

psychologia &gt;&gt; czas

z Philipem Zimbardo, wybitnym psychologiem amerykańskim, profesorem Stanford University, autorem wielu książek, w tym właśnie wydanego „Paradoksu czasu”, rozmawia Dorota Górecka

# PRZYWRÓĆ RÓWNOWAGĘ



Philip Zimbardo  
John Boyd  
PARADOKS CZASU  
PWN  
Warszawa 2009

## >> Czy według Pana Polacy postrzegają czas specyficznie?

Tak, i myślę, że wynika to z doświadczeń związanych z komunizmem. Starsze pokolenie zatrzymało się w tamtym czasie. Z taką historią trudno patrzeć w przyszłość. Jedną z najgorszych i najbardziej destrukcyjnych rzeczy, które zrobił komunizm, było odebranie ludziom nadziei. Ponieważ wszyscy mieli przed sobą mniej więcej takie same perspektywy, nie warto było się starać. I nie można było się wyróżniać – wybitne jednostki ściągano w dół. Ludzie wychowani w komunizmie czuli, że nie mają wpływu na swój los, że nic, co zrobią, nie może ich zmienić. Dlatego, myśląc o przeszłości, myśleli o złych doświadczeniach, a myśląc o przyszłości – nie wierzyli, że ich działania mają jakiegokolwiek znaczenie. Jeśli połączymy negatywne myślenie o przeszłości z fatalistycznym nastawieniem do teraźniejszości, to wyda się nam, że nic, co robimy, nie ma znaczenia. Nowe pokolenie w Polsce nie ma tego problemu. Może myśleć optymistycznie o przyszłości, czuje, że może zmienić swoje życie, że ma na nie wpływ. Młodzi ludzie stawiają więc na edukację, uczą się, jak zmienić swoje życie, co zrobić, aby było lepsze.

## >> Z czego wynika Pana zainteresowanie czasem?

Z przeżyć z dzieciństwa. Wychowywałem się w biednej rodzinie na Sycylii. Większość ludzi była tam skupiona na teraźniejszości w sposób fatalistyczny. Byli biedni i w każdej chwili mogli stracić pracę, niezależnie, jak bardzo

się starali. Żyli chwilą, nie oszczędzali, bo nie ufali bankom. Ponieważ byli biedakami – nie ufali instytucjom. Gdy jesteśmy biedni, one są zazwyczaj przeciwko nam, stanowią zagrożenie. Gdy jesteśmy bogaci, dla nas pracują. Policja, szkoła, opieka zdrowotna działają na naszą korzyść, ponieważ są wytworem klasy średniej skrojonym na jej potrzeby.

Kiedy dorastałem, wszyscy w moim otoczeniu byli skupieni na teraźniejszości w sposób fatalistyczny lub hedonistyczny. Mój ojciec nie miał wykształcenia – nie skończył nawet szkoły średniej; był hedonistą całkowicie nastawionym na tu i teraz. Żył chwilą, lubił hazard, w nic się nie angażował. Lubiał siedzieć w barze z kolegami i pić, lubił kobiety, co rusz tracił pracę i wcale się tym nie przejmował. Nie mieliśmy pieniędzy, a on mówił, że na pewno wkrótce mu się poszczęści.

W pułapce teraźniejszości nie czujemy, że nasze działania mają sens, że możemy wpływać na swój los. Myślimy raczej – wygram następnym razem. Nie rozumiemy, że to kasyno zawsze wygrywa – bo po to właśnie jest. Tylko biedni ludzie uprawiają hazard. Bogaci wiedzą, że może z raz wygrać, ale przegrają wiele razy.

Dzięki swoim doświadczeniom rozumiem ludzi, którzy wyrastają w kulturze, w środowisku skupionym na przeszłości i teraźniejszości – nie na przyszłości.

