltötték volna, ha megtehetik. Az erősen jelenhedonista időperspektívájúak inkább fordították idejüket élvezetekre, és ez megint csak egybeesik azzal, amit arról tudunk, mit hajlandók feláldozni.

#### IDŐ, MÉRGELŐDÉS, TÜRELMETLENSÉG

1987-ben és 2008-ban is rengeteg, idővel összefüggő esemény bosszantotta fel vagy tette türelmetlenekké az embereket. A leg- többen azt jelölték meg, ha „késve érkezőkre kellett várniuk" (59%) és ha „elakadtak egy forgalmi dugóban" (60%). A modern élet e két bosszúsága volt a listavezető 1987-ben és 2008-ban.

A válaszadók %- a

0 50 100

Elakadás a dugóban Várakozás késve érkezőkre

Sorban állás Lassú éttermi kiszolgálás Várakozás az orvosnál Várakozás honlap betöltődésére

Várakozás kormányzati intézkedésekre Várakozás számítógép „felállására"

Várakozás mesteremberre Parkolóhely keresése Várakozás repülőgép felszállására

Várakozás buszra

* 1987
* 2008

*Mi teszi dühössé vagy türelmetlenné az embereket?*

#### Időperspektíva-profilok a *USA Today* kutatási adatai alapján (n=2060)

ERŐSEN MÚLTPOZITÍV

***lí*** Boldogabb és egészsé- gesebb

***lí*** Kevésbé dühös vagy türelmetlen, ha sorban áll vagy dugóban ragad

***lí*** A vallás, a hobbik, a vacsoravendégségek és filmek rovására taka- rékoskodik idejével, ha nagyon elfoglalt

***lí*** NEM spórol időt a csa- ládján

***lí*** Időmegtakarítás céljából használ mikrohullámú sütőt, hangpostát, digitális rögzítőrendszereket, emailt, katalógusos csomagküldő szolgálta- tásokat, sms-t

***lí*** Szexuális problémák miatt csekélyebb va- lószínűséggel vannak párkapcsolati gondjai

ERŐSEN MÚLTNEGATÍV

***lí*** A legkevésbé boldog és egészséges

***lí*** Dühösebb és türel- metlenebb, ha sorban áll, dugóban reked, parkolóhelyet keres, honlapok és a számí- tógép betöltődésére, pincérre, kormányzati intézkedésekre, buszra, mesteremberre vár

***lí*** Ha nagyon elfoglalt, családja, barátai, va- kációja, szórakozása, vendéglőben vacsorázá- sa, alvása, mozizása, a vallás rovására takaré- koskodik idejével

***lí*** Gyorsételt fogyaszt, te- lefonon intéz bankügye- ket és sms-t küld, hogy időt takarítson meg

***lí*** Csekélyebb valószínű- séggel alkalmaz taka- rítógépeket időkímélő célzattal

***lí*** Valószínűbb, hogy kapcsolatát szexuális problémák, pénzügyek és házi munkák okozta feszültségek terhelik

ERŐSEN JELENFATALISTA

***lí*** Kevésbé boldog és egészséges

k Dühösebb vagy türel- metlenebb, ha sorban áll, parkolóhelyet keres, kormányzati intézkedé- sekre, honlapok betöltő- désére, buszra vár

***lí*** Jótékonysági ren- dezvények; vakációk, az egyház, kulturális események, vendéglői vacsorák, munka ro- vására takarékoskodik idejével

***lí*** Tévés vásárlással taka- rít meg időt

***lí*** Csekélyebb valószínű- séggel alkalmaz taka- rítógépeket időkímélő célzattal

k Valószínűbb, hogy kap- csolatát szexuális prob- lémák, pénzügyek és házimunkák, gyerekek fegyelmezése okozta stressz terheli

ERŐSEN JELENHEDONISTA

k Boldogabb és egészsé- gesebb

lí Dühösebb vagy türel- metlenebb, ha sorban áll

k Kevésbé dühös vagy türelmetlen, ha orvosra vár

k Jótékonysági rendezvé- nyeken, családján, vaká- ciókon, munkán takarít meg időt

k Sms-ezik, azonnali üzenetküldő alkalma- zást használ, gyorsételt

ERŐSEN JÖVŐORIENTÁLT

k Boldogabb és egészsé- gesebb

k Dühösebb vagy türel- metlenebb, ha késve érkezőkre, mesterem- berre, orvosra vár

k Hobbikon, szórakozá- son, vakáción, tévézé- sen takarít meg időt

k NEM takarít meg időt házimunkákon, munkán, alváson

k Kisebb valószínűséggel fogyaszt gyorsételt, hogy időt takarítson

ERŐSEN TRANSZCENDEN- TÁLISJÖVŐ-ORIENTÁLT

k A legboldogabb és legegészségesebb

k Kevésbé dühös vagy türelmetlen, ha dugó- ban reked, vár a buszra, vagy lassan indul be a számítógépe

k NEM mond le vakációk- ról vagy barátai társa- ságáról

k Időtakarékosság céljá- ból fogyaszt gyorsételt, használ mikrohullámú sütőt, autótelefont, hangpostát, banki ügyeit telefonon intézi

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| eszik, mosodában mo- | meg |  | |
| sat, és éjszaka vásárol be, hogy időt takarítson meg |  | k | Kisebb valószínűséggel használ azonnali üze- netküldő szolgáltatást |
| k Kapcsolati feszültségei- |  | | |
| nek forrása: döntés a |
| szabadidő eltöltéséről |

Bár a megállapítások általában azonosak volt a különböző idő- perspektívákban, fény derült néhány fontos különbségre is. Min- denki közül az erősen múltnegatív időperspektívájúak voltak a legtürelmetlenebbek. Úgyszólván minden feldühítette őket: ha sorban kellett állniuk, ha várakozniuk kellett a forgalmi dugóban, ha parkolóhelyet kellett keresniük, ha egy honlap betöltésére kellett várniuk, ha a kormányzati intézkedés késlekedett, az éttermi kiszolgálás lassú volt, késett a busz, vagy nem jött a mesterember. Az erősen jelenfatalista beállítottságúakról ugyancsak kiderült, hogy viszonylag türelmetlenek. Ők is méregbe jöttek, ha parkoló- helyet kerestek, ha sorban álltak, ha a kormány intézkedésére vár- tak, ha egy honlap lassú volt, ha mesteremberek késtek, vagy ha nem jött időre a busz.

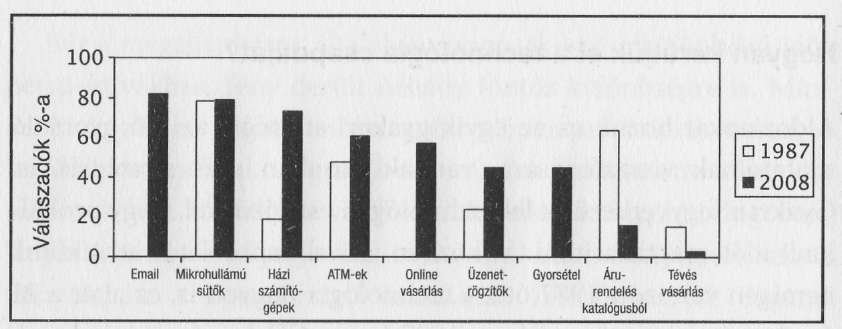
A jövőorientáltakat hasonló események egy kis részhalmaza ingerelte. Az erősen jövőorientált időperspektívájúakat kihozza a sodrukból, ha emberekre várnak. Az erősen jövő időperspektívá- júak az átlagembernél 13%-kal nagyobb valószínűséggel gurulnak dühbe vagy válnak türelmetlenné, ha későkre várnak. Ezzel szem- ben az erősen jelenhedonista időperspektívájúak viszonylag türel- mesek. Ők is megmérgesednek vagy türelmetlenné válnak, ha sorban állnak, de kisebb valószínűséggel bőszíti fel őket, ha várniuk kell az orvosnál, mint a gyengén jelenhedonistákat. Az erősen múltpozitív, illetve transzcendentálisjövő időperspektívájúak nem lesznek sem dühösek, sem türelmetlenek, ha a felsorolt jelenségek bármelyikével szembesülnek. Sőt a leginkább múltpozitív és transzcendentálisjövő időperspektívájúak az adatok szerint kevésbé haragosak és türelmetlenek, ha várakoznak vagy elakadnak a forga- lomban. Úgy tűnik, mintha ez a két időperspektíva beoltaná az embereket a modern élet bosszúságai ellen. Újabb ok az optimis- táknak a derűlátásra.

#### Hogyan kerüljük el a technológia csapdáját?

Áldozatokat hozni: ez az egyik gyakori stratégia az idő gyorsuló mutatóinak visszafogására, vannak azonban más stratégiák is. Gyakran fegyverkezünk fel technológiai eszközökkel, hogy próbál- junk időt megtakarítani. Miközben idővel kapcsolatos attitűdünk nemigen változott 1987 óta, a technológia nagyon is, ez alatt a 21 év alatt átalakította a világot. 1987-ben a CD-k még újdonságnak számítottak, a DVD-t még nem találták fel, az emailt még csak üzletemberek használták, az internetet pedig csak a hadseregek kutatói. Manapság e technológiák mindennapi rutinjaink részét képezik, olyannyira, hogy több mint egy hetet eltölteni internete- zés nélkül, életeket tehet tönkre, és sokaknak egyenesen elképzel- hetetlen.

Ahogyan az utóbbi 21 évben változott a technológia, az idő- megtakarításra alkalmazott technikák is. 1987-ben a válaszadók 64%-a számolt be postai árurendelő katalógusok használatáról, és 15%-uk folyamodott tévés vásárláshoz, hogy időt takarítson meg. 2008-ra e számok meredeken estek (16%-ra, illetve 3%-ra), ami a két időpont között a felhasználási arányok több mint 75%-os csök- kenését jelenti. És vajon mihez kezdtek az emberek azzal az idővel, amelyet addig csomagküldő cégektől való rendelésre és tévés vásár- lásra fordítottak? Újabb, még gyorsabb időmegtakarítási módoza- tokat találtak. 1987-ben a válaszadóknak mindössze 20%-a közölte, hogy időkímélési célzattal személyi számítógépet használ. Ma ez a szám több mint 72%. Ma az emberek többsége emailezik (81%), pénzkiadó-automatát használ (60%), interneten vásárol (56%) és gyorsételt fogyaszt (45%).

Az időmegtakarításra használt egyes technológiák időperspek- tívánként különböznek, gyakran előre megjósolható módokon.



*Időmegtakarításra alkalmazott technikák*

Az erősen jelenhedonisztikus időperspektívájú megkérdezettek, például, gyakrabban használnak sms-t, azonnali üzenetküldést, ren- delnek árut gyorskézbesítéssel és vesznek igénybe mosodai szolgál- tatásokat, mint a jelenhedonista skála alján levők. Még időmegtakarítási módszereik is azonnali kielégülést nyújtanak. Arra számítottunk, hogy az erősen jövőorientált emberek élnek majd a legtöbb technológiával idő megtakarítására, csakhogy ez a csoport semmilyen technológiát nem alkalmaz nagyobb valószínűséggel, mint a gyengén jövőorientáltak. Meglepő módon az erősen múltpozitív és transzcendentálisjövő időperspektívájú válaszadók számoltak be a legtöbb időkímélő technológia használatáról. Az erős jövőorientáltak ugyanakkor kisebb valószínűséggel fogyasztanak gyorsételeket, ami teljesen egybevágott elképzeléseinkkel. A jövő- orientáltak valószínűleg oly alaposan megtervezik napjaikat, hogy nem szorulnak arra, hogy az idővel takarékoskodjanak, és tulajdon- képpen megengedhetik maguknak, hogy bizonyos dolgokat lassab- ban csináljanak: például egészséges ételt főzzenek odahaza.

#### E BEVÁLT STRATÉGIÁK

**MÉG RONTHATNAK IS A DOLGOKON**

Ha az ember igazán elfoglalt, az áldozathozatalnak rövid távon van értelme. Ha egyórányi idő feláldozása árán holnap két órát nye- rünk, a stratégia realista. Azonban önmagunk feláldozása, ha éve- ken át alkalmazzuk, nem józan stratégia. Egy bizonyos pillanattól a stratégia átváltozik életmóddá. Különösen az erősen múltnegatív időperspektívájúak körében jellemző, hogy különböző fontos dol- gok feláldozása egészségtelen és maladaptív szokássá rögzülhet. Nem élheti valaki úgy az életét, hogy közben feláldozza a családját, a barátait, de még az alvást is.

A technológia ugyan alkalmas időmegtakarításra, de kétélű fegyver, és valójában még fokozhatja is a stresszt, a bosszúságot és a haragot. A válaszadók nagyjából egyharmada jelezte, hogy dühössé vagy türelmetlenné teszi őket, míg elindul számítógépük operációs rendszere vagy míg egy honlap betöltődik. A számító- gépek percek alatt „felállnak", a honlapok másodpercek alatt letöl- tődnek, és mi mégis megdühödünk, mert túlságosan lassúak. Milyen messzire jutottunk azoktól az időktől, amikor márciusban el kellett ültetnünk egy magot, ha októberben enni akartunk! A számítógépek ma több embert bosszantanak fel, mint két olyan tevékenység, amely 1987-ben és 2008-ban is szerepelt a bosszúsá- gok listáján: a parkolóhely keresése és a szerelőre való várakozás. A technológia mint gyógymód képes hozzájárulni az elfoglaltság érzéséhez. Hacsak az emberek nem ismerik fel ezt, a frusztráció és a szorongás az újabb és újabb „időspóroló" technológiák felta- lálásával még fokozódhat is.

De akkor miért áldozza fel olyan sok ember a mát a holnapért, és próbál technológiai eszközökre támaszkodva időt megtakarí-

tani? Azért teszik, hogy enyhítsék a feszültséget és a szorongást, amelyeknek az idővel - különösen a jelennel és a jövővel - kap- csolatos attitűd az okozója. Azért teszik, mert sokuknak a jövő becsesebb a jelennél. Tudattalanul, de a holnapot értékesebbnek tartják, mint a mát. Ez sem nem ésszerű, sem nem eszményi, sokan mégis így élik életüket.

#### AKKOR VISZONT MIT TEHETÜNK?

Ha önmagunk feláldozása és a technológia nem jelent megoldást az érzésekre, amelyek szerint sürget az idő, akkor vajon mit tehetünk? Ismerjük fel és fogadjuk el, hogy a megoldás nem az önfeláldozás, és ugyanúgy nem használnak az egyre hatékonyabb időmenedzse- lési stratégiák vagy a technológiák!. A válasz bennünk található, az idővel kapcsolatos személyes hozzáállásunkban. Az időt nem tud- juk megváltoztatni. Valószínűleg nem tudjuk megváltoztatni azt a benyomásunkat sem, hogy mind gyorsabban haladunk a jövőből a múlt felé. Meg tudjuk azonban változtatni azt, hogy hogyan viszo- nyuljunk az időhöz, és változtatni tudunk azon is, mennyire becsül- jük meg. íme, néhány további ötlet arra nézve, hogyan érhetjük el mindezt.

#### Néhány jó tanács

A 2008-as felmérésünk egyrészt megerősíti a korábbi tanulságokat, másrészt új módszereket sugall az idővel kapcsolatos attitűdök módosítására. Egyes receptek vonatkoznak mindenkire, mások olyanoknak szólnak, akiket igen határozottan jellemez valamelyik időperspektíva. Általában véve négy lépést tehetünk, amelyekkel

gazdagíthatjuk időperspektíváinkat, hogy boldogabbak és egészsé- gesebbek legyünk.

k Fogadjuk el, hogy túlságosan elfoglaltnak érezzük magunkat, és hogy a jövőben ez valószínűleg még inkább így lesz! Ezek az érzések aligha változnak meg nyugdíjazásunkig, és az elfoglaltabb emberek - ha a dolog jó oldalát nézzük - általá- ban boldogabbnak szokták mondani magukat.

k Tanuljunk meg lazítani, legyünk türelmesek! A relaxációs technikák segíthetnek elviselni az élet elkerülhetetlen bosz- szúságait. Türelmesebbé válásunk csökkentheti annak az érzésnek a gyakoriságát is, hogy „igazán" elfoglaltak vagyunk, márpedig ez utóbbi életünk fontos aspektusairól való lemon- dáshoz vezethet.

k Vizsgáljuk felül, miről mondunk le, amikor „igazán" elfoglal- tak vagyunk! Lehetséges, hogy kényelmesnek találjuk a kompromisszumokat, amelyeket éppen kötünk, de győződ- jünk meg arról, hogy összeegyeztethetők a normáinkkal, esz- ményeinkkel és az önmagunkról alkotott képpel.

k Lássuk be: a technológiának komoly hátulütői lehetnek! Noha ezek révén időt takaríthatunk meg, bosszúságok új forrásai is lehetnek. Figyeljük, mikor válik a technológia a megoldásból problémává.

