

# HOLNAP

HOGYAN ŐRIZZÜK MEG LELKI EGÉSZSÉGÜNKET  
A GYORSAN VÁLTOZÓ JÖVŐBEN?

13 TRENDKUTATÓ ÉS 13 PSZICHOLÓGUS  
PÁRBESZÉDE A JÖVŐRŐL

Szerkesztette  
Kapitány-Fövény Máté

*Holnap – Hogyan őrizzük meg lelki egészségünket a gyorsan változó jövőben?*

*– 13 trendkutató és 13 pszichológus párbeszéde a jövőről*

Szerkesztette: Kapitány-Fövény Máté

© Antal Emese, Bokor László, Bukovenszki Emőke, Csigó Katalin, Düll Andrea, Élő József, Faludi Julianna, Gyarmathy Éva, Hajdú József, Hevesi Krisztina, Jáki Zsuzsanna, Jordán Ferenc, Kapitány-Fövény Máté, Kóváry Zoltán, Lénárd Sándor, Lukács Liza, Mészáros Nóra, Molnos Zselyke, Pavluska Valéria, Pikó Bettina, Pogátsa Zoltán, Rab Árpád, Rékassy Balázs, Rosta Gergely, Sik Domonkos, Tari Annamária, Törőcsik Mária, 2023

Szerkesztő: Tiszóczy Tamás

Borító és illusztrációk: Lobotworks

Fotók: Shutterstock, Discord – Midjourney

HVG Könyvek, Budapest, 2023

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-565-325-6

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Gyomai Kner Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Csöndes Zoltán vezérigazgató

# TARTALOM

Előszó – Jövőbe futó utak .....	9
<i>Kapitány-Fövény Máté</i>	
I. BEVEZETÉS: INFORMÁCIÓS TÁRSADALOM .....	15
Ember a digitális rengetegben – Quo vadis, eszközhasználó faj? .....	17
<i>Rab Árpád</i>	
Rohanás a gyors jövőbe – És mi lesz a személyiséggel? .....	29
<i>Tari Annamária</i>	
II. ÖKOSZISZTÉMA .....	45
A játék neve: bioszféra – A táblát felborítja: az ember .....	47
<i>Jordán Ferenc</i>	
Újraegyesülés – Sokkal több közünk van a természethez, mint gondoljuk .....	61
<i>Molnos Zselyke</i>	
III. VILÁGGAZDASÁG ÉS POLITIKA .....	73
Mozgásban a világ – A politikai gazdaságtan nagy trendjei .....	75
<i>Pogátsa Zoltán</i>	
Az identitás iszkolása – Társadalmi folyamatok egy pszichoanalitikus szemüvegén át .....	90
<i>Bokor László</i>	

IV. OKTATÁS .....	109
Padból az életbe – Iskola a falakon túl .....	111
<i>Lénárd Sándor</i>	
A tudás fellegvárának átépítése – Kinek és mire kellenek az iskolák? .....	129
<i>Gyarmathy Éva</i>	
V. MUNKA .....	151
Munka újragondolva – Lehetséges-e együttműködés ember és gép között? .....	153
<i>Hajdú József</i>	
Másként, máskor, máshol – Ember a munka változó világában .....	170
<i>Mészáros Nóra</i>	
VI. FOGYASZTÁS .....	189
Változó fogyasztás – Döntéseink a vágy, a lelkiismeret és a valóság feszültségében .....	191
<i>Törőcsik Mária</i>	
Venni vagy nem venni – Túlléphetünk-e a túlfogyasztáson? .....	204
<i>Pikó Bettina</i>	
VII. KULTÚRA .....	219
Menjünk, kattintsunk, hagyjuk ki? – A kultúrafogyasztás irányai .....	221
<i>Pavluska Valéria</i>	
Jobb közérzet a kultúrában – Hogyan járulhat hozzá a kulturális élmény önmagunk felfedezéséhez? .....	237
<i>Kőváry Zoltán</i>	
VIII. EGÉSZSÉG .....	249
Testmozgás és génterápia receptre – A nyolcmilliárd önszerető világa? .....	251
<i>Rékassy Balázs</i>	
Az önmagáról gondoskodó ember – Mentális egészség az automatizált ellátások korában .....	268
<i>Csigó Katalin</i>	
IX. TEREK .....	281
Átjárható terek – Ember a virtualitás folyosóin .....	283
<i>Élő József</i>	
Változó terek, emberi léptékek – A személy-környezet kölcsönhatás változásai .....	297
<i>Bukovenszki Emőke, Dúll Andrea</i>	