## >> Dlaczego perspektywa czasu ma tak fundamentalny wpływ na nasze życie?

W pojmowaniu czasu ma znaczenie także to, co dla ludzi jest istotne. Obserwuję to co roku, gdy jestem na Sycylii. Jeśli jest się skupionym na przyszłości, organizuje się życie według zegarka. Gdy spotkanie ma zacząć się o ósmej, to znaczy, że zaczyna się o ósmej. Nie parzy się wtedy kawy i nie je kanapek – to powinno się zrobić wcześniej. Wydaje się, że osoba, która się spóźnia, nie szanuje czekającego, ale tak nie jest – po prostu dla niej co innego jest istotne. Liczą się na przykład relacje interpersonalne. Jeśli dorastamy w kulturze nastawionej na teraźniejszość – jak we Włoszech – z pewnością ważni są dla nas inni ludzie. Warto się spóźnić, jeśli akurat prowadzimy z kimś interesującą rozmowę – 10 minut nie ma wtedy znaczenia.

Prowadziłem kiedyś w Meksyku warsztaty dla psychologów klinicznych i psychiatrów. Odbijały się od 14:00 do 16:30. Przyszedłem na miejsce o 13:45, a oprócz mnie, dwie osoby – Amerykanie. O 14:00 nadal była nas tylko trójka, dopiero o 14:15 ludzie zaczęli się schodzić. Zbierali się tak do 16.00, czyli do czasu, kiedy miałem kończyć, i dopiero wtedy mogłem zacząć. Byłem zły, bo miałem inne plany. Ale oni nie widzieli problemu. Dla nich czas rozciąga się tak, żeby dopasować się do spraw ludzi.

## >> Co jest najważniejszym przesłaniem Pana najnowszej książki o czasie?

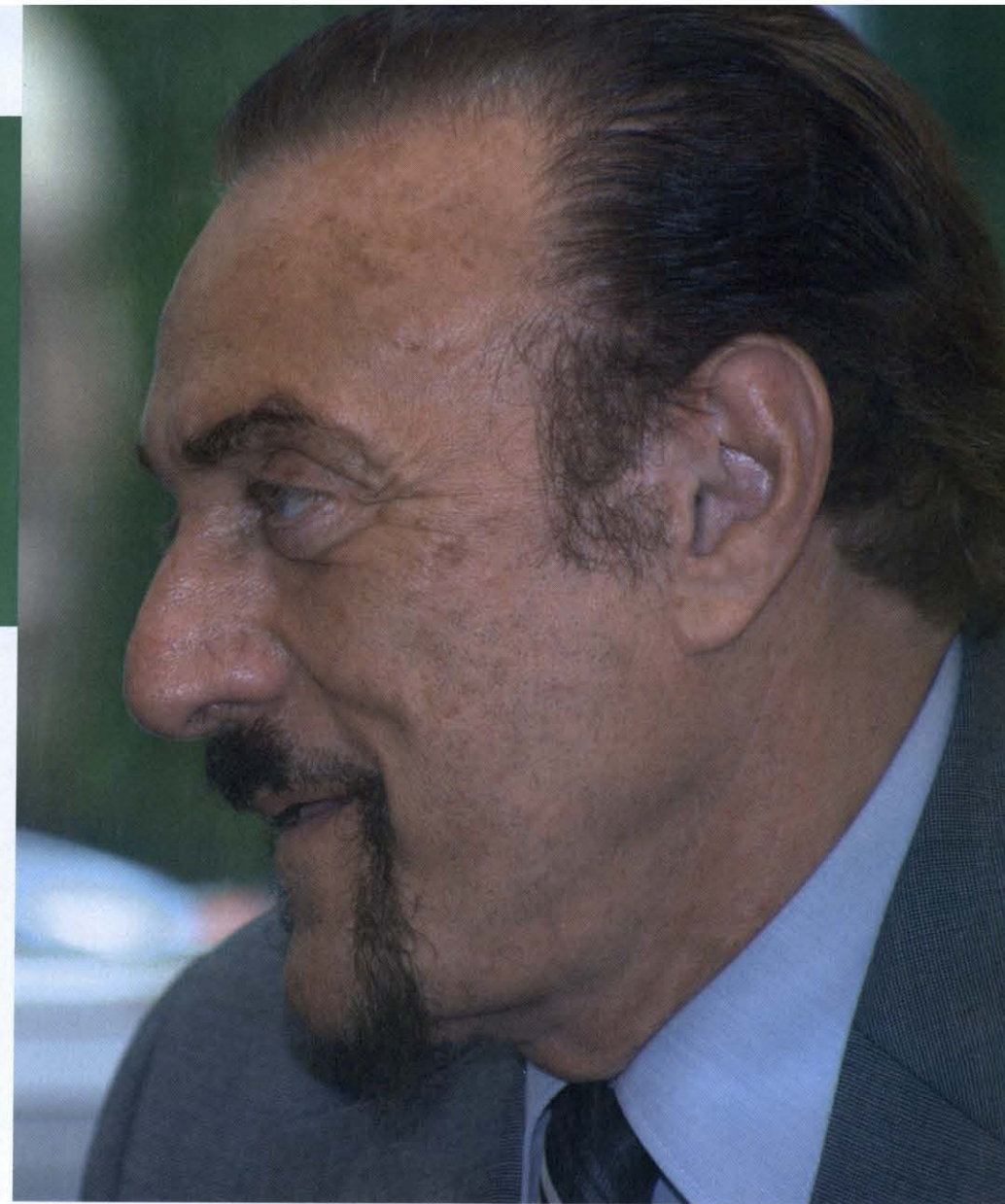
Uświadamienie ludziom, jaka jest ich perspektywa czasowa i że bardzo często jest ona skrzywiona – że bywają

