



Kovács Petra: A személyes időperspektívák elmélete és gyakorlata

Életünk döntések sorozatából épül fel, ki többet, ki kevesebbet vívódik egy-egy döntés meghozatala előtt, majd annak következményeit is viselnünk kell. Pozitív kimenetel esetén öröm és büszkeség tölt el bennünket, ám ha az eredmény nem elvárásainknak megfelelő, megbánást, kudarcot élhetünk át. Vajon mi a döntéseink mozgatórugója, és mit befolyásolnak a sikeres vagy sikertelen döntések?

Philip Zimbardo és John Boyd 2012-ben megjelent *Időparadoxon* című könyve az ún. **szubjektív időperspektívánkat** nevezi meg legfontosabb tényezőként. Ezek a nézőpontok meghatározzák gondolatainkat, érzéseinket, cselekedeteinket, és azt a módot, ahogy életünk történéseinek jelentést adunk. A nem megfelelő időfelfogás torzíthatja mindezeket, és sikertelen döntésekhez vezethet életünk különböző területein. Ezért fontos, hogy saját időnket megismerjük, tudatosítsuk, és aktívan alakítsuk. Írásomban először az időperspektívák labirintusába vezetem be az olvasót, majd megoldási lehetőségeket, gyakorlatban megvalósítható ötleteket kínálok a megfelelő időszemlélet eléréséhez.

A szubjektív időézelés

„Az idő relatív” – van objektív és szubjektív vetülete. Az **objektív idő** az idő tényleges múlását jelenti, ezzel szemben az időézelés **szubjektív** aspektusa a megélés személyes szintje, amit érzelmeink és aktuális élethelyzetek befolyásolnak. Gondoljunk csak bele, milyen gyorsan eltelik a hétvége, és sokszor milyen lassan vánszorognak a munkahelyen töltött órák! A lélektani folyamatok saját időterünkben zajlanak, és igaz ez az emlékezetre is. A traumatikus emlékek különös természete szemlélteti talán leginkább az idő és élmény összefüggését. A traumatikus emlék „megfagy”, időtlenné válik. Amikor felidézünk egy ilyen emléket, hirtelen annak kimerevített idejében találjuk magunkat: olyan elevenen éljük újra az egykori élményt, mintha valóság lenne. Minden ugyanúgy, sémaszerűen játszódik újra. Ezzel szemben emlékeink nagy része rugalmas, hangulatunknak vagy az elmesélés helyzetének függvényében változik, újraíródik, új jelentést kap. Ez nem jelenti az élmények meghamisítását, sokkal inkább azt, hogy történeteink időről időre átértékelődnek, újabb rétegekkel gazdagodnak. Maga az élet-történet statikus, viszont epizódjainak újraértelmezésével alakul az önmagunkról alkotott képünk, identitásunk.

A múltnak folyamatos hatása van jelenünkre: minden jelenbeli pillanatban aktívan él a múltunk is (Bergson, 1923). A múlthoz való viszonyunk tudattalanul befolyásolja mindennapjainkat, döntéseinket, azok kö-



vetkezményeit és a levont tanulságokat. Emlékeinket, tapasztalatainkat saját időtérünkben helyezzük el, ahol próbálunk koherenciát és folytonosságot teremteni. Vizsgáljuk meg közelebbről a múlt-jelen-jövő mátrixot, és ennek szerepét életünkben!

Az időkategóriák és jellemzőik

Boyd és Zimbardo (2012) szerint minden ember előnyben részesít egy időkategóriát a többivel szemben. Ezt a működésmódot jelentősen meghatározza a család, a társadalmi közeg, az iskolázottság, a kultúra. Vannak olyan emberek, akik egy döntéshozatali helyzetben elsősorban az aktuális körülményeket mérlegelik, mások múltbeli szituációk felidézésével jutnak döntésre, míg megint mások a jövőbeli kimeneteket gondolják végig. Ugyanez működhet egy konfliktushelyzetben is. A jelenorientáltak a jelenbeli helyzetből próbálják kihozni a legjobbat; a múlthoz kötődő személyeket gyakran eluralják korábbi konfliktusaik; a jövőorientáltak pedig a konfliktus kedvező és hátrányos kimenetének latolgatásával oldják meg a helyzetet. Láthatjuk tehát, vannak **jelen-, múlt- és jövőorientált** kategóriák. A szerzők azonban tovább árnyalják az időperspektívákat azzal, hogy mindegyik kategóriát pozitív és negatív alcsoportokra bontják. Így a jelenre való összpontosítás lehet *hedonista*, ami az azonnali kielégülésre törekszik, kockázatot vállal, izgalmas ingereket keres. Ezzel szemben a *jelenfatalista* sokkal behatároltabban működik: igyekszik kontrollálni életének