Jóllehet e receptek valamennyi időperspektívára vonatkoznak, az egyes időperspektívák nem egyformán használnak a boldogságnak és az egészségnek. A *USA Today* vizsgálati adatai azokat a sajátos előnyöket és károkat is jelzik, amelyek az egyes egyedi időperspek- tívákhoz társulnak.

#### A múltpozitív időperspektíva

A múltpozitív időperspektívát igen határozottan pozitív attribútu- mok sokaságával társítják. Azok az emberek, akik erősen múltpozitív időperspektívájúak, boldogok, egészségesek és türelmesek; ha nagyon elfoglaltak, olyan tevékenységekről mondanak le, amelyek nem létfontosságúak fizikai és pszichés egészségük szempontjából; a technológiát pedig olyan módokon alkalmazzák, amelyek, úgy tűnik, nem frusztrálják őket. Kevesebb a szexuális problémájuk is. Azok, akik a legkevésbé múltpozitívak, jól teszik, ha erősítik meg- lévő pozitív attitűdjeiket a múlttal kapcsolatban. Aki erősen múltpozitív, ragaszkodjon pozitív attitűdjeihez, és csak így tovább!

#### A múltnegatív időperspektíva

Mint a kifejezés is mutatja, a múltnegatív időperspektíva alapvetően elutasítja a pozitív viszonyunkat a múlthoz. Az erősen múltnegatív időperspektívájú emberek kevésbé boldogok, kevésbé egészségesek, könnyen felbosszantja őket a modern élet számos eleme, amelyek egy része kívül esik az egyén hatókörén. Feláldoznak embereket és tevé- kenységeket, akik és amelyek jót tennének fizikai és pszichés egészsé- güknek. A technológia frusztrálhatja őket. Az erősen múltnegatív emberek, sokkal inkább, mint más időorientált emberek, profitálhat- nak relaxációs technikák, például a meditáció és a jóga elsajátításából, annak érdekében, hogy kezelni tudják türelmetlenségüket. Hasznát vehetik annak is, ha felülvizsgálják, kikről és milyen tevékenységekről mondanak le, amikor nagyon elfoglaltak. A családról, barátokról és az alvásról való lemondás minden valószínűség szerint ellentétes az ember értékfelfogásával, és elszigeteltséghez, betegséghez vezethet. Mint az *Előszó*ban említettük, sok háborús veterán veszi hasznát

olyan foglalkozásoknak, amelyek az időperspektíva-terápiára kon- centrálnak. Ez utóbbit olyan problémák esetén alkalmazzák, amelye- ket az okoz, ha valaki nem tudja kirántani egyik lábát a múltbéli negatívumok mocskából. Pedig meg kell tenniük, szilárdabban meg kell vetniük a lábukat más időperspektívában, hogy jobb jelenük és jövőjük legyen. Megesik, hogy a másik lábukat ugyanekkor a fatalista jelen tartja fogva, és e lábukat is mozdítaniuk kell, áthelyezniük hedonistább vagy jövőorientáltabb talajra. Ugyanúgy, ahogyan ezek a metaforák működnek a veteránok esetében, ugyanúgy működhetnek más, krónikus depresszióban szenvedő embereknél is.

#### A jelenfatalista időperspektíva

Az erősen jelenfatalista időperspektívájú emberek kevésbé boldo- gok, kevésbé egészségesek, és viszonylag gyakran lesznek dühösek vagy türelmetlenek. Ők is profitálhatnak relaxációs stratégiák elsa- játításából és gyakorlásából. Ha túlságosan elfoglaltak, sokféle tevékenységet áldoznak fel, de e tevékenységek kevésbé központi jelentőségűek a boldogság és egészség szempontjából, mint ame- lyekről az erősen múltnegatív időperspektívájú emberek monda- nak le. Az erősen jelenfatalista időperspektívájú embereknek erősíteniük kell múltpozitív, jelenhedonista, jövő- és transzcen- dentálisjövő-perspektívájukat. A jövő időperspektíva erősítése kifejezetten előmozdíthatja, hogy valaki kevésbé könnyen mond- jon le a munkájáról.

#### A jelenhedonista időperspektíva

Az erősen jelenhedonista időperspektívájú emberek viszonylag jó helyzetben vannak a 2008-as felmérés szerint. Boldogok, egészsé-

gesek, viszonylag türelmesek és nyugodtak. Ugyanakkor türelmet- lenekké válnak, ha sorban kell állniuk, ennek azonban nem okvetlenül a méreg az oka, lehetséges, hogy már nagyon szeretnék élvezni annak az eseménynek vagy előadásnak az izgalmát, amelyre várnak. A családjukat és a munkájukat áldozzák fel, ha arra kerül sor, ami arra vallhat, hogy a családdal és a munkával szemben az élvezeteket, a barátokat és a játékot részesítik előnyben. Végül, annak eldöntése, hogy miként töltsék el a szabad időt egy kapcso- latban, jelentős stresszt okoz nekik, és hasznos lehet számukra, ha megvitatják a dolgot partnerükkel.

#### A jövő időperspektíva

Az erősen jövőorientált emberek boldogok és egészségesek, de dühössé vagy türelmetlenné válnak, ha várniuk kell másokra. Ebben az esetben segíthetnek a relaxációs technikák, továbbá annak belátása is, hogy nem mindenki osztja jövőorientáltságu- kat. Feláldoznak egyes tevékenységeket, ami, ha mértékkel teszik, nem árt meg családi életüknek, de résen kell lenniük, nehogy rövid távú áldozataik életmódjuk részévé szilárduljanak, torz jövőperspektívákká váljanak. Ugyancsak hasznát láthatják, ha felderítik, miként segíthet nekik a technológia abban, hogy időt takarítsanak meg. Mint többször is mondtuk, a jövőorien- tált emberek mindig jó hasznát veszik egy egészséges adag hedonizmusnak mindennapi életükben.

#### A transzcendentális jövő időperspektíva

Jóllehet, jóval több kutatás volna szükséges e megállapítás alátá- masztására, a 2008-as felmérés alapján úgy tűnik, a transzcendentá-

lis jövő időperspektíva az az időperspektíva, amely legszorosabban függ össze a boldogsággal és az egészséggel. A legcsekélyebb való- színűséggel az erősen transzcendentális jövő időperspektívájú emberek lesznek dühösek vagy türelmetlenek, vagy áldozzák fel életük fontos szegmentumait, ha nagyon elfoglaltak. Ők is alkal- mazzák a technológiát, de nem frusztrálja őket. Függetlenül attól, hogy ez az időperspektíva vallásos meggyőződésen alapul-e vagy sem, az adatok egyértelműen arra vallanak, hogy szorosan össze- függ az élet pozitív fejleményeivel.

#### AZ IDEÁLIS IDŐPERSPEKTÍVA

Mint e könyv nagy része alaposan dokumentálja, a múltnegatív és a jelenfatalista időperspektívákhoz kevesebb boldogság és rosszabb egészség társítható. Ha a kettő bármelyikében a listavezetők közé tartozunk, igyekezzünk erősíteni egyéb időperspektíváinkat! Legyen gondunk rá, hogy lépésről lépésre haladjunk! A változáshoz idő kell. Számítsunk visszaesésekre, a tartós minőségváltozás ritkán követ- kezik be egy csapásra. A múltpozitív, a jelenhedonista, a jövő és a transzcendentális jövő időperspektívák fizikai és pszichés egészség- gel szoktak együtt járni. Ha erősek vagyunk ezekben a pozitív idő- perspektívákban, tartsuk szem előtt, hogy mértékkel minden hasznos, de ha túlságosan csak az időperspektívák valamelyikére koncentrálunk, az egyoldalúságokhoz vezethet, amely rontja az életminőséget! Az egyoldalúság az egészséges időperspektíva ellen- sége. A lényeg a kiegyensúlyozottság. Ahogyan ostobaság volna minden nyugdíjra szánt pénzünket egyetlen részvényfajtába fektet- nünk, ostobaság csak az idő egyetlen - bármelyik - szemléletére koncentrálni.

Az idő háromféle dimenziójában - a múltban a jelenben és a jövőben - kell megtalálnunk a boldogságunkat: a múltat, a jelent és a jövőt. Akkor cselekszünk bölcsen, ha mindhármat előnyünkre fordítjuk. Ami a boldogság tartományát illeti, a megosztás lehet az egyetlen optimális megoldás, ugyanúgy, ahogyan a tőkepiaci befek- tetések esetében.2 Ezekben a bizonytalan időkben ki engedheti meg magának, hogy kihagyjon egy ilyen kiváló lehetőséget?

Mindnyájunknak van reményünk kiegyensúlyozott időpers- pektívára, és ugyanígy a világnak is. Amikor a gazdasági félelmek hatására mindenki a jelenre koncentrál, még parancsolóbb szük- ségszerűség, hogy megőrizzük hitünket a jövőben. A jelenből erőt merítünk, hogy nagy változtatásokat hajtsunk végre, a jövő pedig világossá teszi a célokat és az irányt. A múlt megbecsülése az egyensúly járulékos forrása. Egy olyan időperspektívával, amely tanul a múltból, erőt és lelkesedést merít a jelenből és amelyet egy világos jövőkép vezérel, mindnyájan - egyénenként csakúgy, mint a Föld lakóinak összességeként - nagy dolgokra lehetünk képesek. A holnap ígéretének beteljesülése végül is a mának a múlt iránti tiszteletétől és a jövőbe vetett reményétől függ. Ez utóbbi magában foglalja a múlt, a jelen és a jövő, valamint a gondolkodás és az érzé- sek, illetve az emberek és a természet egyensúlyát és harmóniáját, illetve mindenki legnagyobb boldogságát és legjobb egészségét.

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Egy ilyen könyv megírására időt kell áldozni. A magunk részéről meg is tettük, ám rajtunk kívül is számtalan más ember is nagylel- kűen időt és energiát ölt bele. Az ő erőfeszítéseik nélkül e könyv nem jöhetett volna létre.

Christina Maslach és Gary Marshall már kezdettől fogva együtt- működött Phillel első, idővel kapcsolatos publikációjának elkészí- tése során. Ez több mint 30 évvel ezelőtt történt. Az 1980-as évek derekán Alex Gonzalez segített kidolgozni Philnek az első Stanford időperspektíva-kérdőívet. Körülbelül 10 évvel később George Parrott bemutatta Johnt Philnek és a pszichológiai idő egy új vilá- gának. A többi, mint mondani szokás, immár történelem.

A Stanford Egyetemen abban a kiváltságban volt részünk, hogy számos kiemelkedő kutatóval dolgozhattunk együtt idővel kapcso- latos kutatásai során, köztük Kelly Kent Harberrel és Kelli Keough- val. Az időperspektíva-szeminárium hallgatói ugyancsak segítettek bennünket gondolataikkal.

Munkánkat más tanintézetek kutatói is alakították. Róbert Levine mint drága barát, mentor és munkatárs tüntette ki magát. Alan Strathman, Jeff Joireman, Alison Holman és Ilona Boniwell továbbfejlesztette ezt a szakterületet - és ekként a könyvben meg- fogalmazódó gondolatokat is - és sokat publikáltak ebben a témá- ban. Az utóbbi időben Anna Szirkova, a Moszkvai Állami Egyetem kutatója, és világszerte számos más ifjú tudós alkalmazta az álta- lunk kifejlesztett mérőeszközt, és az emberi természetre vonatko-

442 IDŐPARADOXON

zóan újabb felfedezésekről számoltak be. Ennek az elkötelezett kutatói csoportnak a munkája miatt gondoljuk, hogy az idő pszi- chológiájára fényes jövő vár.

Mélységesen le vagyunk kötelezve fantasztikus irodalmi ügynö- künknek, Gillian Mackenzie-nek, amiért közreműködött kezdeti javaslatunk formába öntésében és mondanivalónk finomításában. Rettenthetetlen szerkesztőnknek, Leslie Meredithnek okos taná- csaiért, bölcs és építő bírálataiért, és mert szokatlan érzékenységgel szerkesztette kéziratunk végső változatát. Türelmes asszisztensé- nek, Donna Loffredónak, amiért lehetővé tette, hogy kéziratunk időben vegyen a kiadás során felmerült minden akadályt. És nem utolsó sorban köszönettel tartozunk dr. Rose Zimbardónak, amiért munkánk egy korai vázlatát olvasható angol prózává alakította.

Köszönet mindazoknak, akik idejüket áldozták arra, hogy e könyvből az legyen, ami. Reméljük ki-ki a maga módján úgy érzi, a könyv megérte az időt, amelyet ráfordított.

27. p. *Terek a Santa Maria della Concezionéban* Fotó: Stanthejeep/wikipedia.com; Tesszier/wikipedia.com; Tesszier/wikipedia.com

70. p. *Evolúció* karikatúra az idő mindent átformáló hatal- máról: szabadon felhasználható kép

1. p. *Jövő- és produktumorientált résztvevő képe* Phil Zimbardo szívességéből
2. p. *Jelen- és folyamatorientált résztvevők képei* Phil Zimbardo szívességéből

202. p. *Az angliai Howard-kastély napórája* Phil Zimbardo szívességéből

267. p. *Az órarajzolóteszt demenciában szenvedő páciensek által rajzolt órák* John Boyd szívességéből

BEVEZETŐ

1 Kern, M. L., Friedman, H. S.: „Do conscientious individuals live longer? A quantitative review" *Health Psychology,* 2008, 27, p. 505-502.

I | MIÉRT FONTOS AZ IDŐ?

1 Bár ez a templom ma kevésbé népszerű, mint a Szent Péter-bazilika, az emberek régeb- ben ölték egymást, hogy bejuthassanak.

2 In Platón: *Kratülosz.* Ford.: Szabó Árpád. Európa, Budapest, 1984.

3 Franklin, B.: *Advice to a Young Tradesman.* Boston, 1748.

4 II. Richard. Somlyó György fordítása. In: *Shakespeare összes művei.* Európa, Budapest, 1961.

5 30. szonett. Szabó Lőrinc fordítása. In *William Shakespeare Szonettjei,* Magyar Helikon, Budapest, 1979.

6 Van Bőven, L., Gilovich, T.: „To Do or to Have: That Is the Question". *Journal of Personality and Social Psychology,* 2003, 85, p. 1193-1202.

7 Einstein, A.: *Relativity: The Special and General Theory.* Crown, New York, 1931.

8 Idézi Steve Mirsky In *Scientific American,* 2002. szeptember, Vol. 287. No. 3., p. 102. Ez aligha tekinthető bizonyítéknak arra nézvést, hogy valóban Einsteintől származik, mivel Mirsky az eredeti forrást irodalmi magazinnak nevezi: „Meglepő módon a csinos lány/forró kályha idézet valójában összefoglaló Einstein egy rövid írásából, amelyet

egy mára megszűnt folyóiratban jelentetett meg, itt: *Journal of Exothermic Science and Technology,* 1938, Vol. 1., No. 9.; Levin is idézi könyvében.

9 Ornstein, R. E.: *On The Experience of Time.* Penguin Books, Baltimore, 1970.

10 Darley, J. M„ Batson, C. D.: „From Jerusalem to Jericho: A Study of Situational and Dispositional Variables in Helping Behavior". *Journal of Personality and Social Psychology,* 1973, 27, p. 29-40 .

II Levine, R.: *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently.* Basic Books, New York, 1997.

12 Az egyik lehetséges magyarázat, hogy közel van Mexikó, és hogy Los Angelesben nagy bevándorlópopuláció él.

13 Orwell, George: *1984 (Nineteen Eighty-Four).* Ford.: Szíjgyártó László. Európa, Buda- pest, 1989.

14 Becker, E.: *The Denial of Death.* Free Press, New York, 1973.

**2 I IDŐPERSPEKTÍVÁK**

1 Idézi Diogenes Laertios, In *A filozófiában jeleskedők élete és nézetei 10 könyvben (Diogenis Laertii Vitae philosophorum).* Ford.: Rokay Zoltán. Jel, Budapest, 2005.

2 Carl Sagan: *Az Éden sárkányai - Tűnődések az emberi intelligencia evolúciójáról (The Dragons of Eden: Speculations on the Evolution of Human Intelligence).* Ford.: Szilágyi Tibor. Europa, Budapest, 1990.

3 Libet, B.: *Mind Time: The Temporal Factor in Comciousness.* Harvard University Press, Cambridge (USA), 2004.

4Fiske, S., Taylor, S.: *Social Cognition,* 2. ed. McGraw-Hill, New York, 1991.

*5 Lásd* Tversky, A., Kahneman, D.: „Judgment Under Uncertainty: Heuristics and Biases". *Science,* 1974, 185, p. 1124-1131., illetve: Kahneman, D, Tversky, A.: „Choices, Values and Frames" *American Psychologist* 1984, 39, p. 341-350.

6 Forrás: „Why: War?" (1932), Sigmund Freud levele Albert Einsteinhez. A levél teljes szövege itt: *Character and Culture,* MacMillan, 1963., fordítása Bruno Bettelheim *Freud and Man's Soul* című könyvében (1984, p. 99.)