X. SPIRITUALITÁS .....	311
Kifürkészhetetlen utak? – Üresen kongó templomok kontra vallási reneszánsz .....	313
<i>Rosta Gergely</i>	
Vallás és spiritualitás – Ami változik és ami változatlan .....	326
<i>Jáki Zsuzsanna</i>	
XI. TÁPLÁLKOZÁS .....	341
Életünk a tányérban – Táplálkozásunk új fejezetei? .....	343
<i>Antal Emese</i>	
Szemléletváltás az életmódváltásban – Az evés pszichológiája .....	357
<i>Lukács Liza</i>	
XII. SZEXUALITÁS .....	373
A szívtől a testig – Kapszulába zárt intimitás .....	375
<i>Faludi Julianna</i>	
Szerelem, szex és robotok – Az örömszerzés útjain .....	386
<i>Hevesi Krisztina</i>	
XIII. EMBERI KAPCSOLATOK .....	401
A törekeny én társat keres – Az emberi kapcsolatok átalakulása .....	403
<i>Sik Domonkos</i>	
Hiánytól hajtva – Emberpótlékok nyomában .....	414
<i>Kapitány-Fövény Máté</i>	
Utószó .....	429
Köszönetnyilvánítás .....	437
A kötet szerzői .....	439
Jegyzetek .....	447
Név- és tárgymutató .....	467

# ELŐSZÓ

## JÖVŐBE FUTÓ UTAK

*Kapitány-Fövény Máté*

Mesterséges intelligencia, génszerkesztés, szextech, digitális és adaptív oktatás, e-egészségügy, ökoszorongás, flexitáriánus étrend, Ipar 4.0, metaverzum. Sokak számára még mindig idegenül csengő szavak, holott évek óta hallani őket. A sebesség, amellyel világunk változik, exponenciálisan növekszik. Nem új keletű megállapítás ez: Raymond Kurzweil amerikai feltaláló, író 2001-ben leírta e folyamatot, amikor meghatározta az általa *gyorsuló eredmények törvényének* nevezett jelenséget.<sup>1</sup> Kurzweil fontos megállapítása, hogy az emberi történelem legjelentősebb eseményei, melyek gyökeresen új irányt jelöltek ki fajunk számára, időben mind közelebb kerültek egymáshoz. A fejlődés tehát nem lineáris tempóval halad, a múltban megtapasztalt változásokhoz képest az eljövendő nagy változások mindig egyre gyorsabban következnek be. Vagy ahogyan maga Kurzweil fogalmazott a 21. század küszöbén, „nem 100 évnyi fejlődést fogunk megtapasztalni a 21. században [...] a jelen mércéje szerint sokkal inkább 20 000 évnyi fejlődés vár ránk”<sup>2</sup>

Ám nem Kurzweil volt az első, aki a változások exponenciális felgyorsulását felismerte. Gordon E. Moore, az Intel vállalat egyik alapító tagja már 1965-ben felhívta a figyelmet arra, hogy az egyes műszaki termékek integrált áramköreiben az összetevők száma nagyjából két évente megduplázódik, ezáltal lehetővé válik, hogy az üzletekben a társadalom széles rétegei számára is elérhető technológiai eszközök teljesítménye és kapacitása rövid időn belül ugrásszerűen bővüljön (ezt nevezzük *Moore törvényének*).<sup>3</sup> Hasonlóan gyorsuló fejlődés érhető tetten számos más területen. A *Nature* tudományos folyóirat szakújságírója, Declan Butler néhány éve összegyűjtötte azokat a jelentősebb tudományágakat, amelyek éppen ilyen exponenciális kaptatón haladnak egyre drasztikusabb áttörések felé.<sup>4</sup> Olyan áttörésekhez, melyek újra és újra átszabják világunk arculatát. Ilyen terület pél-

dául a robotika, a genetika, az információs és kommunikációs technológia vagy éppen a 3D-nyomtatás.