történeteit, de alapvetően abban hisz, hogy az élet sorsszerűen történik, és minden előre el van rendelve. A *múltpozitív* személy szívesen nosztalgiazik és eleveníti fel a régi szép időket; míg a *múltnegatív* múltját negatívan szemléli, inkább az egykori kudarcokat és sikertelenséget emeli ki, ha múltbeli élményeiről kérdezik. A bánatalmak emléke miatt a jelen kicsúszhat kezei közül, élethelyzeteit negatív szűrőn keresztül szemléli, és minden szituációban a rossz kimenetelt anticipálja. A jövőorientáltság előnye a konkrét célok kitűzése és azok elérése érdekében végzett kemény, kitartó munka. A szerzők leírják a „*jövősokk*” fogalmát is, ami a rövid idő alatt bekövetkező nagy mennyiségű változás következménye – ez pedig stresszel, szorongással és az énhatékonyság érzésének csökkenésével jár.

Kutatások bizonyítják, hogy a tudatos emberek tovább élnek. A kutatók a tudatosság olyan dimenzióit tették vizsgálat tárgyává, mint a teljesítőképeség, rendszeretet vagy felelősségérzet. Ezek a tényezők az idővel is kapcsolatban vannak, ugyanis például a jövőorientált személyek gyakrabban vesznek részt szűrővizsgálatokon, jobban odafigyelnek életmódjukra, és kerülnek az egészségkárosító magatartásformákat. Ezzel szemben a jelenhedonisták a pillanatnyi örömet előbbre valónak tartják, és nem gondolnak magatartásuk hosszú távú következményeire. Az idő tehát egy olyan háló, amely életünk minden területét beszövi; ezért fontos felismernünk saját időnk működésmódját, majd kiépítenünk a legideálisabb szemléletet.



A felsorolt időkategóriák dinamikájából két időparadoxon rajzolódik ki – írja Zimbardo és Boyd (2012). Az első, hogy ezek az időperspektívák befolyásolják döntéseinket anélkül, hogy ennek tudatában lennénk. A második elmentmondás pedig az, hogy mindegyik perspektíva számos előnyös tulajdonsággal rendelkezik, ám ha egyikük túlsúlyba kerül a többivel szemben, akkor negatívumaival is számolnunk kell. Ha a világot az egyik időperspektívából szemléljük, „időben vagyunk”, míg ha egy másiktól, akkor „késésben”; egyik perspektíva sikert, a másik kudarcot eredményezhet.

A jó hír az, hogy ezek a kategóriák nem ve-lünk születettek, hanem tanultak, így mindenkinek lehetősége van arra, hogy odafigyeléssel változtasson szemléletén, és újratanulja idejének kezelését. Mindenki képes arra, hogy fellazítsa időkategóriáit, és elsajátítsa a számára optimális szemléletet. „Aki ellenőrzi a múltat, ellenőrzi a jövőt. Aki ellenőrzi a jelent, ellenőrzi a múltat” – írja George Orwell 1984 című regényében, utalva az idősíkok folyamatos párbeszédére, kölcsönhatására életünkben.

Az időperspektívák mérése

Az időperspektívák mérésére Zimbardo és Boyd kifejlesztettek egy kérdőívet (Zimbardo időperspektíva-kérdőív, 1997). A kérdőív egyes tételei az idővel kapcsolatos attitűdöket térképezik fel, így beazonosítható, hogy a személy vajon a múlton, a jelenen vagy a jövőn töpreng-e gyakrabban, és hogy az

uralkodó idősíkhöz kapcsolódó érzelmek inkább negatívak, vagy pozitívak.

A múltnegatív időperspektívát olyan állítások mérik, mint: „Fájdalmas, régi emlékeket újra és újra átélek” vagy „A múltban követtem el hibákat, amelyeket szívesen tennék meg nem történtté” (2012, 89.). A múltpozitív szemléletét jelzi, ha a kitöltő egyetért olyan kijelentésekkel, mint például: „Könnyen eszembe jutnak szép idők boldog emlékei” vagy „Nosztalgiával emlékszem vissza a gyerekkoromra” (2012, 92.). A jelenhedonizmust leíró tétel például: „Hirtelen ötletektől vezérelve cselekszem” vagy „Hagyom, hogy magával ragadjon a pillanat izgalma” (2012, 89–90.); ellentéte, a jelenfatalizmus pedig így fogalmazható meg: „Értelmetlen dolog aggodni a jövő miatt, mivel egyébként sem tudunk változtatni rajta” (2012, 92.). Végül a jövő perspektíváira vonatkozó állítások közül néhány: „Szerintem az ember minden reggel tervezze meg előre a napját” vagy „Felzaklat, ha elkések egy megbeszélte időpontról” (2012, 90–91.). A kérdőív kitöltésével a személy önállóan felmérheti az életében uralkodó időperspektívát, és ennek ismeretében hatékonyan fejlesztheti szemléletmódját.