7 Thomas Hobbes: *Leviatán vagy az egyházi és világi állam formája és hatalma (Leviathan or the Matter, Forme, and Power of a Common Wealth Ecclesiastical and Civil).* Ford.: Vámosi Pál. Kossuth, Budapest, 1999.

8 Douglas, K„ *New Scientist,* 2006. márc. 18., *lásd még* Colapinto, J.: „The Interpreter: Has a Remote Amazonian Tribe Upended Our Understanding of Language?" *The New Yorker,* 2007. ápr. 16.

9 Hasonló történetet mond el Katie Barnett Curhan *New Zealand Maori Sefways* című disszertációjában; Stanford University, 1996.

10 Landes, D. S.: *Revolution in Time: Clocks and the Making of the Modern World.* Belknap Press, Cambridge, USA, 2000.

11 Dohrn-van Rossum: *History of the Hour: Clocks and Modern Temporal Orders.* Univer- sity of Chicago Press, Chicago, 1996.

12 Taylor, F. W.: *The Principles of Scientific Management.* Harper & Brothers, New York, 1911.

13 Bell, D.: *The Clock Watchers: Americans at Work.* A Time magazin bicentenáriumi esszéje, 1975.

14 U.S. Bureau of Labor Statistics: „100 Years of U.S. Consumer Spending: Data for the Nation, New York City, and Boston". In *The Valley Times* (Pleasanton, CA), 2006. jún. 25.

15 Ramirez, J.: „Watchers: „Time May Run Out". *Newsweek,* 2006. aug. 21.

16 The Oxford English Dictionary, [http://news.bbc.co**.Uk**/2/hi**/uk**\_news/5104778.stm](http://news.bbc.co.Uk/2/hi/uk_news/5104778.stm)

17 Bennis, W„ Slater: *The Temporary Society.* Jossey-Bass, San Francisco, 1998.

18 Gleick, James: *Gyorsabban: arról, hogy szinte minden felgyorsul (Faster: The Acceleration of Just About Everything).* Ford.: Simoné Avarosy Éva. Budapest, Göncöl, 2003.

*19Lásd* e munkákat: Toffler, A.: *Future Shock.* Random House New York, 1970.; Toffler, Al- vin: *A harmadik hullám (The Third Wave).* Ford.: Rohonyi András. Budapest, Typotex, 2001.; Toffler, Alvin: *Hatalomváltás - Tudás, gazdagság és erőszak a XXI. század küszö- bén (Powershift: Knowledge. Wealth, and Violence at the Edge of the 21st Century).* Ford.:

M. Nagy Miklós. Budapest, Európa, 1993.

20 Van Doren, C: *The History of Knowledge: The Pivotal Events, People, and Achievements of World History.* Ballantine, New York, 1991.

21 Macaulay, Lord Thomas Babington: *History of England.*

22 Összefoglaló a Wikipédián Timothy Leary munkásságáról és társadalmi hatásáról: [http://http://en](http://en/). wikipedia.org/wiki/Turn\_on,\_tune\_in,\_drop\_out

*23 Ahogy tetszik (As You Like It).* Rákosi Jenő fordítása, <http://mek.niif.hu/04500/04559/> html/magyar.htm

24 James, W.: *The Principles of Psychology,* Dover Press, New York, 1890.

25 Lewin, K.: „Time Perspective and Morale" In *Resolving Social Conflicts,* ed. G. W. Lewin, 1942.

26 Lewin, K.: „Socializing the Taylor System", 1920, In *The Complete Social Scientist,* M. Gold, Washington, American Psychological Association (APA) Books, 1999.

27 Egyes pszichológusok csakugyan munkájuk középpontjába állították az időt, mi pedig hihetetlenül sokat köszönhetünk és igen hálásak vagyunk nekik. A téma úttörő ku- tatóinak részleges listája gyanánt lásd ez alábbit: DeVolder, M., Lens, W.: „Academic Achievement and Future Time Perspective as a Cognitive-motivational Concept". *Journal of Personality and Social Psychology,* 1982,42, p. 566-571.; Fraisse, P.: *The Psychology of Time.* Greenwood Press, 1963.; Lens. W.: „Time Perspective, Time Attitude and Time Perspective in Alcoholism: A Review" *International Journal of the Addictions* 1988, 23(3),

p. 279-298.; Levine, R. V.: „The Pace of Life". *American Scientist* 1990, 78, p. 450-495.; Levine, R. V.:A *Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit.* Basic Books, New York, 1997.; Lewin, K.: „Time Perspective and Morale" In G. Watson (ed.) *Civilian Morale: Second Yearbook of the S.P.S.S.L.* Boston, Houghton Mifflin, 1942.; McGrath, J. E„ Kelly, J. R.: *Time and Human Interaction: Toward a Social Psychology of Time.* New York, Guilford Press, 1986.; Nuttin, J.: „The Future Time Perspective in Human Motivation and Learning" *Acta Psychologica* 1964, 23, p. 60-82.; Nuttin, J. R.: *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method.* Lawrence Etlbaum, Hillsdale, N. J., 1985. Strathman, A., Gleicher, F., Boninger. D, Edwards, C.: „The Consideration of Future Consequences: Weighing Immediate and Distant Outcomes of Behavior" *Journal of Personality and Social Psychology* 1994, 66, p. 742-752.; Strathman, A., Joireman, J. (ed.): *Understanding Behavior in the Context of Time: Theory, Research, and Application.* Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, N. J., 2005.; Zaleski, Z.: „Towards a Psychology of the Personal Future" In Z. Zaleski (ed.): *Psychology of Future Orientation.* 1994, p. 10-20. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.

28 Zimbardo. P. G., Boyd, J. N.: „Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual- differences Metric" *Journal of Personality and Social Psychology,* 1999, 77 (6), p.

1271-1288.

29 További információk a ZTPI-vel kapcsolatban itt: [www.timeperspective.com](http://www.timeperspective.com/)

30 Ross, L., Nisbett, R. E.: *The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology.*

McGraw-Hill, New York, 1994.

31 Freud, S.: *Beyond the Pleasure Principle.* W. W. Norton, New York, 1990.

32 Rothspan, S., Read. S. J.: „Present Versus Future Time Perspective and HIV Risk Among Heterosexual College Students" *Health Psychology* 1996, 15, p. 131-134.

33 Alvos. L., Gregson, R. A., Ross. M. W.: „Future Time Perspective in Current and Previous Injecting Drug Users" *Drug & Alcohol Dependence,* 1994, 31, p. 193-197.; *lásd* még Keough, K. A., Zimbardo, P. G., Boyd, J. N.: „Who's Smoking, Drinking, and Using Drugs? Time Perspective as a Predictor of Substance Use" *Journal of Basic and Applied Social Psychology,* 1993, 21, p. 149-164.

34 Zimbardo, P. G„ Keough, K. A., Boyd, J. N: „Present Time Perspective as a Predictor of Risky Driving" *Personality and Individual Differences,* 1997, 23, p. 1007-1023.

35 Hutton, H. H„ Lyketsos, C. G., Hunt, W. R., Bendit, G„ Harrison, R. B.. Swetz, A., Treisman, G. J.: „Personality Characteristics and Their Relationship to HIV Risk Behaviors Among Women Prisoners". Kiadatlan kézirat, Johns Hopkins Hospital, 1999.

36Gurarnio, A., DePascalis, V., Di Chiacchio, C.: „Breast Cancer Prevention, Time Perspective, and Trait Anxiety". Kiadatlan kézirat, Római Egyetem, 1999.

37 Levine, R.: *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit.* Basic Books, New York, 1997.

38 Greene, B.: *The Fabric of the Cosmos: Space Time and the texture of reality.* Vintage, New York, 2005.

*39 Ahogy tetszik (As You Like It).* Szabó Lőrinc fordítása.

3 | A MÚLT

1 Santayana, G.: *The Life of Reason.* Scribner's, New York, 1905.

2 Inge, W.: *Assessments and Anticipations.* Cassell and Company, London, 1929.

3 Adler, A.: *The Individual Psychology of Alfred Adler.* H. Ansbacher and R. Ansbacher (eds.), Basic Books, New York, 1956.

*4 Rubáiyát* Szabó Lőrinc fordítása, <http://mek.niif.hu/00200/00214/00214.htm>

5 Freud munkásságának és eredményeinek kiváló áttekintését nyújtja Gay, P. műve:

*Freud: A Life for Our Time.* W. W. Norton, New York, 2006.

6 Sigmund Freud: *Időszerű gondolatok háborúról és halálról (Zeitgemásses über Krieg und Tod).* Ford.: Szalai István In Sigmund Freud művei V. (Sorozatszerkesztő: Erős Ferenc.) Cserépfalvi, Budapest, 1995; 159-174. o.

7 Freud. S.: *The Ego and the Id.* J. Strachey (ed.), W. W. Norton, New York, 1996.

8 Sigmund Freud: „Egy illúzió jövője" (Die Zukunft einer Illusion). Ford.: Bart István. In Sigmund Freud: *Válogatás az életműből.* (Szerk.: Erős Ferenc.) Európa, Budapest, 2003.

9 Freud. S.: *An Outline of Psychoanalysis.* W. W. Norton, New York, 1969., illetve: Breuer, J., and Freud, S.: *Studies on Hysteria.* 1893, 308. o.

10 Skinner, B. F.: *Walden Two.* MacMillan, New York, 1948.

11 Phil Zimbardo mindmáig tiszteletbeli behaviorista, hiszen diploma utáni éveit (1954-59) patkánykísérletekkel töltötte a Yale-en.

12 Watson, J.: „Psychology as the Behaviorist Views It". *Psychological Review* 1913, 20, p. 158-177.

13 Skinner, B. F.: *Upon Further Reflection.* Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N. J., 1987.

14Loftus, E„ Palmer, J.: „Reconstruction of Automobile Destruction". *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior.* 1974, 13, p. 585-589.

15 Braun, K„ Ellis, R„ Loftus, E.: „Make My Memory" *Psychology and Marketing.* 2002, 19, p. 1-23 .

16 Loftus, E.: „Creating False Memories". *Scientific American* 1997, *111,* p. 70-75 .

17 Loftus, E.: „The Reality of Repressed Memories". *American Psychologist* 1993, 48, p. 518-537.

*18 Lásd* itt: [www.brown.edu/academics/Taubman-Center](http://www.brown.edu/academics/Taubman-Center)

19 Anderson, M. C., Ochsner, K. N„ Kuhl, B., Cooper, J„ Robertson, E., Gabrieli, S. W, Glover, G. H„ Gabrieli, J. D.: „Neural Systems Underlying the Suppression of Unwanted Memories". *Science* 303, 2004. jan. 9., p. 232-235.

# 1

20 Middleton, De Marni Cromer, Freyd, J.: „Remembering the Past, Anticipating a Future". *Australian Psychiatry,* 2005. szeptember 13(3), p. 223-232 .

21 Williams, L.: „Recall of Childhood Trauma: A Prospective Study of Women's Memories of Child Sexual Abuse". *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 1994, 62, p.

1167-1176 .

22 Bass, E., Davis, L.: *The Courage to Heal: A Guide for Woman Survivors of Child Sexual Abuse.* HarperCollins, New York, 1988.

23 ¿ásd [www.fmsfonline.org/about.html](http://www.fmsfonline.org/about.html)

24 A False Memory Syndrome Foundation honlapjáról.

*25 Lásd* például: Garcia, J., Koelling, R.: „Relation of Cue to Consequence in Avoidance Learning" *Psychonomic Science* 1966, 4, p. 123-124 .

*26 Lásd* a Cambridge Sommerville-vizsgálat leírását, In Ross, L., Nisbett, R. E.: *The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology.* McGraw-Hill, New York, 1991.

27 Seligman, M.: *Autentikus életöröm - A teljes élet titka (Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment).* Laurus, Győr, 2008.

28 M. Valeri Martialis Epigrammaton libri mit erklärenden Anmerkungen von Ludwig Friedländer, X. 23. 7.; Hakkert, Amsterdam, 1961.

291. m.: Freud, S.: *Egy illúzió jövője.*

30 Az 1775-ös virginiai Konvención elhangzott beszéd.

31 Karniol, R.: „The Motivational Impact of Temporal Focus: Thinking About the Future and the Past". *Annual Review of Psychology* 1996. 47, 593-620 .

32 Goldberg, J., Maslach, C.: „Understanding the Connections Between the Past and Future" A Western Psychological Association San Diegó-i éves összejövetelén ismerte- tett cikk, 1996.

33 Cutler, H. C. - Őszentsége, a XIV. Dalai Láma: *A boldogság esszenciája: útmutató az élethez (The Art of Happiness: A Handbook for Living).* Ford.: Frigyik László. Trivium, Budapest, 2008.

1. I A JELEN

1 Marcus Aurelius: *Elmélkedések (M. Antoninus imperátor ad se ipsum).* Ford.: Huszti József, <http://mek.oszk.hu/00600/00606/00606.htm>

2 Lamm, H., Schmidt, R. W., Trommsdorff, G.: „Sex and Social Class as Determinants of Future Orientation (Time Perspective) in Adolescents" *journal of Personality and Social Psychology,* 1976, 34(3), p. 317-326 .

3 Banfield, E. C.: *The Unheavenly City: The Nature and the Future of Our Urban Crisis.*

Little, Brown, Boston, 1970, p. 54.

4 Levine, R.:A *Geography of Time: A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist.* New York: Basic Books

5 Dolci, D.: *Szicíliai történetek (Sicilian Lives).* Ford.: Székely Éva. Európa, Budapest, 1976.

6 E leértékelést illetően további információkkal szolgál George Loewenstein munkája az időközi választásról Egy korai ismertető: Loewenstein, G., Pelec, D.: „Preferences for Sequences of Outcomes" *Psychological Review* 1993,100, p. 91-108 . További fontos cikkek későbbről: Frederick, S., Loewenstein, G., O'Donoughe, T.: „Time Discounting and Time Preference: A Critical Review" *Journal of Economic Literature,* 2002,40, p. 351—401.;

továbbá: Sanfey, A., Loewenstein, G., McClure, M., Cohen, D.: „Neuroeconomics: Crosscurrents in Research on Decision-Making" *Trends in Cognitive Sciences,* 2006,10, p. 108-116. Ugyancsak érdemes elolvasni: Stern, M. L.: „Endogenous Time Preference and Optimal Growth" *Economic Theory,* 2006, 29, p. 49-70 .

7 Loewenstein, G., Thaler, R. H.: „Intertemporal Choice". *Journal of Economic Perspectives* 1989, 3, p. 181-193.; *lásd* még: Loewenstein, G., Elster, J.: *Choice over Time.* Russell Sage Foundation, 1992.

8 Ezek és a következő adatok a kaliforniai San Mateón, 205 diák bevonásával folytatott ku- tatásunkból származnak, amelyről e cikkünkben számoltunk be: Zimbardo, P. G., Boyd,

J. N.: „Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-differences Metric".

*Journal of Personality and Social Psychology* 1999, 77 (6), p. 1271-1288.

9 Johnson, A.: „Gunman Sent Package to NBC News". *MSNBC,* 2007. ápr. 19.

10 Johnson, B. J.: „Rise in Youth Killings". *San Francisco Chronicle,* 2006. aug. 20.

11 Jó forrás a hipnózis alapjairól: Bowers, K.: *Hypnosis for the Seriously Curious.* W. W. Norton, New York, 1983.

12 Az itt szereplő adatok - és továbbiak is - megtalálhatók itt: Zimbardo, P. G., Marshall, G., Maslach, C.: „Liberating Behavior from Time-bound Control: Expanding the Present Through Hypnosis". *Journal of Applied Social Psychology* 1971, 1, p. 305-323.

13 Idézi Cohen, J., In *Psychological Time in Health and Disease.* Charles C. Thomas, Springfield, 1967.

14 Ryan Madson, P.: *Improv Wisdom: Don't Prepare, Just Show Up.* Bell Tower, New York, 2005.

15 Csíkszentmihályi, M.: *Beyond Boredom and Anxiety.* Jossey-Bass, San Francisco, 1975.; a szerzőtől *lásd* még: Kreativitás - a flow és a felfedezés, avagy a találékonyság

pszichológiája (Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention). Ford.: Keresztes Attila. Akadémiai, Budapest, 2008.

16 Zimbardo, P. G., Warren, M. L.: „Time to Create: Investigating the Dispositional and Situational Determinants of Creativity" Publikálatlan kézirat, Stanford, 2008.

17 Zimbardo, P. G., Keough, K. A., Boyd, J. N.: „Present Time Perspective as a Predictor of Risky Driving" *Personality and Individual Differences,* 1997, 23, p. 1007-1023., *Lásd*

még: Keough, K. A., Zimbardo, P. G„ Boyd, J. N: „Who's Smoking, Drinking, and Using Drugs? Time Perspective as a Predictor of Substance Use". *Journal of Basic and Applied Social Psychology,* 1999, 21, p. 149-164.