nadmernie skupieni na przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości. Większość osób, z którymi mamy do czynienia, inaczej niż my postrzega czas – więc się nawzajem nie rozumiemy. Dotyczy to rodziców i dzieci, mężów i żon, współpracowników. Myślę, że najważniejsze jest zrozumienie siebie, poznanie swojej perspektywy czasu i decyzja, czy i jak chcemy ją zmienić. Są dwa podstawowe rodzaje czasu: jeden to ten obiektywny wskazywany przez zegar, drugi to psychologiczny, do pewnego stopnia elastyczny i podlegający naszej interpretacji.

Ważną psychologiczną kategorią czasu jest to, jak postrzegamy jego upływ. Wiemy, że w połączeniu z pozytywnymi emocjami subiektywnie czas biegnie szybciej, na przykład kiedy jesteśmy szczęśliwi, a w połączeniu z negatywnymi – wlecze się, jak wtedy, gdy się nudzimy.

Innym rodzajem czasu psychologicznego jest tempo życia. To, czy ludzie poruszają się szybko czy wolno, prędko mówią czy cedzą słowa, czy obsługa w restauracji lub na poczcie uwija się czy jest ślamazarna. Psycholog Robert Levine w swojej wspaniałej książce „A Geography of Time” opisał swoje badania dotyczące tempa życia – tego, jak szybko ludzie chodzą, piszą i robią inne rzeczy. Okazało się, że tempo życia jest różne w różnych krajach, a nawet miastach. Sześćdziesiąt największych miast USA można ustawić w rankingu ze względu na tempo życia ich mieszkańców.

Jeszcze inna kategoria czasu psychologicznego to perspektywa czasowa,



czyli to, jak ludzie dzielą i kategorizują upływ czasu, swoje doświadczenia, jak myślą o tym, kim są, o swoim dzieciństwie, o przyszłości. Kiedy zaczęliśmy to badać i próbowaliśmy stworzyć skalę porównawczą, okazało się, że są dwa sposoby myślenia o przeszłości, teraźniejszości, a nawet o przyszłości. Analiza naszych badań empirycznych wykazała, że część osób skupionych na przeszłości koncentruje się tylko na jej negatywnych aspektach, na złych wspomnieniach. Dla niektórych przeszłość jest równoznaczna z porażką, stratą, odrzuceniem, żalem. Dla innych natomiast to dobry czas – kontaktów z rodziną, zabawy.