Ki vagyok én?

Alfred Adler (1997) individuálpszichológus szerint az első emlék, melyet a személy felidéz, ablakot nyit egész életére. Ezek a „bemutakozó” epizódok az időperspektíváról is árulkodnak. Nem az emlék objektív igazsága a legfontosabb, hanem az a tartalom, amit



az az egyén számára hordoz. Ezek ugyanis befolyásolják gondolatainkat, érzéseinket és cselekedeteinket, ilyen módon pedig visszahatnak a múltra való emlékezésre. Könnyen ördögi körbe kényszeríthet a torz időperspektíva, és a maladaptív viselkedés állandósulhat.

A múltat nem tudjuk megváltoztatni, de a hozzá való viszonyt igen. Ezen dolgozhatunk egy nagyon egyszerű, „Kivagyok én?”-gyakorlattal: múltunk aktív rekonstruálásához jellemezzük múltbeli önmagunkat húsz tulajdonsággal. Ezután válasszunk ki három életeseményt, de tudatosan azok közül válogassunk, melyekhez negatív érzelmek – harag, félelem, büntudat, megalázottság – kapcsolódnak. Mindegyik esemény mellé keressünk egy pozitív tanulságot, majd gondolkodjunk el azon, hogyan tudjuk hatékonyan felhasználni ezeket a jövőben.

Az elkövetkező két hétben – de akár hosszabb időn keresztül is – naponta készítsünk hálalístát, vagyis a nap végén gyűjtsük össze a pozitív történéseket. Két hét múlva végezzük el ismét a „Ki vagyok én?”-feladatot, majd hasonlítsuk össze az előző húszas listával! Figyeljük meg, hogy a pozitív dolgok tudatosítása és végiggondolása változtatott-e szemléletünkön, és azon, ahogy önmagunkat látjuk a mindennapokban!

Útban a teljesség felé

A jelenben élés kapcsán már szó esett jelenhedonizmusról és jelenfatalizmusról, melyek

az individualista nyugati társadalom leggyakoribb időkategóriái. A jelenhedonisták hajszolják az élvezeteket és igyekeznek elkerülni a szenvedést. Azonnali kielégülésre, önstimulációra törekszenek, és a gyors haszonra összpontosítanak. Mindez gyenge önuralommal társul, hajlamosak a következetlenségre, nehezen tartják kordában cselekedeteiket és érzelmileg labilisak. A jelenfatalisták ezzel szemben úgy érzik, hogy életüket olyan erők irányítják, melyeket nem képesek befolyásolni. Ez a típus rímel Erich Fromm (2006) szociálpszichológus „tehetetlen személyére”, akinek meggyőződése, hogy akaratával nem képes semmit elérni, mások nem veszik komolyan, és ami a legrosszabb, hogy nem érez erőt önmagában a változtatásra. Tehetlenségük miatt inkább a lemondást választják, mintsem hogy kockáztassanak.

A két, egymással szemben álló jelenorientáció mellett egy harmadik típusról is szeretnék említést tenni. Zimbardo és Boyd (2012) jelenholizmusnak nevezte el az abszolút jelenlét élményét. Ez a dimenzió az összes eddig tárgyalt perspektívától különbözik, ugyanis átível a múlton, jelenen és jövőn, és egyként kezeli a három idősíkot. A múlt, jelen és jövő nem különül el egymástól, hanem folyamatosan összekapcsolódik, mintha minden egy és ugyanaz lenne. A holisztikus jelen a meditációs gyakorlatok központi fogalma, célja a jelenre való figyelés vagy jelentudatosság. A holisztikus jelen egy olyan időperspektíva, ahol a gondolkodás nem vágyvezérelt, így kiküszöböli az érzelmek, gondolatok torzítását a múltbeli emlékekre, a jelenbeli cselekedetekre



vagy a jövőbeli tervekre vonatkozóan.

Magyarországon az elmúlt pár évben vált ismertté a **mindfulness** mint szemléletmód és meditációs technika. A fogalom Kabat-Zinn-től (2009) származik, aki a mindful állapotot az „itt és most” helyzetben való aktív jelenlétként képzelte el. A személy éber tudattal figyel meg, majd engedi el a külvilágból és az elméből származó ingereket. A módszer elsajátítása segít abban, hogy a múlt vagy a jövő képei ne zökkentsenek ki a jelenlétből: mindfulness meditáció során a gyakorló megfigyeli a felbukkanó gondolatokat, érzéseket és más tartalmakat, de nem ered azok nyomába, hanem címkézi őket, majd visszatér a jelenbe. A mentális tartalmak elképzelhetők folyóként, a megfigyelő pedig a folyóparton áll, és szemléli a dinamikusan változó gondolati és érzelmi tartalmakat anélkül, hogy bármelyiknek nagyobb jelentőséget tulajdonítana. Folyamatos gyakorlás révén a személy olyan belső erőforrásra, megküzdési módra tesz szert, amely a hétköznapi életben bármikor elővehető, legyen szó döntés- vagy konfliktushelyzetről. Segít óvakodni a szélsőségektől, kontrollálni érzelmeinket és indulatainkat, fejleszteni a koncentrációs képességet.