18 Petry, N. M„ Bickel, W. K., Arnett, M.: „Shortened Time Horizons and Insensitivity to Future Consequences in Heroin Addicts". *Addiction* 1998, 93, p. 729-738.

19 Willis, T. A., Sandy, J. M., Yaeger, A. M.: „Time Perspective and Earlyonset Substance Abuse: A Model based on Stress-coping Theory". *Psychology of Addictive Behavior,* 2001,15, p. 118-125.

20 Annak kutatásokra alapozott bizonyítása, hogy a DARE-program nem működik, itt ol- vasható: Rosenbaum, D. P., Hanson, Gordon, S.: „Assessing the Effects of School-based Drug Education: A Six-year Multilevel Analysis of Project D.A.R.E" *Journal of Research in Crime and Delinquency,* 1998, 35, p. 381-412.

21 A gyerekek és serdülők számára indított szexuálisabsztinencia-programok hatásosságát cáfoló bizonyítékokról *lásd* Laura Bell: „House Takes Up Abstinence Program Funding" *The New York Times,* 2007. júl. 18.

22Harber, K. D., Boyd, J. N., Zimbardo, P. G.: „Participant Selfselection Biases as a Function of Individual Differences in Time Perspective". *Journal of Experimental Social Psychology,* 2003, 25, p. 255-264.

23 French, H. W.: „Japanese Teens Pick Nightlife over Class". *San Francisco Chronicle,* 2000. márc. 5.

24 Veechio, Rick.: „On Their Own Time" *Psychology Today,* 2007. júl.-aug., p. 31.

1. | A JÖVŐ

1 Milton, J.: *Elveszett Paradicsom (Paradise Lost).* Ford.: Jánosy István. Magyar Helikon, Budapest, 1969.

2 Ezeket a gondolatokat először Max Weber, a nagyszerű német közgazdász fogal- mazta meg 1905-ös könyvében: *A protestáns etika és a kapitalizmus szelleme (Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus).* Ford.: Józsa Péter, Lissauer Zoltán, Somlai Péter. Cserépfalvi, Budapest, 1995. A kálvinista gondolatnak a kapitalizmusra gyakorolt befolyását még inkább szem előtt tartva fejlesztette tovább klasszikus művé- ben R. H. Tawney: *Religion and the Rise of Capitalism.* Transaction Publishers, Edison, N. J., 1998.

3 DAlesio, M„ Guarino, A., De Pascalis, V., Zimbardo, P. G.: „Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI) - Short Form, an Italian Study" *Time & Society,* 2003, 12, p. 333-347.

4 Holman, A., Zimbardo, P. G.: „The Social Language of Time: Exploring the Time Perspective-Social Network Connection" (sajtó alatt).

5 Harber, K. D., Boyd, J. N„ Zimbardo, P. G.: „Participant Selfselection Biases as a Function of Individual Differences in Time Perspective". *Journal of Experimental Social Psychology* 2003, 25, p. 255-264.

6 Landes, D. S.: *Revolution in Time: Clocks and the Making of the Modern World.* Belknap Press, Cambridge (USA), 2000.

'Zimbardo, P. G., Maslach, C.: „Cognitive Effects of Biased Time Perspective" *Internatio- nal Journal of Psychology,* 1992, 27, p. 167. A XXV. Nemzetközi Pszichológiai Kongresz- szuson, 1992 júliusában elhangzott előadás kivonata.

8 Webly, P., Nyhus, E. IC: „Parents' Influence on Children's Future Orientation and Sav- ing" *Journal of Economic Psychology,* 2006, 27, 140-164, p. 160.

9 Epei, E. S., Bandura, A., Zimbardo, P. G.: „Escaping Homelessness: The Influences of Self-efficacy and Time Perspective on Coping with Homelessness". *Journal of Applied Social Psychology,* 1999, 29, p. 575-596.

10 Ezt Sarah Pobereshkin 2005. március 25-én személyes internetes kommunikációjuk során közölte Zimbardóval.

11 Harber, K. D„ Washington University, 1996. Publikálatlan adatok. A reménnyel kapcsolatban irodalmi áttekintésül *lásd:* Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R„ Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yaoshinbou, L„ Gibb, J., Langelle, C., and Harney, P.: „The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual- Differences Measure of Hope". *Journal of Personality and Social Psychology,* 1991, 60, p. 570-585.

12 Jó kutatási kiindulópontokkal és kreatív gondolatokkal szolgál a reményt illetően: Synder, C. R.: *The Psychology of Hope: You Can Get Therefrom Here.* Free Press, New York, 1994. *Lásd még:* Synder, C. R.: „The Past and Possible Futures of Hope". *Journal of Social and Clinical Psychology,* 2000,19, p. 11-28.

13 Zimbardo efféle rehabilitációs ügyekre vonatkozó nézeteit *lásd* itt: Zimbardo, P. G.:

„Enriching Psychological Research on Disability". In F. E. Menz and D. F. Thomas (eds.): *Bridging Gaps: Refining the Disability Research Agenda for Rehabilitation and*

*the Social Sciences - Conference Proceedings,* Menomonie: University of Wisconsin- Stout, Stout Vocational Rehabilitation Institute, Research and Training Centers, 2003, p. 19-32.

14 Hardin, G.: „The Tragedy of the Commons" *Science,* 1968,162, p. 1243-1248.

15 Milfont, T. L., Gouveia, V. V.: „Time Perspective and Values: An Exploratory Study of Their Relations to Environmental Attitudes". *Journal of Environmental Psychology,* 2006, 26, p. 72-82.

16 Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D„ Armor, D. A.: „Harnessing the Imagination: Mental Simulation, Self-regulation, and Coping". *American Psychologist,* 1998, 53, p. 429-439.

17 A *USA Today* egyhetes sorozata az időszűkéről, 1989 augusztusa.

18 Rifkin, J.: Time Wars: *The Primary Conflict in Human History.* Holt, New York, 1987.

*19Lásd* az *International Herald Tribune* 1992. április 18-19-ei cikkét: „Topless Bars Go for the Pinstripe Crowd" p. 14.

20 McCarthy, B., McCarthy, E.: *Rekindling Desire: A Step-by-Step Program to Help Low-Sex and No-Sex Marriages.* Brunner-Routledge, New York, 2003.

1. | A TRANSZCENDENTÁLIS JÖVŐ

1A dalai láma, 2006. [www.g02nepal.com/d-lama.html](http://www.g02nepal.com/d-lama.html)

2 Stanford Encyclopedia of Philosophy, Alan Hajck, 2004.

3 In *Lift and Letters,* D. Appleton and Company, New York, 1897.

4 Széles körben a halál szabójaként emlegetik. *Lásd* <http://en.wikipedia.org/wiki/Suicide-> bombers.

5 Atran, S.: „Genesis of Suicide Terrorism". *Science,* 2003, 299, p. 1534-1539.

6 Hassan, N.: „An Arsenal of Believers: Talking to the Human Bombs" *The New Yorker,*

2001. nov.

7 Sageman, M.: „Understanding Terrorist Networks". 2004. *Lásd még* Shermer, M.:

„Murdercide: Science Unravels the Myth of Suicide Bomber. *Scientific American,* 2006. jan., p. 33.

8Safire, W.: „Arafat's-Arsenal of Missiles", *The New York Times,* 2001. jún. 4.

9 A *The American Heritage Dictionary* szerint.

10 Atran, S.: „Genesis of Suicide Terrorism" *Science,* 2003, p. 299.

11 Merari, Á.: „Psychological Aspects of Suicide Terrorism". *Psychology of Terrorism,*

B. Bongar, L. M. Brown, L. Beutler, J. Breckenridge, P. Zimbardo (eds.), Oxford Univer- sity Press, New York, 2006, p. 101-115.

12 Scott Atran idézi *Science-*cikkében.

13 Pape, R.: „The Growth of Suicide Terrorism". *Chicago Tribune,* 2006. szeptember.

141, m.: Hassan, N.: „An Arsenal of Believers"

15 Freud, S.: „Thoughts for the Times on War and Death: Our Attitude Towards Death". In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works ofSigmund Freud,* Hogarth Press, London, 1962.

16 Hout, M., Fisher, C.: *Religious Diversity in America, 1940-2000.* „Percentage of Ame- rican Adults (25 and Older) Who Believe in Life After Death by Year and Education" Source: Gallup Polls: General Social Survey. A 7. fejezetből, „How Americans Prayed: Religious Diversity and Change", *USA: A Century of Difference,* Russell Sage Foundation, Berkeley, CA, 2005. június.

17 Lindsay, D., Gallup, G.: *Surveying the Religious Landscape: Trends in U.S. Beliefs.*

Morehouse Publishing, Harrisburg, PA, 2000.

18 Boyd, J. N„ Zimbardo, P. G.: „Constructing Time After Death: The Transcendental- future Time Perspective" *Time and Society,* 1997, 6, p. 5-24 .

19 Valamennyi példánkat az USA-ból vettük. A világ más részeiről, különösen a Közel-Ke- letről és Ázsiából merítve esetleg más mintákra bukkannánk.

20 Nuttin, J. R.: *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research,* Lawrence Erlbaum, Hillsdale, N. J., 1985.

211, m.: Hassan, N.: „An Arsenal of Believers"

*22Rubáiyát LX1V.* Szabó Lőrinc fordítása, <http://mek.oszk.hu/00200/00214/00214.htm>

23 Marx, K.: *Bevezetés a hegeli jogfilozófia kritikájához* ( Deutsch-französische Jaharbücher) MEM 1. Budapest, Kossuth, 1957.

24 Kearns Goodwin, D.: *The Fitzgeralds and the Kennedys: An American Saga.* Simon & Schuster, New York, 2001.

25 Edwards, A., Orr, D.: *The Sustainability Revolution: Portrait of a Paradigm Shift.* New Society Publishers, Gabriela Island, BC (Canada), 2005.

26 [www.longnow.org](http://www.longnow.org/)

27 Harris, S.: *The End of Faith: Religion, Terror, and the Future of Reason.* W. W. Norton, New York, 2004.

28 Taylor, S.: *Positive Illusions: Creative Selfdeception and the Healthy Mind.* Basic Books New York, 1989.

1. | TESTÜNK, EGÉSZSÉGÜNK ÉS AZ IDŐ

1 Farber, P. L.: *Finding Order in Nature: The Naturalist Tradition from Linnaeus to E. O. Wilson.* Johns Hopkins University Press, Baltimore, 2000.

*2 Lásd* Todes, D.: *Ivan Pavlov: Exploring the Animal Machine.* Oxford University Press, New York, 2000.

3 Watson, J.: „Psychology as the Behaviorist Views It" *Psychological Review,* 1913, 20, p. 158-177.

4 Skinner, B. F.: „Diagramming Schedules of Reinforcement" *Journal of the Experimental Analysis of Behavior,* 1958,1, p. 67-68.

5 Dunlap, J.: *Cell* 96,1999. jan. 22., p. 271-290.

6 Klein, D., Moore, R., Reppert, S.: *Suprachiasmatic Nucleus: The Mind's Clock.* Oxford University Press, New York, 1991.

7 Miközben a legjobban a cirkadián ritmusokat ismerjük, más humán biológiai folyama- tok rövidebb és hosszabb periódusokkal korrelálnak. Az emberi szív, például, nyugalmi helyzetben percenként körülbelül hatvanat, azaz másodpercenként egyet dobban. A nők menstruációs ciklusa nagyjából egy hónapos periódusokban zajlik.

8 Kryger, M„ Roth, T., Dement, W. C.: *Principles and Practice of Sleep.* Saunders, Phila- delphia, 2005.

9 Dement, W. C., Vaughan, C.: *The Promise of Sleep: A Pioneer in Sleep Medicine Explores the Vital Connection Between Health, Happiness, and a Good Nights.* Delacorte Press, New York, 1999.

10 Czeisler, C. A., Duffy, J. F„ Shanahan, T. L„ Brown, E. N., Mitchell, J. F., Rimmer, D. W. és mások: „Stability, Precision, and Near-24-hour Period of the Human Orcadian Pace- maker" *Science* 1999. június 25.

11 Coren, S.: „Daylight Savings Time and Traffic Accidents". *New England Journal of Medicine,* 1996.

*12 Lásd* a NASA Z-Team honlapját: <http://human-factors.arc.nasa.gov/zteam/>

13 Risberg, J., Grafman, J. (eds.): *The Frontal Lobes: Development, Function and Pathology.*

Cambridge University Press, New York, 2006.

14 Fuster, J. M.: „The Prefrontal Cortex - An Update: Time Is of the Essence" *Neuron* 30, 2001. május, p. 319-333 .

*15 Lásd* a Nobel-díj bizottság honlapján: <http://nobelprize.org/>

16 El-Hai, J.: *The Lobotomist: A Maverick Medical Genius and His Tragic Quest to Rid the World of Mental Illness.* John Wiley & Sons, Hoboken, NJ, 2007.

17 Ekman, P.: „Facial Expression and Emotion" *American Psychologist,* 1993, 48 (4), p. 384-392. *Lásd még* Ekman; P.: „Strong Evidence for Universals in Facial Expressions:

A Reply to Russell's Mistaken Critique". *Psychological Bulletin* 1994, 115 (2), p. 268-287. Továbbá: Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Chan, A.: „Universals and Cultural Differences in the Judgments of Facial Expressions of Emotion". *Journal of Personality & Social Psychology,* 1987, 53 (4), p. 712-717 .

18 Arisztotelész: *Rétorika.* Ford.: Adamik Tamás. Gondolat, Budapest, 1982.

19 Holman, E. A., Silver, R. C.: „Getting 'Stuck' in the Past: Temporal Orientation and Coping with Trauma" *Journal of Personality & Social Psychology,* 1998, 74, p. 1146-1163.

20 Spiegel, D.: „Trauma, Dissociation, and Memory" *Annals of the New York Academy of Sciences,* 1997, 821, p. 225-237.

21 Beiser, M.: *Strangers at the Gate: The „Boat People's"First Ten Years in Canada.* Uni- versity of Toronto Press, Toronto, 1999. *Lásd még* Beiser, M.: „Coping with Past and Future: A Study of Adaptation of Social Change in West Africa". *Journal of Operational Psychiatry,* 1980 11 (2), p. 140-159. Továbbá: Beiser, M.: „Influences of Time, Ethnicity and Attachment on Depression in Southeast Asian Refugees" *American Journal of Psychiatry* 1988, 145, p. 46-51 .

22 Stetson, C., Fiesta, M. P.,"Tagleman, D. M.: „Does Time Really Slow Down During a Frightening Event?" *Nature Neuroscience,* elbírálás alatt.

*23 Lucretia.* Ford.: Lőrinczy (Lehr) Zsigmond. [http://mek.oszk**.hU**/04600/04614/html/2/](http://mek.oszk.hU/04600/04614/html/2/)

magyar.htm

24 Monod, J.: *Chance and Necessity: An Essay on the Natural Philosophy of Modern Biology.* Alfred A. Knopf, New York, 1971, p. 149.

25 Dodd, M„ Bucci, W.: „The Relationship of Cognition and Affect in the Orientation Process". *Cognition,* 1987, 27, p. 53-71 .

26 Damasio, A.: *Descartes tévedése - Érzelem, értelem és az emberi agy (Descartes'Error: Emotion, Reason, and the Human Brain).* Ford.: Pléh Csaba. Aduprint, Budapest, 1996.

27 Melges, T.: *Time and the Inner Future: A Temporal Approach to Psychiatric Disorders,*

John Wiley & Sons, New York, 1982.

*28 Hamlet, dán királyfi.* Egy Shakespeare-ről és a lelki betegségekről tartott posztgraduális kurzusán John Boyd ezt a diagnózist adta Hamletről: „klinikai depressziós, rövid pszi- chotikus epizóddal" A rövid pszichotikus epizód megmagyarázná a herceg meggyőző- dését, miszerint „kizökkent az idő" (Az idézet Arany János fordítása.)

291. m.: Melges, F. T.: *Time and the Inner Future.*

301, m.: Melges, F. T.: *Time and the Inner Future.*

31 Nolen-Hoeksema, S.: „Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes". *Journal of Abnormal Psychology,* 1991,100, p. 569-582.

32 Ward, A., Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S.: „Can't Quite Commit: Rumination and Uncertainty". *Personality and Social Psychology Bulletin,* 2003, 29, p. 96-101 .