Osoby skupione na teraźniejszości często dbają głównie o swoje przyjemności, poddają się chętnie chwilowym radościom. Odmienne spojrzenie na teraźniejszość to fatalizm – jestem

kim jestem, nic nie mogę zrobić, niczego zmienić, nie mam na nic wpływu. Takie myślenie występuje nie tylko u biednych ludzi, obserwuję je również na przykład u moich studentów.

Myślenie o tym, jak zorganizować swoje życie, jak poukładać sprawy, żeby osiągnąć wyznaczone cele, dominuje u ludzi, którzy prezentują perspektywę przyszłościową. Niektórzy uważają, że życie zaczyna się naprawdę dopiero po śmierci. Więc całe ich życie teraz to tylko przygotowanie do tego „prawdziwego”. Mówimy wtedy o perspektywie przyszłościowej transcendentalnej. Wielu chrześcijan w USA wierzy, że koniec świata jest bliski. Często nie wierzą, że umrą – myślą, że trafią prosto do nieba. Czekają na drugie przyjście Chrystusa i zaczynają organizować swoje życie według tej krótkiej przyszłościowej perspektywy.

**Philip Zimbardo:** Ludzie wychowani w komunizmie czuli, że nie mają wpływu na swój los, że nic, co zrobią, nie może ich zmienić. Dlatego, myśląc o przeszłości, myśleli o złych doświadczeniach, a myśląc o przyszłości – nie wierzyli, że ich działania mają jakiegokolwiek znaczenie.

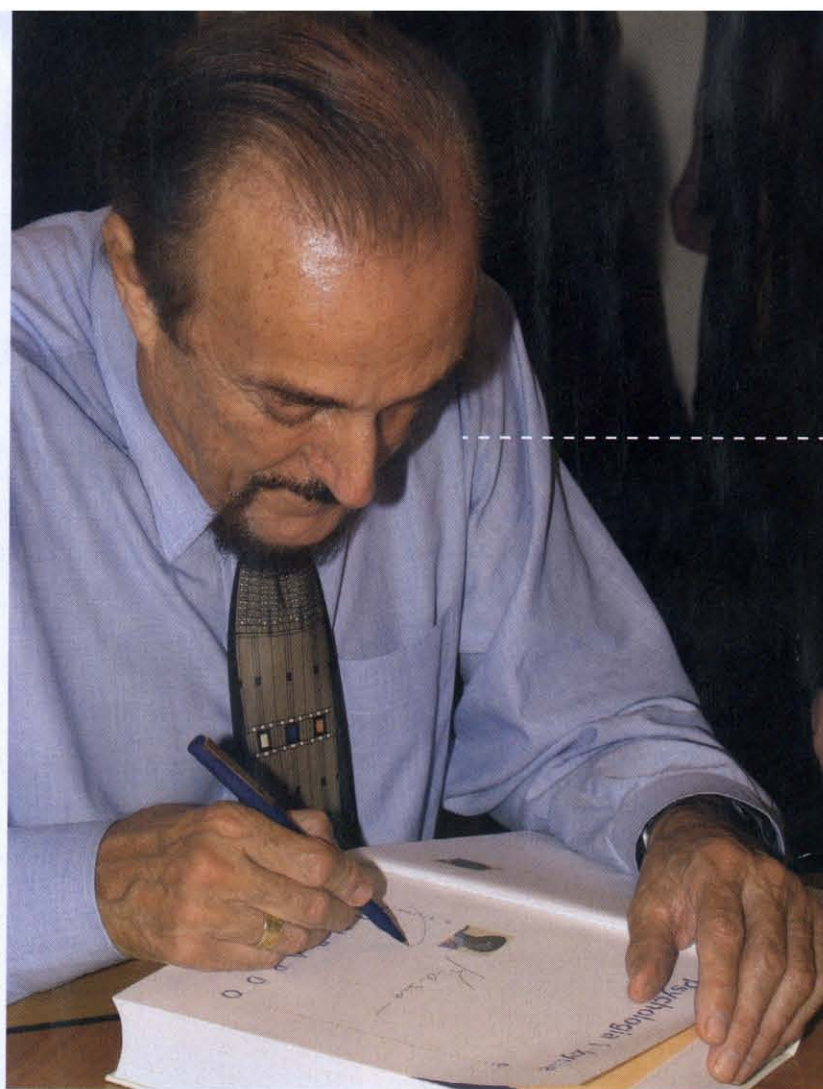
**>> Czy przyszła transcendentna perspektywa spostrzegania czasu może być niebezpieczna? W książce pisze Pan, że dominuje ona u terrorystów samobójców.**