„Olykor gondolataink olyanok, mint egy álomszemüveg. Amikor az álomszemüveg rajtunk van, álomgyerekeket, álomférjet, álomfeleséget, álommunkát, álomkollégákat, álompartnereket, álombarátokat látunk. Életünket egy álomjelenetben élhetjük egy álomjövőért. Tudtunkon kívül mindent kiszínezünk, mindent eltorzítunk. Jóllehet, az

álombeli dolgok változhatnak, s az elevenség és valódiság illúzióját kelthetik, mégis egy álom foglyai vagyunk. Ám ha levesszük a szemüveget, talán – de csak talán – pontosabban megláthatjuk azt, ami valóban itt van.” (Kabat-Zinn, 2009, 46–47.)

A mindful állapot elérését bárki bármikor gyakorolhatja. A nap folyamán időnként próbálj „leállni”, ülj le, és kezdj el tudatosan figyelni a légzésedre. Végezheted öt percig vagy öt másodpercig. Merülj bele a jelen pillanat teljes elfogadásába, melybe beleszámít, hogyan érzed magad és hogyan érzed, ami történik. Ezekben a pillanatokban egyáltalán ne próbálj változtatni semmit, fogadd el olyannak, amilyen. Csak lélegezz, és engedd el. Hagyd, hogy ez a pillanat éppen az legyen, ami, és te éppen az legyél, aki. Egyszerűen vedd tudomásul, hogy történik, ami történik. Hogy mi következik, milyen döntést hozol, annak a pillanat megértéséből és megéléséből kell megszületnie (Kabat-Zinn, 2009).

A mindful állapotához kapcsolható a Csíkszentmihályi (1997) által leírt flow élmény, ami a különböző tevékenységekben való teljes elmerülést jelenti. Az áramlás állapotában az időérzékelés módosul, az egyén szinte megfeledkezik az időről, mint a gyerek, miközben játszik.

Flow során nem a tevékenység végeredményére összpontosítunk elsősorban, hanem magát a folyamatot élvezzük, aminek révén eljutunk a célig. Az élmény annyira felszabadító, hogy az egyén arról is elfeledkezik, hogy



a kimenetel eredményessége miatt szorongjon, így a flow a legkreatívabb tevékenységek segítője.

Időnk nem más, mint az életünk. Néha szeretnénk meggyorsítani, gyerekként hamar felnőni, tanulóból dolgozóvá válni, függetlenségünket feladva szülői szerepet vállalni. Nehézségek időszakában szívesen „átkapcsolnánk” egy boldogabb időpontra, vagy a véget nem érő feladatok közepette előrehoznánk a vakációt. Sokszor álmodozunk, tervezgetünk, vagyis gondolatban elhagyjuk az „itt és most” helyzetet, képzeletünkkel váltjuk fel azt. Ahhoz, hogy utunkat megtaláljuk, több figyelmet kell szentelnünk a jelen pillanatnak.

Saját időnkben kell élnünk, éreznünk, növekednünk, változnunk. A jelenlét gyakorlásával, a jelen pillanat megélésével hatalmas ajándékot kapunk: minél jobban képesek vagyunk a jelen aktív felhasználásra, annál tudatosabbá válunk döntéseinkben, cselekedeteinkben. Mindez azonban rendszeres gyakorlást kíván: a megfelelő időészlelés elsajátítása számos sikerélményt tartogat számunkra, és az odavezető úton is sokat tanulhatunk magunkról és az idő rejtőzködő természetéről.

„Az egész emberi élet nem több egy pillanattal; ennél fogva élvezzük, amíg tart, és ne használjuk fel céltalanul!” (Plutarkhosz)

Irodalomjegyzék

Alfred Adler: *Emberismeret: Gyakorlati individuálpszichológia*. Budapest, Gönczöl Kiadó, 1997.

Henri Bergson: *Idő és szabadság: tanulmány eszméletünk közvetlen adatairól*. Budapest, Franklin-Társulat, 1923.

Csíkszentmihályi Mihály: *Az áramlat: a tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest, Akadémiai Kiadó, 1997.

Erich Fromm: *A tehetetlenség érzéséről*. Thalassa, 2006/2-3. 71-94.

John Kabat-Zinn: *Bárhova mész, ott vagy: éberségmeditáció a mindennapi életben*. Budapest, Ursus Libris, 2009.

Philip Zimbardo, John Boyd: *Időparadoxon*. Budapest, HVG könyvek, 2012.