33 Mostani jelentősége és a szűnni nem akaró vita miatt fontosnak tartjuk, hogy ol- vasóinkat az ügyről mindkét nézőpontból bőséges utalásokkal lássuk el, így maguk

vizsgálódhatnak tovább. *Lásd* Begley, S.: „Is Trauma Debriefing Worse Than Letting Victims Heal Naturally?" *The Wall Street Journal,* 2003. szeptember 12.; Devily, G. J., Gist, R„ and Cotton, P.: „Ready! Aim! Fire! The Status of Psychological Debriefing and Therapeutic Interventions: In the Workplace and After Disasters". *Review of General Psychology,* 2003, 10, p. 318-345.; Everly, G. S., Mitchell, J. T.: *Critical Incident Stress Management (CISM): A New Era and Standard of Care in Crisis Intervention.* Chevron. Ellicott City, M. D„ 1983.; Foa, E. B„ and Meadows E. A.: „Psychosocial Treatments for Posttraumatic Stress Disorder: A Critical Review" *Annual Review of Psychology,* 1998, 48, p. 449-480.; Gray, M. J., Maguen, S., Litz. B. T.: „Acute Psychological Impact of Disaster and Large-scale Trauma: Limitations of Traditional Interventions and Future Practice Recommendations". *Prehospital and Disaster Medicine,* 2004, [http://pdm](http://pdm/). medicine.wisc.edu; McNally, R. J., Bryant, R. A., Ehlers, A.: „Does Early Psychological Intervention Promote Recovery from Posttraumatic Stress?" *Psychological Science in the Public Interest,* 2003,4, p. 45-79.; Mitchell, J. T.: „When Disaster Strikes... The critical incident stress debriefing process". *Journal of Emergency Services,* 8, p. 36-39.; Raphael, B., Meldrum. L„ McFarlane, A. C.: „Does Debriefing After Psychological Trauma Work?" *British Medical Journal,* 1995, 310, p. 1479-1480.; Ruzek, J. I., Maguen, S., and Litz, B.: „Evidence-based Interventions for Survivors of Terrorism", In Bongar, B„ Brown, L„ Beutler, L., Breckenridge, J., Zimbardo, P. G. (eds): *Psychology of Terrorism.* Oxford Press, New York, 2007, p. 247-272.; Tuckey, M. R.: „Issues in the Debriefing Debate for Emergency Services: Moving Research Outcomes Forward" *Clinical Psychology Science & Practice,* 2007,14, p. 106-116.

34 Egy skizofrén beteg szavai, In *Time and Inner Future,* 133.

35 Egy skizofrén beteg szavai, In *Time and Inner Future,* xix.

36 Huxley. A.: *Az érzékelés kapui (The Doors of Perception).* Ford.: Galambos Zoltán. Buda- pest, Cartaphilus, 2008.

37 Steele, C. M., Josephs, R. A.: „Alcohol Myopia: Its Prized and Dangerous Effects" *Ame- rican Psychologist,* 45, p. 921-933.

38 Személyes közlés John Boydnak és több ezer más jelenlévőnek címezve 2006. január 28- án, egy egészségügyi tömegrendezvényen.

39 A ZTPI egy korai verziójában szerepelt egy szerencsejátékra vonatkozó mondat:

„Szeretek szerencsejátékot játszani." Eltávolítottuk, Kaliforniában ugyanis, ahol a skálát kifejlesztettük, nagyrészt tilos a hazárdjáték, mi pedig úgy gondoltuk, hogy emiatt a válaszadók közül csak igen kevesen rendelkeznek megfelelő tapasztalatokkal, hogy értékelhetően reagáljanak.

40 MacKillop, J„ Anderson, E. J., Castelda, B. A., Mattson, R. E„ Donovick, P. J.: „Convergent Validity of Measures of Cognitive Distortions, Impulsivity and Time Perspective with Pathological Gambling" *Psychology of Addictive Behaviors* 2006, 20, p. 75-79.

41 Sapolsky, R. M.: *Why Zebras Don't Get Ulcers: A Guide to Stress, Stress-Related Diseases and Coping.* W. H. Freeman, New York, 1994.

42 Sapolsky, R.: „Why Stress Is Bad for Your Brain" *Science,* 1996, 273, p. 749.

43 Matthews, K. A.: „Psychological Perspective on the Development of Coronary Heart Disease". *American Psychologist,* 2005. november, 60, p. 783-796.

44 Ezzel kapcsolatban *lásd* a „Whitehall Study I".-et.

45 Levine, R.: *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently.* Basic Books New York, 1997.

'"'Melges édesanyjának ajánlotta könyvét, aki kétszer adott életet neki, először, amikor a világra hozta, másodszor pedig amikor neki adta egyik veséjét.

471, m.: Melges, F. T.: *Time and the Inner Future.*

1. | DÖNTÉSEINK AZ ÉLETBEN

*Párhuzamos életrajzok.* Ford.: Máthé Elek. Magyar Helikon, Budapest, 1978.

2 Shoda, Y„ Mischel, W., Peake, P. K.: „Predicting Adolescent Cognitive and Self- regulatory Competencies from Preschool Delay of Gratification". *Developmental Psychology,* 1990, 26, p. 978-986. *Lásd még* Mischel, W.: „Delay of Grarification Ability over Time: Mechanisms and Developmental Implications". 2007. május 26., Washing- tonban, az Association for Psychological Science gyűlése.

3 Block, J.: „On the Relationship Between IQ, Impulsivity, and Delinquency". *Journal of Abnormal Psychology,* 1995, 104, p. 395-398.

4Carstensen, Laura L., Isaacowitz, Derek M., Charles, Susan T.: „Taking Time Seriously: A Theory of Socioemotional Selectivity". *American Psychologist,* 1991, 54, p. 165-181.

5 Carstensen, Laura L., Fung, Helene H., Charles, Susan T.: „Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life" *Motivation and Emotion,* 2003, 27, p. 103-123.

6 Lang, Frieder R„ Carstensen, Laura L.: „Time Counts: Future Time Perspective, Goals, and Social Relationships" *Psychology and Aging,* 2002,17, p. 125-139.

7 Ersner-Hershfield, Hal, Mikels, Joseph A., Sullivan, Sarah J., Carstensen, Laura L.:

„Poignancy: Mixed Emotional Experience in the Face of Meaningful Endings" *Journal of Personality and Social Psychology,* 2008, 94, p. 158-167.

8 Carstensen, Laura L»: „The Influence of a Sense of Time on Human Development"

*Science,* 2006, 312, p. 1913-1915.

9 Mather, Mara, Carstensen, Laura L.: „Aging and Motivated Cognition: The Positivity Effect in Attention and Memory" *Trends in Cognitive Sciences,* 2005, 9, p. 496-502.

10 Lockenhoff, Corinna E., Carstensen, Laura L.: „Socioemotional Selectivity Theory, Aging, and Health: The Increasingly Delicate Balance Between Regulating Emotions and Making Tough Choices *".Journal of Personality,* 2004, 72, p. 1395-1424.

11 További részletek az életkonvojok gondolatához itt: Antonucci, T. C.: „Understanding Adult Social Relationships" In Kreppner, IC, Lerner, R. L. (eds.): *Family Systems and Lifespan Development.* Erlbaum Hillsdale, N. J, 1989. p. 303-317.

12 Webly, P., and Nyhus, E. K.: „Parents' Influence on Children's Future Orientation and Saving*". Journal of Economic Psychology,* 2006, 27, p. 140-164, 160.

13 Goleman, Daniel: *Érzelmi intelligencia (Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ).* Ford.: N. Kiss Zsuzsa. Háttér, Budapest, 2008. *Lásd még A*r. Kagan, S.: „Kagan Structures for Emotional", *Kagan Online Magazine,* 2001. ősz.

14 Bár Boyd nem látta élve a fegyverest, de beszélt több munkatárssal is, akik igen. Megle- pő beszámolóik jól illusztrálták, hogyan próbálja értelmezni agyunk a rendkívülit. Egy férfi munkatárs, például, elhaladt a fegyveres mellett, amikor az kilépett a liftből. Ez a dolgozó - egyébként vadászember - emlékezett, mi volt az első reakciója: „Ejha, de szép puska!" Egy nő, akit az idegen először túszként tartott fogva, megkérdezte tőle, akar-e inni valamit. Az igent mondott és elengedte maga mellől a nőt, hogy az inni hozhasson neki. A nő útközben a pihenőhelyiség felé beleszaladt a kommandóscsapatba. Fizikailag kellett visszatartani, hogy ne térjen vissza a fegyvereshez az itallal. Végül az egyik munkatárs,

aki egy íróasztal mögött rejtőzött el, aztán megmutatta az utat a kommandósoknak a fegyvereshez, utóbb azt mondta, úgy hallotta, mintha a túszejtőre két lövést adtak volna le.

A kommandósok valójában 20 golyót lőttek ki géppisztolyaikból, tizenhárom ezek közül célba is talált. A többi lövedék betört egy tizennyolcadik emeleti ablakot Boyd háza felett. Mire az emberek visszatértek a munkájukhoz, az ablakot már pótolták is.

15 A csoport megállt a tizenegyedik emeleten, mert fáradtak voltak, és mert az épület egyik liftaknája az elsőtől a tizenegyedik emeletig, egy másik pedig a tizenkettediktől a tizennegyedikig szállított utasokat. Tudtuk, hogy a fegyveres a lifttel a tizennyol- cadik emeletig ment fel, és úgy gondoltuk, nem váltunk liftet, hogy a tizenegyedikre jussunk.

16 Zajonc, R. B.: „Feeling and Thinking: Preferences Need No Inferences" *American Psychologist,* 1980, 35, p. 151-175.

17 A kortárs kutatók azokat a mentális eseményeket, amelyek nem tudatosulnak, „nem tudatos" eseményeknek nevezik, ahelyett hogy a megszokottabb „tudattalan" jelzőt használnák, így próbálván elkerülni a zavart, amelyet a freudi „tudatalattihoz" való hasonlósága okozhat.

18 Bargh, J. A., Chartrand, T. L.: „The Unbearable Automaticity of Being". *American Psychologist,* 1999, 54, p. 462-479.

19 Franklin. B.: *Advice to a Young Tradesman.* Boston, 1748.

20 Burton, J.: „Taking the Long View: Time in the Stock Market, Not Timing the Market. Brings Grearer Rewards". *CBS MarketWatch,* 2006. december 3.

21 Zagorsky,J. L.: „Do You Have to Be Smart to Be Rich? The Impact of IQ on Wealth. Income, and Financial Distress". *Intelligence,* 2008.

22 Ez a két klasszikus befektetési szakértő tanáccsal szolgálhat, miként invesztáljunk okosan: Malkiel, B.: *A Random Walk Down Wall Street: The Time-Tested Strategy for Successful Investing.* W. W. Norton, New York, 2007.; Bogle, J. C.: *The Little Book of Common Sense Investing: The Only Way to Guarantee Your Fair Share of Stock Market Returns (Little Book Big Profits).* J: Wiley and Sons, New York, 2007.

23 A Járványügyi Központ születési statisztikái: [www.cdc.gov/nchs/](http://www.cdc.gov/nchs/)

24 Leon Texasból, személyes kommunikáció során Phil Zimbardónak, 2007. július 26-án.

*25Lásd* Snyder, M., Omoto, A. M.: „Who Helps and Why?" In Spacapaan, S., Oskamp,

S. (eds.): *Healing and Being Healed: Naturalistic Studies.* Sage, Newbury Park, CA, p. 213-239.

*26Lásd* még Schroeder, D. A., Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A.: *The Psychology of Helping and Altruism.* McGraw-Hill, New York, p. 1995.

27 Rodin, J.: „Aging and Health: Effects of the Sense of Control". *Science,* 1986, 233, p. 1271-1276. *Lásd* még: Langer, E. J., and Rodin, J.: „The Effects of Choice and Enhanced Personal Responsibility for the Aged: A Field Experiment in an Institutional Setting" *Journal of Personality and Social Psychology,* 1986, 34, p. 191-198.

1. | SZERELEM ÉS BOLDOGSÁG

*1 Godot-ra várva.* Kolozsvári Grandpierre Emil fordítása.

2 Bettelheim, B.: *Freud and Man's Soul.* Knopf, New York, 1984.

3 Taylor. P., Funk, C„ Craighill, P.: *Are We Happy Yet?* Pew Research Center, 2006. február 13.

4 Lyubomirsky, Sonja: *Hogyan legyünk boldogok? (The How of Happiness).* Ford.: Turóczi Attila. Ursus Libris, Budapest, 2008.

5 Áttekintést nyerhetünk a boldogság pszichológiájáról a következő művekből: Seligman, M.: *Autentikus életöröm - A teljes élet titka.* Laurus, Budapest, 2008.; Gilbert. D.: Stumbling on Happiness, Alfred A. Knopf, New York, 2006.

6 Amos Tversky személyes közlése.

7 Covey, S. R., Merrill, A. R., Merrill, R. R.: *First Things First: To Live, to Love, to Leave a Legacy.* Simon & Schuster, New York, 1994.

8 Cutler, H. C. - Őszentsége, a XIV. Dalai Láma: *A boldogság esszenciája: útmutató az élethez {The Art of Happiness: A Handbook for Living).* Ford.: Frigyik László. Trivium, Budapest, 2008.

9 Lyubomirsky, Sonja: *Hogyan legyünk boldogok?*

10 Langer, E. J.: *Mindfulness.* Addison, Wesley, Reading, MA, 1990.

*11 Lásd* LaBerge.: *Exploring the World of Lucid Dreaming.* Ballantine, New York, 1991. A figyelmesség segít abban, hogy tudatában legyünk mindenkori állapotunknak, legyen bár ez az állapot öröm, bánat, fájdalom, vagy épp álmodás. A tudatos álmodás szakértője, Stephen LaBerge úgy tanítja meg tanítványainak a tudatos álmodást, hogy először a figyelmességet sajátíttatja el velük. Megtanulják, hogy egész nap kérdezges- sék maguktól: „Álmodom?" E kérdés megköveteli, hogy tudatában legyenek aktuális

állapotuknak. Amikor e szokást elsajátították, elkezdik ezt a kérdést feltenni maguknak éjszaka is, amikor álmodnak. A figyelmesség, úgy tűnik, az éber állapotról az álmokra is átterjed. Amikor megkérdezik maguktól: „Álmodom?", a válasz legtöbbször nem.

Amikor álmodnak, az „igen" válasz nyomán figyelmességük nem a fizikai világra, hanem álomvilágukra irányul. Tudatosan képesek irányításuk alá vonni álmaikat. De miért akarná valaki tudatosan irányítani álmait? - kérdezhetnénk. Stephen LaBerge ezt a kérdést egy ellenkérdéssel válaszolja meg: „Látta már valaha a holofedélzetet a »Star Trek: Az új generáció« című sorozatban?" Erre mindig mindenki igennel felel. „A világos álom ugyanezt képes megadni nekünk. Mihelyst tudatában leszünk álmainknak, lelkünk holofedélzetté változik" hangzik a válasz második fele.

*12 Lásd* [www.coachwooden.com/](http://www.coachwooden.com/)

13 Wooden, J.: *They Call Me Coach.* McGraw-Hill, New York, 2003.

141, m.: Cutler, H. C. - Őszentsége, a XIV. Dalai Láma: *A boldogság esszenciája.*

1. | ÜZLET, POLITIKA ÉS A SAJÁT IDŐ

1 Az Enron sajtóközleménye.

2 Ne feledjük, a részvényenkénti nyereség és a részvény darabonkénti ára két nagyon különböző valami.

3 McLean, B., Elkind, P.: *Smartest Guys in the Room: The Amazing Rise and Scandalous Fall of Enron.* Penguin Books, New York, 2003.

4 Steven Pearlstein idézi „Debating the Enron Effect: Business World Divided on Problems and Solutions" című cikkében, a *Washington* Posfban, 2002. február 17-én.

5 Swartz, M., Watkins, S.: *Power Failure: The Inside Story of the Collapse of Enron.* Ran- dom House, New York, 2003.

6 Csakugyan véletlen volt, hogy az Enron jövője feletti aggodalmában épp egy nő írt levelet Kenneth Laynek? Nemigen hinnénk. A nőknek általában jóval markánsabb jövő- perspektívájuk van, mint a féfiaknak. A jövő-időperspektíva teszi lehetővé az emberek számára, hogy lássák a majdani következményeket. Az Enron döntéshozói beleragadtak a jelenbe, talán mert a férfiakban erősebb a hajlam a jelenhedonizmusra. Az Enronnál Watkins hiába kérlelte a cég jelenorientált döntéshozóit, hogy próbálják felismerni, mit tartogat számukra a jövő.

7 Adams, G. B., Balfour, D. L.: *Unmasking Administrative Evil.* M. E. Sharpé, New York, 2004.

8 Taylor, F. W.: *The Principles of Scientific Management.* W. W. Norton, New York, 1967. *9 Lásd* Gold, M. (ed.): *The Complete Social Scientist: A Kurt Lewin Reader.* American Psychological Association Press, Washington, D.C., 1999.

10 Schumpeter, J. A.: *Capitalism, Socialism, and Democracy.* Harper, New York, 1953.

11 Schumpeter, J. A.: *Business Cycles: A Theoretical, Historical, and Statistical Analysis of the Capitalist Process.* McGraw-Hill, New York, 1939.

12 Idézi Cornish, E.: *Futuring: The Exploration of the Future.* World Future Society, 2004.

13 Bennis, W. G„ Slater, P.: *The Temporary Society.* Jossey-Bass, San Francisco, 1998.

14 McKenna, R.: *Real Time: Preparing for the Age of the Never Satisfied Customer.* Harvard Business School Press, Boston, 1999.