Rzeczywiście, ludzie, którzy decydują się poświęcić swoje życie dla sprawy, liczą na nagrodę w niebie. Muzułmanie wierzą, że jeśli umrą, walcząc za wiarę, trafią prosto do raju. Moim zdaniem perspektywa ta dominuje wśród tych grup, które nie mają wpływu na swoją teraźniejszość i przyszłość. Jeśli nie mają pracy, żyją w kraju pogrążonym w wojnie domowej, w ciągłej niepewności, co się za chwilę stanie, nie mogą nic zrobić, aby to zmienić, wtedy taka perspektywa wydaje się jedynym sposobem na zapewnienie sobie i swojej rodzinie lepszego jutra. Dlatego ważne jest rozwiązanie problemu przez stworzenie tym ludziom takich warunków funkcjonowania, aby mogli spokojnie żyć i mieć wpływ na swoją przyszłość.

**>> Opisuje Pan w książce sześć perspektyw spostrzegania czasu – sześć skal. Czy to wyczerpuje temat?**

Nie zajmowaliśmy się wschodnim poczuciem czasu – rozszerzonym poczuciem teraźniejszości. To jest koncepcja teraźniejszości Zen. Na tym polega medytacja – nie myśl o przeszłości, nie martw się przyszłością, skup się na chwili obecnej, na ciele, oddechu. To pozwoli ci się zrelaksować, przestać martwić. W USA wygląda to mniej więcej tak: OK – teraz mam 5 minut na medytację...

Książka Eckharta Tolle'a „The Power of Now” mówi, jak ważne jest życie chwilą. Jednak nie możemy tak żyć,



bo trzeba zarobić na jedzenie, zapłacić podatki itd. Życie wymaga równowagi. Książka o tym przypomina. Jeśli jesteś buddyjskim mnichem, wyznawcy przyniosą ci jedzenie i ubranie, zadbają o twoje podstawowe potrzeby. Ale będąc mnichem, nie masz rodziny, zobowiązań. Życie chwilą nie jest rozwiązaniem dla zwykłych ludzi.

Być może istnieją jeszcze inne perspektywy czasu, których nie zbadaliśmy. Fascynujące jest to, że nasze skale zostały przetłumaczone na 24 języki – pracowało nad nimi 30 badaczy, zbierali dane na całym świecie. Spotkaliśmy się i jak się okazało, przygotowane przez nas skale są uniwersalne. Wpływ kultury jest fundamentalny, ale wyłania się też całościowy obraz natury ludzkiej: nasze postrzeganie czasu ma wpływ na to, jak się zachowujemy. Na Litwie, w Brazylii, w Ekwadorze, w Rosji można przewidzieć zachowanie ludzi na podstawie tego, jakie wyniki osiągają na opracowanych przez nas skalach. To niezwykle fascynujące.

**>> Wróćmy do „teraz”. Jak obecny globalny kryzys ekonomiczny może zmienić naszą perspektywę widzenia czasu?**

Może mieć duże znaczenie dla ludzi nastawionych na przyszłość. Dla nich strata pracy to ogromny stres. Jak sobie z nim poradzą? Czy staną się bardziej nastawieni na teraźniejszość, czy zaczną się bardziej cieszyć dniem dzisiejszym, chwilą – nie wiadomo.