Ám minél több változás, fejlődés következik be minél kevesebb idő leforgása alatt, az emberiség annál kevésbé tud mindezzel lépést tartani. Egyfelől azért, mert a népszerű ismeretrendszer (pontosabban az a tudás, amelyben egy-egy ember a neki szentelt életidő alatt képes elmélyülni) fokozatosan és szükségszerűen specializálódik, vagyis szépen lassan szó szerint lehetetlenné válik, hogy egyénenként a maga teljességében ismerjük meg az emberiség kollektív tapasztalatanyagát. Másfelől azért, mert az ember a fejlődést jellemzően a kényelem elérésének szolgáltatásába állítja, olyan automatizmusokat hozva létre, amelyek fokról fokra átveszik teendőink nagyját, ekképpen pedig annak felelősségét is, hogy egy adott folyamatnak nemcsak irányítói, de ismerői is legyünk. A kényelemért azonban nagy árat fizethetünk, és az ezzel kapcsolatos félelem bizony szintén nem napjainkban jelent meg. Edward Morgan Forster angol író (akit tizenhatszor jelöltek irodalmi Nobel-díjra, és több művét meg is filmesítették) 1909-ben jelentette meg tudományos-fantasztikus munkáját, *The Machine Stops* (A gép megáll) címmel.<sup>5</sup> A kisregény helyenként döbbenetesen pontos képet fest mai világunkról. A történetben egy titokzatos Gép irányít mindent, az ételtartalékok elosztásától kezdve az információs technológiáig. Az emberiség teljességgel ki van szolgáltatva a Gépnek, és amikor a masina leáll, a társadalom összeomlik. Éppen ettől, vagyis a gépek, algoritmusok szimbolikus hatalomátvételétől retteg az emberiség egy része ma is. Mint ahogy rettegünk (de legalábbis szorongunk) attól, hogy a haditechnológia vagy az orvostudomány lenyűgöző eszközei vajon mikor kerülnek rossz kezekbe,<sup>6</sup> még akkor is, ha – miként Rutger Bregman történész érvel – az embert alapvetően jó, de legalábbis általa jónak vélt célok vezérik.<sup>7</sup> Félünk, mégsem lassítunk. Mintha az elkerülhetetlen ütközést akarnánk közelebb hozni azzal, hogy erősebben tapossuk a gázpedált. De miért? Miért száguldunk ilyen megállíthatatlanul a fal felé?

Eljutottunk könyvünk egyik lényegi mondandójához. Erre a kérdésre ugyanis a legtömörebb válasz: mert ilyen az emberi lélek természete. Az ember, amióta felhagyott a vándorló életmóddal és letelepedett, céljai tekintetében és időhöz való viszonyában alapvetően megváltozott. Míg addig sokkal jobban ki volt szolgáltatva a természetnek, és létének ritmusát az évszakok körforgása határozta meg (vagyis egyes feltételezések szerint az időt is körkörösnek érezte), a letelepedéssel járó termelés (már nem csak azt szedte vagy vadászta le, amit a természet felkínált, az ember ültetni kezdett, állatot tartott, és immár saját földjein gazdálkodott) és felhalmozás lehetővé tette számára, hogy a következő generációk sorsát is meghatározza (a korábban körkörösre tekeredett idő ezzel együtt lineárisra nyúlt).<sup>8</sup> Mámorító ígéretekkel bontakozott ki előtte a jövő és az állandó fejlődés eszménye. Ez a fejlődési vágy pedig évezredek keresztül arra ösztönözte, hogy mindig az

új felé haladjon. A világ azonban, legyen bármilyen hatalmas, bizonyos értelemben véges. Az ember idővel többé-kevésbé megismerte bolygóját, megismerte a világegyetem egy szeletét, megismerte a sejtek és atomok parányi univerzumát, a DNS-spirált és a maghasadást. Csillapíthatatlan sóvárgása a megismerés mellett így mindinkább a teremtés irányába hajtotta. Mikor a fizikai teret már szűkösnak kezdte érezni (egyres területeken a túlnépesedés következtében akár a szó szoros értelmében is), digitális világokat kezdett alkotni. A Second Life vagy újabban a Facebook (most Meta) által is fejlesztett metaverzum csak egy következő lépés afelé, hogy életterünk látszólag tovább szélesedjen, valójában azonban a négy fal közé szoruljunk. A fejlődés túlfutáshoz vezetett. Az egyre csak szaladó ember végül le hagyta önmagát.

Részben ezért élünk bizonytalan jelenben. Az internetnek köszönhetően szinte bármilyen információhoz hozzáférhetünk, mégis egyre kevésbé értjük a világot. Az emberiség mintha a megfelelő fogódzók hiányában egyre inkább a jövőt kémlélné. De ez talán így sem pontos. A világ ugyanis olyan gyorsan változik körülöttünk, hogy jelenünk bizonyos értelemben meg is szűnt. Mondhatnánk úgy is, hogy egy ideje már a jövőben élünk. Az ember pedig próbál két lépéssel előre gondolkodni, hátha így időt nyer. Temérdek tanulmány, ismeretterjesztő könyv, podcast és vlog foglalkozik a jövő lehetséges forgatókönyveivel. E felvázolt forgatókönyvek azonban rendre fajunk túlélési esélyeit, az egyes technológiai újítások morális, etikai vonzatait elemzik. Jóval kevesebb szó esik arról, hogy a változások vajon milyen lélektani hatásokkal járnak majd. Hogy miként fog alkalmazkodni az ember a jövő kihívásaihoz. Egyáltalán: milyen lesz az ember tíz vagy húsz év múlva? Milyen készségekre lesz szükségük a most felnövő vagy a jövő évtizedekben megszülető generációknak? Mire kell felkészíteni gyermekeinket a nevelés vagy az oktatás szintjén? Hogyan módosulnak emberi kapcsolataink? Milyen fizikai és virtuális terekben mozgunk, mit eszünk, és hogyan táplálkozunk, miként fest majd a szexuális életünk, a fogyasztói magatartásunk, hogyan változik a munka világa, milyen módon formálódik az egészségügy, a spiritualitás, a kommunikáció? Hogyan alakul bolygónk ökoszisztémája, és a minket körülvevő természetes környezet változásai vajon milyen nyomot hagynak bennünk? Miként reagál az ezernyi kihívásra az emberi agy? Vajon lenyűgözően plasztikus idegrendszerünk bármihez képes alkalmazkodni? És ez korántsem az összes kérdés.