15 Galbraith, J. K: *The Affluent Society.* Houghton Mifflin, Boston, 1958.

16 James Burke „Connections" című videosorozatából. BBC, 1978.

17 50%-nál nagyobb számot választottunk, mert a piac általános tendenciája emelkedő. Ha tehát egy tanácsadó minden részvény esetében árfolyam-növekedést jósolna, valószínű- leg az esetek több mint 50%-ában igaza lenne.

18 Izgalmas értekezés arról, hogyan élnek vissza folyamatosan a statisztikákkal és hagy- ják figyelmen kívül azokat: Taleb, N. N.: *The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable.* Random House, New York, 2007. A történetét *lásd:* Gladwell, Malcolm: *A kutya szemszögéből... és egyéb ritka nézőpontokból (What the dog saw and other adventures).* Ford.: Bozai Ágota. HVG Könyvek, Budapest, 2010.

19 Bogle, J. C.: *The Little Book of Common Sense Investing: The Only Way to Guarantee Your Fair Share of Stock Market Returns (Little Book Big Profits).* J. Wiley and Sons, New York, 2007.

20Malkiel, *B.:A Random Walk Down Wall Street: The Time-Tested Strategy for Successful Investing.* W. W. Norton, New York, 2007.

21 Buss, D. M.: *The Evolution of Desire: Strategies of Human Mating.* Basic Books, New York, 1994.

22 Lipman-Blumen, J.: *The Allure of Toxic Leaders: Why We Follow Destructive Bosses and Corrupt Politicians - and How We Can Survive Them.* Oxford University Press, New York, 2005.

23 A szeletelt kenyér történetével kapcsolatban *lásd* a Wikipedia „sliced bread" címszavát.

24 E kritériumok szerint az előre váltott időcsomagok még a szeletelt kenyeret is felülmúlnák.

25 Mindhárom történetet egy „How I Work" című képgalériából vettük át. Murphy, C.:

„Secrets of Greatness: How I Work, E-mail and Voicemail; Yoga and Personal Assistants; Structure and Grooving: A Dozen Accomplished People Tell What Works for Them".

*Fortune* a *CNNMoney.com-*on, 2006. márc. 16. Itt olvasható a teljes cikk: [http://money](http://money/). cnn.com/popups/2006/fortune/how\_i\_work/frameset.exclude.html

26 Daniel Kahneman 2002-ben kilátáselmélet témakörében végzett munkájáért meg- kapta a közgazdasági Nobel-díjat. Amos Tversky valószínűleg vele együtt megkapta volna, ha nem hal meg néhány évvel korábban. *Lásd* Kahneman, D„ Tversky A.: „On the Psychology of Prediction". *Psychological Review,* 1973, 880, p. 237-251. *Lásd még* Kahneman, D„ Tversky, A.: „Choices, Values, and Frames". *American Psychologist,* 1994, 39, p. 341-350.; Továbbá: Kahneman, D., Tversky, A.: „Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk" *Econometrica,* 1979, XLVII, p. 263-291.

27 ((0.5 x -$200) + (0.5 x -$0) = $100))

28 Kahneman és Tversky a múltat nagyrészt mellőzték kutatásaikban.

29 Corral-Verdugo, V., Fraijo-Sing, B., Pinheiro, J. Q.: „Sustainable Behavior and Time

Perspective: Present, Past, and Future Orientations and Their Relationship with Water Conservation Behavior". *Revista Interamericana de Psichologia/Interemtrican Journal of Psychology,* 2006, 40, p. 139-147.

30 Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D., Armor, D. A.: „Harnessing the Imagination: Mental Simulation, Self-regulation, and Coping" *American Psychologist,* 1998, 53, p. 429-439.

31 Boyd, J. N., Zimbardo, P. G.: *The Affect of Cognitive Training on Attitude Change, Self Esteem and Time Perspective of Juvenile Delinquents.* Stanford University, 1995.

*32 „ Youth Illicit Drug Use Prevention: DARE Longterm Evaluations and Federal Efforts to Identify Effective Programs"* 2003. január 5. A teljes jelentés itt olvasható: [www.gao.gov/](http://www.gao.gov/) new.items/d03172r.pdf

33 Azzal kapcsolatban, hogy a börtönök miként torzíthatják el az időérzékelést és fokoz- hatják a jelenorientációt, *lásd* Zimbardo, P. G.: *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil.* Random House, New York, 2007.

34 Steffens, S.: „Aid Cutoff Looms for Poor". *The Valley Times,* 2007. október 4.

1. | PSZICHOLÓGIAI ÓRÁNK ÚJRAINDÍTÁSA

1 Van Beck, W.: *Time Orientation and Personality* 2007.

2 Boniwell, I., Linley, P. A.: *Time Perspective and Well-being.* University of East London, UK. 2007.

3 Livneh, H„ Martz, E.: „Reactions to Diabetes and Their Relationship to Time Orientation". *Rehabilitation Research,* 2007, 30, p. 127-136.

4 Herrnstein, R., Murray, C.: *The Bell Curve.* Free Press, New York, 2007.

5 Banfield, E.: *The Uriheavenly City Revisited.* Little, Brown, Boston, MA, 1974.

6 Zimbardo, P. G„ Leippe, M.: *The Psychology of Attitude Change and Social Influence.*

McGraw-Hill, New York, 1991.

7 Keyes, R.: *Timelock: How Life Got So Hectic and What You Can Do About it.*

HarperCollins, New York, 1991.

8 Loftus, E. F.: „Planting Misinformation in the Human Mind: A 30-year Investigation of the Malleability of Memory" *Learning & Memory,* 2005,12, p. 361-366.

9 Orwell, George: *1984 (Nineteen Eighty-Four).* Ford.: Szíjgyártó László. Európa, Budapest, 1989. *Lásd még* Zimbardo, P. G.: „Fictional Concepts Become Operational Realities in Jim Jones' Jungle Experiment" In Gleason, A., Goldsmith, J., Nussbaum, M. (eds.): *On Nineteen Eighty-Four: Orwell and Our Future.* Princeton University Press, Princeton, 2005, p. 127-154.

10 Boniwell, I., Linley, P. A.: *Time Perspective and Well-being.* University of East London, Egyesült Királyság.

11 Rappaport, H„ Sandy, J. M„ Yaeger, A.: „Relation Between Ego Identity and Temporal Perspective" *Journal of Personality and Social Psychology,* 1985, 48, p. 1609-1620.

12 Litvinovic, G.: „Perceived Change, Time Orientation and Subjective Wellbeing Through the Lifespan in Yugoslavia and the United States". Doktori disszertáció, University of North Carolina, Chapel Hill, 1999.

13 Boyd-Wilson, B. M„ Walkey, F. H., McClure, J.: „Present and Correct: We Kid Ourselves Less When We Live in the Moment" *Personality and Individual Differences,* 2002, 33, 691-702.

14 Shostrom, E. L.: *Manual for the Personal Orientation Inventory.* Educational and Industrial Testing Service, San Diego, 1974. *Lásd még:* Shostrom, E. L.: *Man. The*

*Manipulator: The Inner Journey from Manipulation to Actualization.* Bantam Books/ Abingdon Press, New York, 1974.

15 Boniwell, I., Zimbardo, P. G.: „Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning", In Linley, P. A., Joseph, S. (eds.): *Positive Psychology in Practice.* John Wiley & Sons, New Jersey, 2004.

1. I FOGYTÁN AZ IDŐNK

1 Plutarkhosz: *A gyerekek neveléséről.* Ford.: Lautner Péter, In Plutarkhosz: *Morálfilozófiái értekezések,* Kossuth, Budapest, 1998.

J Beckett, S.: *Godot-ra várva (En attendant Godot)* Kolozsvári Grandpierre Emil fordítá- sa.

*3 Macbeth.* Szász Károly fordítása.

41, m.: Cutler, H. C. - Őszentsége, a XIV. Dalai Láma: *A boldogság esszenciája.*

5 Ez persze „reciklált" Sartre. *Lásd* Sartre, J. P.: *A lét és a semmi (L'Être et le Néant „essai d'ontologie phénoménologique").* Ford.: Seregi Tamás, L'Harmattan, Budapest, 2006.

UTÓSZÓ

1 [www.usatoday.com/news/health/2008-08-04-time-paradox-happiness\_n.htm](http://www.usatoday.com/news/health/2008-08-04-time-paradox-happiness_n.htm)

2 [www.madmoneystocks.com/jim-cramer](http://www.madmoneystocks.com/jim-cramer)

## NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ

### 194 (Nineteen Eighty-Four) 46-'

9/11 32, 230

*A három kismalac* 75-76

### A rút kiskacsa 77

A típusú személyiség 20, 56, 282-1

Abdul 67-72

Adler, Alfréd 109-10

Afganisztán 247

Afrika 24, 61, 83,185, 187, 281

afroamerikai(ak) 239

agresszió 124,12&, 148,197, 228 agy

primitív ~ 260-61

végrehajtó funkció(k) az ~ban 261-62

*Ahogy tetszik* 81,104

AIDS 385

Alameda megye 387

al-Káida 224, 226, 229, 248

alkohol/ivás 274

~ kaszinókban 278-79

jelenorientáltak és az ~ 46, 274,

279, 382

jövőorientáltak és az ~ 21, 197,

200, 274

alkohol myopia 274

Allah 151-52, 219, 227, 240

### Allure of Toxic Leaders, The

(Mérgező vezetők vonzása) 365 alsóbb osztály(ok) 12, 178

altruizmus 45

alvás-ébrenlét ciklusok 257

alvási ciklus 257

Alzheimer-kór 267

ambíció(k) 194, 311 amerikai

~ függetlenségi háború 248

~ iskolai szabványteszt (Scholastic Aptitude Test, SAT) 287

~ polgárháború 120, 248

~ tőzsdefelügyelet 353 Amerikai Pszichológiai Társa-

ság (American Psychological Association) 124

### Anatomy of Melancholy, The (A

melankólia anatómiája) 324

Andersen, Arthur 352

antiszociális személyiségzavar 223

Apple 143

arany 32

Arisztotelész 263

Armstrong, Lance 196

Auschwitz 129

Ausztria 10 ayahuasca tea

~ pszichoaktív összetevője (dimetiltriptamin, DMT) 159

-ceremónia 156-58

### Az éden sárkányai (The Dragons of Eden) 58-59

*Az emlékezet állandósága* 75

### Az érzékelés kapui (The Doors of Perception) 274

ázsiai(ak) 239, 264

Bali 64,316

bánat 46,154, 292,311,409

Banfield, Edward 144, 397

bántalmazás 120-23, 403

Bargh, John 297-300

baseball 261

Batson, Dan 41-42, 44

Becker, Ernest 48

Beckett, Samuel 324, 411

Bécs 112,114

befektetés(ek) 142-43, 301

~i alap (ok) 309 jelenfatalisták és a ~ 303-04 jövőorientáltak és a ~ 304

múltorientáltak és a ~ 302-03

öt lépés a pénzügyi szabadság felé 304-07

behaviorizmus 111-12,115

Beiser, Morton 264

Békehadtest 379

belső órá(k) 256-59, 266

Bennis, Warren 78, 357

Berkeley Egyetem 137

Bernstein, Léonard 389

Berra, Yogi 185

bevándorlás 150, 242

BFQ (Big Five Questionnaire) *lásd* személyiség öt fő dimenzióját mérő kérdőív

Biblia 35, 348

Bloomberg 369, 370

Bob elképzelt búcsúztatója 100-02 boldogság 139, 325-26, 419-21,

428, 435-39

~ akadályai 336-41

~ átmenetisége 336-37

~ genetikája 337

~ jelenben 345-46

~ jövőben 346-37

~ mint prioritás 339-41

~ mint választás 348-50

~ múltban 344 idő és a ~ 333-36

transzcendentális jövő és a ~ 334, 420, 429

tudatlanság a ~gal kapcsolatban 338-39

vallás és a ~ 335, 342

Bologna 145

Bossi, Umberto 144

Boston 43

bosszú 136,152, 232

Boyd, John 53-55

~ Ayahuasca teaceremónián 156-58

~ első emléke 109-10

~ jelenfatalista időperspektívája 151

~ jelenhedonizmusa 150

~ jövőorientáltságának pontszá- ma 198

~ kapucinus szerzetesek kriptájá- ban 28

~ mint jövőorientált személy 54

~ múltpozitivitásának pontszáma 127

~ pedagógiai tanulmányai 383-84

~ transzcendentálisjövő-időpers- pektívája 234

~ választással kapcsolatos felfo- gása 295

fegyveres túszejtő története 294-95

bölcsesség 205, 260, 301, 401, 415

Braque, Georges 75

Brazília 24, 63, 83

Brilliant, Ashleigh 403

bruttó nemzeti össztermék 143, 192

Buddha 345

buddhizmus 85,154

Buffett, Warren 360

Bundy, Ted 223

Burton, Jonathan 305

Burton, Róbert 324 Bush, George W. 379

büntetés 38, 52, 84,115-16,174 ,

233, 240, 243, 386

büszkeség 14-15, 221, 363

Caetano de Abreu Freire Egas Moniz, Antonio 261

Cambridge-i Egyetem 206

Carlyle, Thomas 140

Carstensen, Laura 289-90, 323

Cawdor-kastély 155 Cervantes, Miguel de 286 Chicagói Egyetem 229

Cho, Seung-Hui 152

cirkadián ritmus 257-59

Clarke, Wesley 248

Clinton, Bill 363-64, 379

colored-people's time *lásd* színesek időszámítása

Columbia folyó 209

Cornell Egyetem 173

Covey, Stephen 340, 367 CPF (cortex prefrontal) *lásd*

prefrontális kéreg Czeisler, Charles 258

családok 192,199

családi hagyomány(ok) 138, 424

Csehország 24

Csikszentmihályi Mihály 169

Dahmer, Jeffrey 223

dalai láma 139, 220, 340, 347, 349,

416-17

Dali, Salvador 75,162

Damasio, Antonio 265

DARE-program (Drug Abuse Resistance Education) 175, 385

Darley, John 41-42, 44

Darwin, Charles 57, 220

deathclock.com 404

deathswitch.com 246

Dél-Kaliforniai Egyetem 265

Demencia 267

demográfia 239, 310

depresszió 98,124,126,148,155 ,

223, 261, 268-72, 437

Descartes, René 257

determinizmus 111, 115

diabétesz 283-84, 315, 323, 393

dinoszauruszok 58

Disneyland 118

DMT (dimetiltriptamin) *lásd* ayahuasca tea pszichoaktív ösz- szetevője

dohányzás 21, 263 jelenorientáltak és a ~ 172 kampányok a ~ ellen 175

Dolci, Danilo 146

Donne, John 154

drog(ok) 21, 274

~ elleni kampányok 175

-fogyasztás 137, 197, 327 időérzékelés módosulása ~ hatá-

sára 156-58

jelenorientáltak és a ~ 46, 97, 98,

188

Drucker, Peter 366

Dujkovic, Ratomir 186-87

düh 428, 429, 430, 437, 438, 439

dzsessz 97, 169, 322-23 , 369, 372,

406

Eagleman, Dávid 264

Edward 69 -7 2

Eger, Edie 129

ego *lásd* én

egzisztenciális pszichoterápia 47

Egyesült Államok 24, 83 boldogság az ~ban 333-34

drogellenes kampány az ~ban 175 fenntarthatósági mozgalmak az

~ban 245-46

hit a halál utáni életben az ~ban 136

ingatlanpiac az ~ban 355 jövedelmek az ~ban 73 Közel-Kelet kontra ~ 228 választások az ~ban 379

Egyiptom 67-68, 79-80 , 226 Együttélési Felszabadítási Hadsereg

(Symbionese Liberation Army) 225 Einstein, Albert 37-38, 40,185, 273,

305

élelmiszer(ek) 33, 210, 277 élet a halál után 234 élettempó 13, 44, 283, 421-23

elfoglaltság 177, 421, 433

elhízás 275-77, 300, 315

ellenség 226-30, 247-48

ellenséges 282

Először taníts! (Teach First) prog- ram 206-07

### Elveszett Paradicsom (Paradise Lost)

190

email(ek) 22, 246, 323, 369, 370, 371,

372, 408, 428, 431

emberi lét/lény

~ eredete 58

~ fiziológiája 59-60

~ reakcióideje 60

emésztőenzimek 257 emlék(ek)