**>> Załóżmy, że znamy już naszą perspektywę i chcemy ją zmienić. Czy powinniśmy to zrobić? Kiedy, jak?**

Po pierwsze, ważne jest, aby na początku uświadomić sobie, jak nasza perspektywa czasu wpływa na decyzje, które podejmujemy. Po drugie, najprawdopodobniej jest w pewien sposób skrzywiona – zauważymy u siebie przewagę jednej kategorii, a niedostatek innej. Po trzecie, wszystkie przeprowadzone przez nas badania wskazują, że optymalna jest zbalansowana perspektywa postrzegania czasu.

Czasem czujemy, że wszystko w życiu popycha nas w jednym kierunku – to jest moment, żeby się zatrzymać i świadomie podjąć decyzję o zmianie, podjąć próbę znalezienia równowagi.

Należy więc przywrócić równowagę. To znaczy, że aby we współczesnym świecie osiągnąć sukces, powinniśmy być w jakimś stopniu nastawieni na przyszłość, ale nie możemy być na niej nadmiernie skupieni. Ludzie za bardzo skupieni na przyszłości wszystko dokładnie planują i najczęściej nie uwzględniają w planach czasu dla przyjaciół i rodziny, czasu na zabawę – oni powinni nauczyć się zatrzymywać, odkładać na moment myślenie o wyzwaniach, przyszłości i cieszyć się chwilą. Nie należy także skupiać się wyłącznie na przeszłości – nawet tej pozytywnej – ponieważ zamykamy się wtedy na teraźniejszość i nie myślimy o przyszłości. Jeśli zaś jesteśmy teraźniejszymi hedonistami, mamy przyjaciół, zwykle dobrze się bawimy, podróżujemy, lubimy nowości, to też możemy wpaść w pułapkę, bo taka codzienna radość życia jest pułapką, gdyż trudno z niej zrezygnować. Musimy nauczyć się wybierać i planować – możemy poświęcać czas na przyjemności, rozrywki, przyjaciół, kiedy już zrobimy to, co mamy do zrobienia.

Najważniejsze jest osiągnięcie równowagi, tak żebyśmy kontrolowali swój czas, a nie żeby czas nami sterował.

**>> Porozmawiajmy o społecznych aspektach perspektywy percepcji czasu. Jak wiedza na temat postrzegania czasu może na przykład pomóc w tworzeniu skutecznych kampanii społecznych?**

Na pewnym poziomie ta teoria jest oczywista i prosta, ale jest nowa, dlatego wymaga wyjaśnień i wskazówek. W większości krajów dużym problemem jest uzależnienie młodych ludzi od narkotyków, alkoholu, nawet seksu. Rządy wydają ogromne pieniądze na kampanie edukacyjne, które nie dają efektów. Mogłyby być skuteczne, gdyby ich odbiorcy byli nastawieni na przyszłość, ponieważ w większości pokazują one dale-

kie konsekwencje uzależnień. Odwołują się do wewnętrznej siły i motywacji, która ma nakłonić młodzież do zmiany życia, podkreślają, że jeśli tego nie zrobi, to zniszczy swoją przyszłość. Taka argumentacja jest całkowicie nieskuteczna w przypadku młodzieży o hedonistycznym nastawieniu na teraźniejszość. Wiemy to, ponieważ przeprowadzono wiele badań nad efektywnością takich akcji – one podobają się rodzicom, nauczycielom, ale nie trafiają do tych, do których są adresowane.

W USA uruchomiono program promujący abstynencję seksualną wśród młodzieży. Bardzo młodzi ludzie obiecywali przez rok nie uprawiać seksu. Po roku, dwóch latach okazywało się, że te zobowiązania są dla młodzieży mniej ważne niż chwila bieżąca, teraźniejszość, należą bowiem do przeszłości, natomiast młodzi ludzie skupiają się na czasie teraźniejszym. Tego typu programy nigdy nie zadziałają. Lepiej więc z nich zrezygnować i nie wyrzucać pieniędzy w błoto.