E könyv némileg rendhagyó felépítésű, mégpedig elsődleges célkitűzése miatt. Célja ugyanis, hogy a rendelkezésre álló tudásunk alapján minél pontosabban vázolja fel az emberi lét talán legfontosabb területeinek jövőjét, illetve az ezekre adott legvalószínűbb lélektani válaszokat. Éppen ezért minden téma esetén első lépésként egy trendkutatót (vagy a terület fejlődési trendjeit ismerő szakembert)



kértünk fel a kiinduló fejezet megírására, majd az adott kérdéskör szakértő pszichológusát hívtuk meg, hogy reflektáljon az így felvázolt jövőképre. Ezáltal kialakulhatott egy olyan párbeszéd, amilyen a többszerzős szerkesztett kötetekben jellemzően nem jön létre. Ez már önmagában is izgalmas vállalkozás, hiszen egymástól eltérő (és egymással közvetlenül csak ritkán érintkező) tudományterületeket a lehető legszerveesebb módon, a párbeszéd segítségével kapcsol össze. De ez a könyv, reményeink szerint, talán ennél is többre képes. Segíthet felkészülni az elkövetkezendő évtizedekre, felhívva a figyelmet azokra a pszichés tényezőkre, amelyeket mindenképpen szem előtt kellene tartanunk, ha valóban élhető jövőt akarunk teremteni fajunk számára (minden reflexió végén olvashatunk a holnap emberének szánt 10 útravalót, így a könyv végére érve összesen 130 gyakorlati tanácsot kapunk). Bízunk abban, hogy a könyvben olvasható megállapítások ugyanúgy eljutnak optimistákhoz és pesszimistákhoz (már ami az emberiség jövőjét illeti), szülőkhöz és hamarosan felnőtté válókhöz, munkavállalókhöz és diákokhoz, vegánokhoz és húsevőkhöz, vallásosakhoz és ateistákhoz... Hiszen a könyvben leírt változások mindannyiunkat érintenek.

A jövőt illetően a könyv tíz-húsz év távlatában gondolkodik. Ez még belátható távolságnak tűnik, ettől függetlenül könnyen lehet, hogy a most megfogalmazott jövőképek pontatlannak bizonyulnak. Tegyük fel, hogy Kurzweilnek igaza van, és a következő 100 év alatt mostani mércénkkel nézve közel 20 000 évnnyi változás vár ránk. Ebben az esetben tíz-húsz év alatt is felfoghatatlan ugrásokban fejlődik majd tovább az emberiség.

Annyi bizonyos, hogy az ember szalad tovább. De éppen itt az ideje, hogy lelassítson, körülnézzen, és kicsit utolérje – önmagát. Itt az ideje, hogy tisztábban lássa a jövőbe futó utakat.

Ha egyvalamit kellene kiemelnünk, ami közös nevező lehet a jövőbeli változásokat illetően, az kétségkívül a *digitalizáció* lenne. A digitalizáció – hiába támadják sokan, egyébként számos szempontból joggal – szükségszerű társadalmi/technológiai válasz a túlnépesedésre és a gazdaság túlfutására: ekkora embertömeg szükségleteit nehéz volna másként kielégíteni. Lehetne küzdeni a technológiai fejlődés ellen, lehetne posztmodern ludditaként gépeket rombolni, mint ahogyan azt is fel lehet ismerni, hogy a digitalizáció ezernyi lehetőséget rejt magában. Az oktatás, a munka, az egészségügy, a gazdaság, az emberi kapcsolattartás (és így tovább) terén. Éppen ezért kötetünk bevezetője általánosságban foglalkozik a digitalizációval, illetve annak pszichés hatásaival.

# I. BEVEZETÉS: INFORMÁCIÓS TÁRSADALOM