Boyd ~e 109-10

csecsemőkori ~ 140

elfojtott -11 9

első - 108-09

hamis - 118,119,122-23

visszanyert - 119-23

emlékezet 124

Emmons, Bob 127, 129

én (ego) 113-14

*End of Faith, The* (A hit vége) 249

Enron 351-55

ENSZ 223

EQ (emotional quotient) *lásd* érzel- mi intelligencia

eredendő bűn 192

érzelmek 263-64, 293, 332 érzelmi intelligencia (emotional

quotient, EQ) 293

Erzsébet, I. 57, 301

Es *lásd* ösztönén

eseményidő 61, 63 -65 , 68, 70-71,

182

etnikai háttér 138, 175, 337

Euclid, Joe 272

Európai Pszichológiai Kongresz- szus (European Congress of Psychology) 24

Éva 192

Everett, Edward 381

farmer(ek) 30-31, 185

fatalistá(k)/fatalizmus 148-49,153,

176

hazugság -ból 196 heroinfüggők -a 174 öngyilkos robbantás és - 227 szicíliaiak mint - 50-51 trauma és a - 272

fehér (ember) 239, 291, 292

feketé(k) büszkesége 363

félelem/félelmek 48, 69, 220, 264,

392

felettes én (szuperegó) 113-14 Felicia 98-99,100-03

felső osztály 143,183 fenntarthatósági mozgalmak

245-46

férfi(ak) 216-18, 239, 365, 421-22

festmény(ek)

~ az időről 75 hedonisták ~ei 171

jelenorientált(ak) ~ei 172

jövőorientált(ak) ~ei 171

fiatalkori bűnözés 153

Fieulaine, Nicolas 24

filmek 76

Firenze 145 fizikai

- rehabilitáció 207-08

- törvények 38, 40, 72,111-12

flow 169-70, 342, 369, 372, 400

fogselyem használata 197, 405

folyamatosság 134, 290, 392, 409

Ford 357

forrás(ok) 244, 359, 379-80

Fortune 351, 357, 361

Fox, Brent 35

földrajz(i) 12, 16, 144, 155,161, 186,

196

Fraisse, Paul 82

Franciaország 24, 83

Franklin, Benjamin 32-33, 57, 301,

304

Franklin, Eileen 121

Franklin, George 121

Fred 97-98, 100-03

Freud, Sigmund 61, 97, 98,112-15 ,

119, 125, 135, 232, 324-26

Friedman, Bonnie 310

futball 185-86,188, 213

függőség 12, 173-74, 292

galambok 255-56

Galbraith, John Kenneth 358-59 gátlásosság 398

gazdasági ciklus 357, 360

genetika 144, 337, 397

Genova 145

*Geography of Time, A* (Az idő föld-

rajza) 144, 182

Ghána 185-88

Gleick, James 78

globális felmelegedés 75, 211

GM 357

Gmail 371

*Godot-ra* várva *(En attendant Godot)* 411-15

Goldberg, Julie 137 gondolkodás(i) •

~ ciklus 60-61

elvont -19 3

fatalisztikus -16 0

hibás - 374

nyugati - 154, 222

pszichológiai - 112 Goodwin, Doris Kearns 242 Google 36, 371

Greenberg, Sherri 215

greenwichi középidő 69

Gross, Bill 360, 369-70, 372

gyémántok 32

gyermekbénulás 105, 107 gyökerek (családi háttér) 392

háború a terrorizmus ellen 246-48

hajléktalan(ok) 206, 272

hála/hálás 127-29

halál 262-63

- elkerülhetetlensége 202

-tói való általános félelem 48 élet a - után 232-35

halogat(ás) 263, 396 Hamisemlék-szindróma Alapít-

vány (False Memory Syndrome Foundation) 122

Hamupipőke 205

hangulat 257

Hardin, Garrett 209-10

Harlem 362-63

Harris, Sam 249

Harvard Egyetem 179, 258,

357-58

Hassan, Nasra 223, 228, 240 Hawaii Pszichológiai Társaság

(Hawaii Psychological Association) 21

hazárdjáték 327, 353

házasság 54,124,175,178 ,

193, 217, 234, 312-13, 335

### Health Psychology 20

Hearst, Patty 225

Hedley 97,100-03

hedonistá(k)/hedonizmus 97, 98,

100-03, 148-49,167-68,176 , 429

~ érzékisége 168

~ festményei 171-72

~ hazugságai 149

~ Japánban 178

~ veszélyei 172-73

heroinfüggők ~a 174 hólizmus kontra ~ 154 kor és a ~ 193-94 szicíliaiak mint ~ 159-60

Heidegger, Kari 155 Helyreállított Emlékek Projekt

(Recovered Memories Project) 119

Henry, Patrick 135

Hérakleitosz 31, 58, 78

Hernandez, Max 183

heroinfüggőség 174

Herrick, Róbert 154

hipnózis/hipnotizálás 159 időperspektíva és a ~ 164 ön - 179,181, 405

Zimbardo és a ~ 159-63 hitelkártyá(k) 97, 205, 282, 293, 304,

307, 309

hitelminősítés 205, 355

Hitler, Adolf 365

HIV-fertőzés 291

### Hogyan legyünk boldogok? (The How of Happiness) 342

Hobbes, Thomas 62, 66

holdciklus 66

holisták 148

holisztikus jelen 23, 63-64, 84,153 -

54,159, 165-66, 396, 401

Hollandia 24

holokauszt 139

Hollywood 26, 37

homloklebenyi agykéreg 140

homoszexuális(ok) 291, 328

Hongkong 291

Hosszú Most Alapítvány (Long Now Foundation) 245-46

Howard-kastély 202

humanisztikus pszichoterápia 47

Huxley, Aldous 274

Id *lásd* ösztönén

idő

~ aranyszabálya 301, 415-16

~ érzékelése 41-44, 274

~ felbecsülhetetlen értéke 360

~ fizikája 37, 72

~ haszontalan elöltése 34-35

~ hatalma 31

~ kognitív illúziói 39

~ Latin-Amerikában 182-83

~ mint a legértékesebb árucikk 32

~ mint a legértékesebb vagyon- tárgy 33, 73

~ mint a társadalmi élet valutája 69

~ mint dalok és irodalmi művek témája 75

~ mint forrás 359

~ mint terápiás foglalkozások/ szeánszok témája 268

~ nyugati lineáris szemlélete 59, 154

~ ökonómiája 32-35

~ paradoxonjai 18, 29-30, 214,

280, 341

~ pszichológiai relativitása 37-40

~ pszichológiája 81-88

-háborúk 216

-kompetencia-skála 409

-korlátok 28

-menedzsment 356

-perspektíva megbízható mérő- eszköze 52

Bernstein az -ről 389 boldogság és az - 333-36, 343 -

44, 419-21

buddhista felfogás az ~ről 85, 154,

235-39, 247

döntések és az ~ 15-16 drogok és az ~ 156-58

egyensúlyi/ideális -perspektíva 51, 305, 391-94, 398-410

esemény- 63-64, 70 festmények az -ről 75,162 flow és az - 169-70

idézetek összepárosítása az -ről 57 internet- 74, 357

Kugelmass az -ről 167 lehetőségköltségek és az -

36-37

Leonardo az -ről 389

óra (szerkezet) és az - 68-71 pénz kontra - 32-34, 72-73,

301-04

pótolhatatlan - 32-33

reakció- 59-60

Santa Maria della Concezione mint az - emlékműve 26-29

skizofrénia és az -problémák 271-72

stanfordi börtönkísérlet és az - 51-52

szex kontra - 74-76 Tolsztoj az -ről 216

idős(ek) 239, 291, 300, 317-19

idősotthon(ok) 318-19

imádság 107

improvizáció 168, 369, 372

impulzuskontroll 126, 197, 287, 292

India 24, 154

Infláció 141

Inge, William Ralph 105 innováció 357, 366-68

instabilitás 142 intelligenciahányados (intelligence

quotient, IQ) 287, 308-09

internet 74, 194, 259, 334, 431

-idő 357

interpretáció 38, 115

ipari forradalom 72, 80

IQ (intelligence quotient) *lásd* intel- ligenciahányados

Irak 264

iraki háború 120, 247, 248

irgalmas szamaritánus 41, 334

irokézek 243-45

iskoláztatás/képzés/oktatás 142,

153, 380-86

Boyd - a 53-54 jelenfatalisták - a 200-01 jelenhedonisták - 200-01 jelenorientáltak -a 142,153

jövőorientáltak -a 193, 200-01,

204, 384-85

Zimbardo - a 50-51

Isten 80, 106, 151,192, 220, 232,

255, 329

iszlám öngyilkos robbantás 222-33

It *lásd* ösztönén

Ixtapa 182

Izrael 223, 226, 228, 231

James, William 81-82,155

Japán 24, 43,178, 247, 370

jelen

-vezérelt én (ego) 113 boldogság a -ben 345-46 szerelem és a - 326-27

jelenfatalista időperspektíva/ jelenfatalisták 17-18, 22-23,

84-85, 92-94, 148-49,150-53 ,

393,408,437

(túlságos) elfoglaltság és a - 419 képzettség és a ~ 200-01 lövöldözés a Virginiai Műszaki

Egyetemen és a - 152-53 muszlimok és a - 236 öngyilkos robbantás és a -

231-33

pénz és a - 303-04

poszttraumatikus stressz szindró- ma és a ~ 12, 21-23,1210

türelem és a ~ 427, 430

világvallások és a ~ 236, 238 zsidók és a ~ 236

jelenhedonista időperspektíva/jelen- hedonisták 17-18, 22-23, 89-90,

97,148-50 , 392,408, 437-38

~ a kapcsolatokban 331

~ mérséklése 400-01

~ pénzköltése 309 alkohol/drogfogyasztás és a ~

274,406

befektetés és a ~ 306-07 boldogság és a ~ 335, 419-20 büntetés és a ~ 386-88 egészség és a ~ 277, 420 energianyerés a ~ból 393 ghánai válogatott ~ja 185-88 gyerekek ~ja 397

impulzivitás mint a ~ ismertető- jegye 292-93

képzettség és a ~ 200-01, 381 muszlimok és a ~ 236 nagyhatalmú személyek és a ~

364

öngyilkos robbantások és ~ 231-33

pénz és a ~ 303 szerelem és a ~ 328 türelem és a ~ 430

világvallások és a ~ 236, 238 jelenorientáltak

~ által vállalt kockázat(ok) 46, 97,

172-76 ,188

~ altruizmusa 45

~ döntéshozatala 16

~ életstílusa 46

~ élvezik a pornográfiát 168

~ festményei 172

~ habitus okai 183

~ kapcsolatai 329

~ nyugdíjban 316

~ politikája 377-78

~ problémamegoldása 203

~ tehetetlensége 175

a jövő leértékelése és a ~ 146-47 alsóbb osztálybeliek mint ~

142-43

büntetés és a ~ 387-88 csecsemők mint ~ 140 elhízás és a ~ 276 gazdaság és a ~ 141 hipnózis és a ~ 179 képzettség és a 142,146 menekültek mint ~ 264

szex és a ~ 46, 62, 97, 188, 364,

382-83

Tag mint ~ 63 Jemaah Islamiyah 228

jet Iag 259, 266

Jül 310-11

Jim Jones-féle Népek Temploma (Jim Jones People's Temple) 225

Jób 241

jóga 179,181, 370, 372, 405, 436

Jones, Jim 225

jövő időperspektíva

~ mint pszichológiai konstrukció 233

boldogság és a ~ 246, 421 homloklebenyi agykéreg és ~ 140 szeretet/szerelem és a ~ 326-28 társadalmi csapdák elkerülése és a

~ 2 0 8 - 1 0

jövőorientált(ak)

~ adaptív eredményei 175

~ befektetései 304

~ festményei 171

~ halandóság tudata 202

~ időprés 214-16

~ jövedelme 204-06, 210

~ környezettudatossága 211

~ középosztályban 192

~ mérséklése 314, 322

~ mint a siker emberei 208-10

~ mint altruizmus-kerülők 45

~ mint problémamegoldók 203-04

~ negatívumai 214-18

~ reakciója a kudarcokra 206-07

~ szerepminta 195 Banfield mint ~ 144

családi hagyományok és a ~ 138, 424

depresszió és a ~ 199 egészség és ~ 198-200

Ghána ~ futballedzője 185-88 hogyan váljunk ~ká 191-98,

403-05

időgazdálkodási kézikönyvek ~ számára 390

lelkiismeretesség és a ~ 20-21 muszlimok mint ~ 236, 239 oktatás/nevelés és a ~ 200-01,

382-83

öngyilkos robbantások és a ~ 232 pornográfia és a ~ 168 protestánsok és a ~ 192-93 reménykedő ~ 23, 207-08 tárgyaló és vitatkozó ~ 332 túlterheltség és a ~ 421-22 türelem és ~ 429, 430 világvallások és a ~ 239 Zimbardo mint ~ 163,198

jövősokk 79-80, 81

judaizmus 192-93, 236

jugoszlávok 409

Julianus-naptár 68

Julius Caesar 68

jutalom/jutalmak 11, 38,188, 239,

256, 287

jutalomfüggőség 126, 149,197

Kaczynski, Ted 223

Kahneman, Dániel 374-76

Kalifornia 394

kaliforniai adóhatóság 294

kamatos kamat 301, 305

kamikaze 230

kapitalizmus 355, 357

kapucinus szerzetesek 26, 28, 31

kapuzárási pánik 54

Karniol, Rachel 137

kaszinó(k) 278-80

katolikus(ok) 12, 192, 235-39, 242

Kennedy, John F. 185, 379 képzés *lásd* iskoláztatás képzőművészet 75

keresztény 192, 230, 234-35,

237-39

késztetés 16, 96, 99,149-50,159 ,

163, 287, 386, 398,

Kern, Margaret 20

Kerry, John 379

kétoldali üdőgyulladás 105,107

Keyes, Ralph 399

Khájjám, Omar 111, 241

Kiefer, Anselm 190 King, Martin Luther 379 kis kapuzárási pánik 54 kisagy 261

kisgyerekek 286

Kissinger, Henry 365

kizsákmányolás 71, 211

*Knock on Any Door* (Kopogtass be

bármelyik ajtón!) 172

kockázatkerülés 302

kockázatos vezetés 173

koffein 259

kognitív 30, 39, 60, 62,161, 218,

267, 271, 274, 288

~ ciklus 62

~ fösvénység 60

~ viselkedésterápia 271

kommunikáció 81,189-90, 314,

331-32, 380

koncentrációs táborok 129-30

Korán 35, 219, 226, 362

kosárlabda 97, 213, 247

kozmikus naptár 58, 61, 63, 67, 69,

104

költség-haszon elemzés 34,172,174,

193, 404

körültekintő 15, 197, 345

kötvény(ek) 141, 202, 246, 302,

306-08

Közel-Kelet 221, 225, 228

középosztály 12,112,143,179, 206,

223-24, 292

közlegelő-dilemma 209

közlegelők tragédiája 209

kreativitás 126,149, 162,171,186,

197

Kugelmass 167

kultúra 12-13,16, 40, 61, 66, 80,

85,113,136,148,155,166,196 ,

226-28, 236, 240, 311, 317, 322,

339, 353, 354-55, 369, 392, 407,

426, 428

labdarúgás 185

Langer, Ellen 319

Latin-Amerika 182

Lay, Kenneth 351-54, 365, 386

Leary, Timothy 80,179

Lega, La 144

lehetőségköltségek 36

lelkiismeretesség 126 Lenin, V. I. 354 Leonardo da Vinci 389 leszbikusok 328

Levine. Róbert 43-44,144,182 , 283,

441

Levitt, Arthur 353

Lewin. Kurt 81-82, 155, 356

Lewis. Aubrey 266

Libanon 226

Limai Katolikus Egyetem 183 Lincoln, Abraham 340

Linné, Carl 254

Lipman-Blumen. Jean 365

Litvánia 24, 83

Lloyd, William Forster 209 lobotómia 262

Loftus, Elizabeth 117-20

Long Now Foundation *lásd* Hosszú Most Alapítvány

Los Angeles 37,43, 53, 260, 395 Los Angeles-i Kaliforniai Egyetem

(UCLA) 346

lottónyertes(ek) 336, 340

LSD 159,179

*Lucifer Effect, The* 296, 312-13

lucifereffect.com 296

Lynch, Peter 360

Lyubomirsky, Sonja 334, 341-42

Macaulay, Thomas Babington 80 Macbeth 155, 413

Madson, Patricia Ryan 168 maffia 145

magas vérnyomás 78, 99

Maici folyó 63

majmok 58, 265

Malcolm X 362-63

mánia 269, 280

manipulál(ás) 258, 378

Mann, Horace 381

Marcus Aurelius 140

marihuána 159, 274

Marsalis, Wynton 369, 372

Martialis 35

Marx, Kari 71-72, 242

Maslach, Christina 9, 134, 441 Massachusettsi Oktatatási Bizottság

(Massachusetts Board of Educa- tion) 381

masszázs 317, 322

maszturbáció 97

Mayer, Marissa 371-72

McCullough, Mike 127,129

McGraw, Phil 275, 295

meditáció 154,179, 181, 436

megbánás 14-15

Mekka 151

melatonin 257-58

Melges, Frederick 268-69, 274,

283-85

memória 271

menekülés 62, 231,281

menekült(ek) 223-24, 264

Mengele, dr. 129

menstruációs ciklus 254 mentális

~ betegségek 223

~ stimulációs próbák/gyakorla- tok/technikák 383-84, 398, 404

~ struktúrák 13, 62

mérsékelt égöv 191

meszkalin 274, 279

Mexikó 182, 394-95

mezőgazdaság 185, 210

Microsoft 143

mikrohullámú sütő(k) 214, 428-29

Milánó 145

Milánói dóm 220

Milton, John 190

Mischel, Walter 287, 292

Mississippi folyó 96-97, 417

mobiltelefon(ok) 74-75, 333,

369-70

Monod, Jacques 265

Monterey Bay 209

múltorientált(ak) 17,176,193, 208,

302, 304, 329, 377, 380, 390, 401

múltpozitív időperspektíva

(túlságos) elfoglaltság és a ~ 421-23 családi hagyomány(ok) és a ~ 138,

199, 391, 423-25

depresszió és a ~ 199, 393

hála és a ~ 128, 335 Martialis a ~ról 135 muszlimok és a ~ 236

öngyilkos robbantások és a ~ 232 pénz és a ~ 302-03

szociális támogatás és a ~ 199 technológia és a ~ 432 türelem és a ~ 428, 430 ünnepek és a ~ 425 világvallások és a ~ 237