**>> Co możemy zrobić, by dotrzeć do tych młodych ludzi?**

Powinniśmy potraktować przekaz jak reklamę, zastanowić się, jakie obrazy będą najbardziej motywujące. Kiedy mamy do czynienia z ludźmi skupionymi na teraźniejszości, musimy pokazywać im natychmiastowe konsekwencje ich działań, co się może zdarzyć po imprezie, jaki może być koniec dnia, jaki może być dzień jutrzejszy.

W wielu krajach konserwatywnie zachęcają młode kobiety do palenia, przedstawiając to jako coś pociągającego i seksownego. Kampania antypapierosowa skierowana do tych kobiet mogłaby więc na przykład pokazywać atrakcyjną kobietę palącą papierosa na randce z przystojnym mężczyzną. W chwili, kiedy mężczyzna chce ją pocałować, twarz dziewczyny zmienia się w popielniczkę.

Taki obraz może działać na wyobraźnię i skutecznie motywować. Komunikat jest tu bardzo jasny – jeśli palisz, masz nieprzyjemny, nieświeży oddech, a tego z pewnością chciałabyś uniknąć. W przypadku konstruowania przekazu do ludzi nastawionych na teraźniejszość chodzi o znalezienie najprzykrzejszych natychmiastowych skutków ich działań. Nie należy mówić o tym, co wydarzy się za 20 lat. Warto też zwrócić uwagę na wpływ twojego postępowania na otoczenie, na przykład pokazać, że kiedy ktoś zapala papierosa, jego dziecko zaczyna natychmiast męczyć kaszel. To pokazuje bezpośrednie związki.

**>> Ludzie sukcesu po jakimś czasie orientują się, że ich życie jest puste...**

Słyszałem wiele takich historii: „Wszystko co mam, to rzeczy: duży dom, duży samochód, duży telewizor. I jestem sam, bo nie znalazłem czasu dla innych, dla rodziny”. Najważniejsze jest, że można się zmienić i bardziej cieszyć życiem. Nie narzekać, że dzieci nie doceniają tego, co się dla nich zrobiło, postarać się, aby nam wybaczyły.

Czasem czujemy, że wszystko w życiu popycha nas w jednym kierunku – to jest moment, żeby się zatrzymać i świadomie podjąć decyzję o zmianie, podjąć próbę znalezienia równowagi – przerwać obsesyjne myśli o przeszłości, uciec z pułapki teraźniejszości, oderwać się od planów na przyszłość, zacząć kontrolować swój czas.

Trzeba nauczyć się robić rzeczy, które chce się robić, a nie te, które się powinno lub musi. Jeśli za bardzo skupiasz się na przyszłości, zrób listę rzeczy, które masz do zrobienia, a następnie podziel je na dwie kategorie: na te, które chcesz zrobić, i na te, które zrobić musisz. Popatrz na te drugie – skoro nie chcesz ich robić, może nie powinienes? Może należałoby na przykład zmienić pracę albo sposób, w jaki pracujesz?

**>> Co możemy zrobić dla naszych dzieci? Jak wychować następne pokolenie, aby miało lepsze perspektywy?**

Najważniejszy jest przykład. Jeśli sami poradzimy sobie ze swoimi problemami i będziemy potrafili osiągnąć i zachować równowagę, nasze dzieci nauczą się tego od nas.

Notowała DOROTA GÓRECKA

**BADANIA NAD PSYCHOLOGIĄ CZASU**

Psychologowie z 24 krajów na wszystkich kontynentach, m.in. profesor Philip Zimbardo, przez wiele lat prowadzili badania nad psychologią czasu. Wyodrębnili sześć najważniejszych perspektyw jego postrzegania:

- przeszłą negatywną,
- przeszłą pozytywną,
- teraźniejszą fatalistyczną,
- teraźniejszą hedonistyczną,
- przyszłą,
- przyszłą transcendentną.

Jeśli chcesz się dowiedzieć, jaka jest twoja perspektywa postrzegania czasu, zajrzyj na stronę [www.thetimeparadox.com](http://www.thetimeparadox.com).