munkanélküliség 124,145, 370

nagy gazdasági világválság 302 Nagy-Britannia 68

Nápoly 136, 145

naptári idő 288

NASA 259-60

Necker-kocka 38-39

Ned 95-96, 99-103,

nem (biológiai) 254

Németország 10, 24, 186, 247

nemzet(ek) 56, 75-76,136,143 ,

184-85, 244, 388, 418

Nemzetközi Pszichológiai Kong- resszus (International Congress of Psychology) 24

neocortex 265

neuromuszkuláris betegség 129,139

nevelés 12, 211, 385,415,

New Haven 319

New York 44, 49,105, 159, 215, 362,

369,

New York-i Egyetem 161 Nietzsche, Friedrich 95

Nobel-díj 261-62, 265

Nolen-Hoeksema, Susan 199, 269

nosztalgia 12, 92,120, 128

női termékenységi ciklus 45, 257

nők 276, 280, 314, 317, 319, 327,

328, 352

növény(ek) 66, 70, 254, 256, 319-20

nukleáris hulladék 75

nyugdíjalapok 308, 314

nyugdíjaskor 310-11, 314-20

egészség ~ban 315

jelenorientáltak ~ban 316

jövőorientáltak ~ban 316

önkéntesség ~ban 317-18

utazás ~ban 316-17

vallás ~ban 317

Zimbardo ~ban 320-23

Oakland 153

oktatás *lásd* iskoláztatás Olaszország 24, 83, 136,144-45

Omar 221-22, 243

*On the Experience ofTime* (Az idő

megtapasztalásáról) 39

Onion, The 177

optikai csalódás 38

óra szerinti idő 15, 64-65, 68, 70 -

71, 74,181-83

órá(k) (szerkezet) 34, 43, 58

Ornstein, Róbert 39

oroszlán(ok) 74, 281

Oroszország 9, 24, 83

Orwell, George 46, 403

Ótestamentum 241

óvatos 95, 250, 304, 420

öngyilkos robbantás(ok) magyaráza- ta 231-33

~ abnormális pszichológia 222-24

~ agymosás 224-27

~ elviselhetetlen jelen 227-29

~ racionális stratégia 230-31

~ transzcendentális jövő 233-37

~ vallás 229-30

öngyilkosság 152, 222-32, 295, 393

önhipnózis 179, 181, 405

önkénteskedés 317

önmegvalósítás 393, 409

öntudat 169

öröm 85, 87, 89, 92, 94, 98,150,165,

177, 186-88, 193, 217, 236, 261,

303, 313, 334-35, 350, 364, 385,

392, 400, 404

örömelv 97,113,

ösztönén (Es/Id/It) 113-14

Paige, Satchel 286

palesztin(ok) 223, 240

### Pán Péter 77

Pape, Róbert 229

paranoia 269

Pascal, Blaise 220

Pasteur, Louis 366

patkány(ok) 255-56

Patrícia 64, 168,

Pavlov, Ivan 255 pénz

idő kontra ~ 32, 33, 34, 72-73,

301-04

IQ és a ~ 309

jelenfatalisták és a ~ 303-04 jelenhedonisták és a ~ 303 jövőorientáltak és a ~ 304 múltorientáltak és a ~ 302-03

pénzügyi

~ szabadság 304-08

~ tanácsadó(k) 361

Peru 182

Perui Egyetem 156

peyote 159

Picasso, Pablo 75

Pickett tábornok 248

pirahá nép 63-64

Plutarkhosz 286, 411

Polly 94, 99-103

Popé, Alexander 329

pornográf 168

porosz 380-81

poszttraumatikus stressz szindróma (Post traumatic Stress Disorder,

PTSD) 12, 21,120, 270

predesztináció 151,159

prefrontális kéreg (cortex preíiunhii, CPF) 261

Princeton Egyetem 41, '.'.(i'J princetoni (teológiai) szi-inlii.ii lum 11 produktum/produktumul icui.ill

166,171, 443

protestáns(ok) 191-92, '.'Híj l'J pszichoanalízis 47, 112, II I i pszichológia(i)

~ rendellenességek 2(iH

~ segítségnyújtás (liilclűl. nrk) 270-71

~ tudományos kulala:;(ok)

396-97

pszichoterápia 22, 47, 1 IS. '.'<>H, :)'.',.'> PTSD (Post traumatk Stress

Disorder) *lásd* pos/.lliniiiiiallkus stressz szindróma

Pulitzer-díj 48 Pygmalion-elíi'klus IHH

Quaker zabpehely 215

rák 63, 78, 196, 198, 200, 282

rávezető kérdés(ek) 123,

reakcióidő 60

reformáció 192

rejtvény(ek) 203-04

relativitáselmélet 37

remény(ek) 54,125,145, 153, 207,

239, 240, 250, 255

rendszeres orvosi vizsgálatok 172 reneszánsz 38,

részvény(ek) 302, 305-08, 351, 439

Rice Egyetem 39

Rifkin, Jeremy 216 *Rip Van Winkle 78* Rochester 44

Rodin, Judith 319

Róma 26, 28,145,

római naptár 68

Rosekind, Mark 259-60

HUM-lllllill, liubfll IHH H')

K I M . M ' I I , heilrmul 141

S M I I I I N T T N I I I . " ' . I

'. A11 ( m .r.mi.il alli-cllve disorder)

/<(•,(/ 'i/ivHiiiills affektív /.avar Suliit', Willi,un '224

SuKwn, ( ai l !)H 59, 61, 69, 76, 104

Sugeman, Marc: 224

wAnirtnlzmus 156

Sail I i.in. Isco206, 371, 387, 394

San Mateo 383

Santa Maria della Concezione 26 27,32,443

Santayana, George 105

Sapolsky, Robert 280-82

SAT (Scholastic Aptitude Test) *lásd*

amerikai iskolai szabványteszt Schooler, Jonathan 120

Schumpeter, Joseph 357

SCN (suprachisasticus nucleus) *lásd*

szuprakiazmatikus

*Score on Scoring, The: The Guidebook, Stanford Edition* (így találhatunk rá másik nemre: Kézi- könyv, Stanford-változat) 330

segítőkészség 43-44

Seligman, Martin 124

Shakespeare, William 36, 81, 104,

154-55, 265-66, 413

siker 23, 40, 53, 59, 67, 77,142-43,

160, 186-88, 193, 195, 200, 209,

213, 216, 352-56, 366, 378-79,

390, 398, 403, 414-15

Szirkova, Anna 24, 441

Skilling, Jeffrey 351, 353-54, 365,

386

Skinner, B. F. 115,155

skizofrénia 223, 261, 269, 271-72

Skócia 155

Slater, Philip 78, 357

Snyder, Mark 189

sors 46, 85, 92, 97, 103, 192, 232,

233, 419, 426,

Spanyolország 24, 83

sportolók 213

Stanford Egyetem 51, 64,156-57,

161, 173, 177, 200, 249, 259, 287 -

89, 330, 441

stanfordi börtönkísérlet 9, 49, 51,

268,313 •

stressz 78,198-99, 207, 213, 264,

270, 280-83, 287-88, 294, 318,

428, 433, 438

Sunbeam 365

Svájc 43

Sword, Richárd 22-23

szabad akarat 11,155

szamárköhögés 105,107,112

szanszkrit 154

szauna 317, 322, 406

szegénység 49, 52, 228-29, 234, 397

szeletelt kenyér 366-68 szellemi

~ eltompultság 259

~ rugalmasság 342

-heurisztika 61 személyiség

~ jegyek 20

~ öt fő dimenzióját mérő kérdőív (Big Five Questionnaire, BFQ) 138

~ pszichológia 20

~ típusok 283

~ zavarok 223, 269

skizofrénia és a ~ 223, 271-72

szén-dioxid-kibocsátás 75 szerelem

Freud a ~ről 324 időperspektívák és a ~ 327-28

szerzetesek 26, 28, 31, 345, 443,

szex 62

~ freudi pszichológiában 114

~ jelenorientáltaknál 46, 62, 97,

167-68,188, 364, 382-83

~ jövőorientáltaknál 200, 217-18 házasság előtti ~ 176

idő kontra ~ 74-76 kampány(ok) a házasság előtti ~

ellen 175

védekezés nélküli ~ 46, 97, 98, szexuális

~ bántalmazás 120-21, 122-23

~ úton terjedő betegség 179, 383 szezonális affektív zavar (seasonal

affective disorder, SAD) 266-67 Szicília 145-46

### Szicíliai történetek (Sicilian Lives)

146

színesek időszámítása (colored- people's time) 183-84

Szingapúr 228

szívbetegség 78,100, 283, 315

szorongás 48, 79, 98, 124, 126,

149,155,197, 218, 261, 269, 393,

433-34

szovjetek 10

Szovjetunió 9

szundítás 260

szuperego *lásd* felettes én szuprakiazmatikus mag

(suprachisasticus nucleus, SCN) 256-57, 260

Tag 61-63, 66-67, 75

találmány(ok) 143, 367-68

tapasztalat(ok) 52,115,135,139,

163, 194,196, 199, 201, 207, 213,

285, 302, 306, 391

táplálék 67

táplálkozás 62, 99

Tapsi Hapsi 118

tárgyalás 103, 142 társadalmi

~ csapdá(k) 208-09

~ osztály 40, 143,183

—gazdasági viszony(ok) 70-71,

178

TAT (Tematic Apperception Test)

*lásd* tematikus appercepciós teszt Taylor, Frederick Winslow 72, 81,

356, 372

Taylor, Shelley 213

technika/technológia 55, 80,143,

191, 194, 210, 230, 368, 431-36,

438-39

Telerate 369

televízió 74,183

tematikus appercepciós teszt (Tematic Apperception Test,

TAT) 164

templomos lovagok 230

*Temporary Society, The* (Az ideigle-

nes társadalom) 357

termékenységi ciklusok 45 természetes környezeti tényezők

257

terrortámadások 32

tervezett gyermekvállalás 383

testedzés/-mozgás 126-27, 148, 315

tévés hittérítők 365

TFTPI (Transcendental-future Time Perspective Inventory) *lásd* Transzcendentális jövő időpers- pektíva-kérdőív

thetimeparadox.com 19

Tiffany 99, 101-03

*Time and the Inner Future* (Az idő

és a belső jövő) 283

*Timelock* (Időzár) 399

TiVo 371

tobozmirigy 257

Toffler, Alvin 78

Tolsztoj, Lev Nyikolajevics 216 Tóra 35

Torino 145

Torontói Egyetem 264

Tour de France 196 törvények 38, 93, 251, 386,

Transzcendentális jövő időperspek- tíva-kérdőív (Transcendental- future Time Perspective Inventory, TFTPI) 19, 83, 93

transzcendentális jövő időperspek- tíva 17, 84, 234, 242-43, 249-51,

272-73, 335, 342, 393

(túlságos) elfoglaltság és a ~ 421-22

~ etnikai változatai 239

~ nemenként 239 buddhisták és a ~ 247

családi hagyomány és a ~ 427 deathswitch.com és a ~ 246 fenntarthatóság és a ~ 244-45 háború a terrorizmus ellen és a ~

246-48

irokézek és a ~ 244-45

Long Now Foundation és a ~ 245 muszlimok és a ~ 236, 239 öngyilkos robbantások és a ~

240-42

technika/technológia és a ~ 432 türelem és a ~ 430

világvallások és a ~ 239 traumaneurózis 120

triptofán 257

trópusi éghajlat 191

tuberkulózis 105,107

tudattalan 45,119 300

tudomány 93,111, 192

tudományos termelésirányítás 72, 356

türelem 77, 216, 347

Tversky, Amos 374-77

Tyco International 365

UCLA *lásd* Los Angeles-i Kaliforni- ai Egyetem

újrahasznosítás 418

*Unheavenly City, The* (A nem meny-

nyei város) 144

*USA Today* 214, 216, 420, 428, 435

utazás 24, 28,49, 56, 73, 87, 90,159,

212, 214, 231, 259, 396, 418

választás 9, 295, 379,

vallás 12, 40,113, 151,191-92, 225,

229, 234-40, 242, 247, 362, 417,

425, 428

Van Doren, Charles 79

„Van egy álmom" 379 várakozáselmélet 374, 378

várakozás(ok) 188, 215, 374, 411,

414, 433

vasúti menetrend 69

vendettamentalitás 136

verekedés 21, 200

vérnyomás 78, 99, 257,

világbajnokság (labdarúgó) 186

világháború, I. 120

világháború, II. 120, 230, 247-48,

358

Virginia Műszaki Egyetem 152 visszalépéses algoritmusok 203

vita 120-21, 208, 275, 288, 373-74

víz 32, 34, 64, 77, 94, 210, 315, 343,

380,

vizualizáció 398, 404

vörheny 105

Walt Disney 118

Warner Bros. 118

Warner, John 222

Watkins, Sherron 353-54

Watson, JohnB. 115, 255

Ways, Max 357

Wedgwood 358

Willard Parker Járványügyi Gyer- mekkórház 105

Winfrey, Oprah 275

Wooden, John 346-47

WorldCom 365

Wundt, Wilhelm 81

Yahoo! 36, 74,143

Zajonc, Róbert 296-97, 299-300

zebrá(k) 281-82

zeitgeber 257

zen buddhizmus 85

Zimbardo időperspektíva-kérdőív (Zimbardo Time Pesrpective Inventory, ZTPI) 19, 85, 88, 93,

234, 329, 380, 393

Zimbardo, Phil

ayahuasca teaceremónia és ~ 156-58

Bili Clinton találkozása ~val

363-64

~ autóstoppos sztorija 394-96

~ betegsége 105-08

~ hipnózisban 162-63

~ jelenfatalista pontszáma 151

~ jelenhedonista-faktora 150

~ jövőorinetáltságának pontszá- ma 198

~ jövőorientált személyisége 163

~ képzésről 50

~ múltpozitívitásának pontszáma 127

~ Nápolyban 136

~ nyugalomba vonulása 320-23

~ stanfordi börtönkísérlete 9, 49,

51, 268, 296, 313

~ transzcendentális jövő időpers- pektívája 234

~ választásról 295-96 Maicolm X és ~ 362-63

**Érdemes mielőbb végiggondolnunk, mennyire vagyunk élvezeteket hajszoló, kockázatvállaló jelenhedonisfák; az élet sorszerűségét elfogadó jelenfatalisták; a régi szép időket boldogan időző múltpozitívak; a kudarcokról panaszkodó múltnegatívak; célokért megvalósításáért küzdő jövőorientáltak vagy a spirituális életet hirdetők transzcendentalisták. Ha tisztázzuk az időhöz való viszonyunkat, könnyebben kezelhetjük mindennapi**

**problémáinkat, konfliktusainkat és sikeresen elkerülhetjük a hibás döntéseket.**

A híres-hírhedt stanFordi börtönkísérletek atyja, Philip Zimbardo szociálpszichológus kollégájával, John Boyddal több évtizedes kutatásaik során jutottak arra a következtetésre, hogy az időhöz való viszonyunk - anélkül hogy tudnánk róla - döntően befolyásolja magánéletünket, munkánkat, karrierünket, viselkedésünket és kapcsolatainkat.

A szerzők ezért olyan - ma már világszerte sikerrel alkalmazott - módszert dolgoztak ki, amellyel mindannyian könnyedén megállapíthatjuk saját időperspektíváinkat. Sőt rengeteg példával és gyakorlattal szolgálnak, hogy felépíthessük magunknak az általuk javasolt ideális időprofilt, amellyel kiegyensúlyozottabb és teljesebb életet élhetünk.

030 7 - 030 7 F ő té r 2 .

301. 1 Z 5 3 R50052309 1 ZIMBARDO , PHILI P G . IDŐPARADOXO N : HASZNOSÍT S

