

Sendhil Mullainathan
Eldar Shafir

A SZŰKÖSSÉG PSZICHOLÓGIÁJA

Miért jelent sokat, amiből kevesebb van?

A fordítás alapja:
Sendhil Mullainathan – Eldar Shafir: *Scarcity:
Why Having Too Little Means So Much.*
Published by the Henry Holt and Company, LLC.

Copyright © 2013 by Sendhil Mullainathan and Eldar Shafir.
All rights reserved.

Fordította © Császár László, 2014

Szerkesztette: Szöllős Péter

Borító: Juhász Gábor Tamás

HVG Könyvek
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Koncz Gábor

ISBN 978-963-304-202-1

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

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2014
Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa

Nyomás: Alföldi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: György Géza

*Ammának, Appának és e3-nak,
határtalan szeretettel*

SM

*Anastasiának, Sophie-nak és Miának
– ti vagytok életem értelme*

ES

TARTALOM

Előszó	9
Első rész: A SZŰKÖSSÉGEN ALAPULÓ GONDOLKODÁSMÓD	
1. Összpontosítás és csőlátás	29
2. Sávzélesség-veszteség	51
Második rész: A SZŰKÖSSÉG SZŰKÖSSÉGET TEREMT	
3. Csomagolás és mozgástér	83
4. Szakértelem	103
5. Kölcsönzés és rövidlátás	121
6. A szűkösség csapdája	139
7. Szegénység	163
Harmadik rész: KITÖRÉS A SZŰKÖSSÉGBŐL	
8. Hogyan javíthatunk a szegények életén?	183
9. A szűkösség kezelése a szervezetekben	199
10. Szűkösség a mindennapi életben	221
Zárszó	245
Köszönetnyilvánítás	253
Jegyzetek	255
Név- és tárgymutató	287

ELŐSZÓ

Ha a hangyák tényleg állandóan dolgoznak, hogyan tudnak elmenni minden piknikre?¹

MARIE DRESSLER

Ezt a könyvet azért írtuk, mert túl kevés időnk volt.

Sendhil teljesen kiborult. Rengeteg munkája volt, mindig csúszott mindennel. Naptárjában a legtöbb határidő „lejárt”, még hozzá „ijesztően régen”. Találkozókat és megbeszéléseket mondott le, vagy napolt el szégyenkezve. Már a sürgős leveleit is válaszolatlanul hagyta. Ráadásul még édesanyja szomorú arca is állandóan lelki szemei előtt lebegett, mert egyre ritkábban hívja fel. Kocsijának is lejárt a műszakija. Úgy érezte, helyzete egyre rosszabb. A hat hónappal ezelőtt még kihagyhatatlannak tűnő lehetőség, hogy elmenjen egy konferenciára, ahová mindössze egyetlen átszállással el lehet jutni, már korántsem tűnt vonzónak. Láthatóan képtelen volt úrrá lenni azon, hogy mindennel el van maradva. A kocszi vizsgáztatása is csak egy újabb tétel lett a fontos teendők listáján. Egyetlen késve megválaszolt email is elég volt ahhoz, hogy az egyik projekt, amelyen éppen dolgozott, hirtelen dugába dőljön. Már előre félt, mennyi ideje és energiája megy majd el arra, hogy helyrehozza ezt a kis baklövést. Úgy érezte, lejárt határidejű feladatai annyira felhalmozódtak, hogy bármelyik pillanatban maguk alá temethetik.

Számomra kissé ironikusnak tűnt az idő hiányán való tépelődésre vesztegetett idő. Sendhil azonban, mit sem törődve ezzel, előadta tervét, hogyan szeretne kikeveredni ebből a kétségbeejtő helyzetből.

Először is gátat vet az időpazarlásnak. Nem vállal újabb feladatokat, amíg a régi kötelezettségeit nem teljesíti. Határozottan nemet mond minden újabb felkérésre. Nagyobb gondot fordít a folyamatban lévő dolgai befejezésére, hogy ne csússzanak tovább. Jobb időbeosztással biztosan meg-

oldhatja majd a problémáit. Csak akkor vág bele valami újba, ha teendői átláthatókká és kezelhetőkké válnak. Az új projektekkel kapcsolatban pedig sokkal óvatosabb lesz. Nem mond mindenre azonnal igent, előbb alaposan átrágja a lehetőségeit. Mindezt persze nem könnyű megvalósítani, de nincs sok választása.

Miután így eltervezett mindent, máris sokkal jobban érezte magát. És ez érthető is. Ahogy Voltaire évszázadokkal ezelőtt megfogalmazta: „Az illúzió az első minden élvezetek között.”²

Egy héttel később Sendhil újra előállt valamivel: két munkatársa egy olyan könyvbe vágott bele, amely az alacsony jövedelmű amerikaiakról szól. „Ez csodálatos lehetőség! Meg kellene írunk egy fejezetet!” – lelkesedett. Úgy emlékszem, a leghalványabb iróniát sem véltem felfedezni a hangjában.

Ez persze olyan lehetőség volt, amelyet nem lehetett visszautasítani. Túl jó volt ahhoz, hogy ne vállaljuk el, így könnyen ráálltunk. Ezzel természetesen hatalmas hibát követtünk el, amelynek kapkodás és késések sora lett a vége. Arra azonban egyikünk sem számított, hogy mindez még a javunkra válik. Olyan meglepő összefüggésekre jöttünk rá ugyanis, amelyek végső soron elvezettek ennek a könyvnek a megírásához.

Íme, annak a bizonyos fejezetnek egy részlete, amelyet akkor írtunk:

Shawn, egy clevelandi irodavezető mindent megtett, hogy valahogy a felszínen maradhasson. Rengeteg számlával volt elmaradásban. Hitelkártyáin már egy fillér sem volt. Havi fizetése szinte azonnal semmivé vált. Ahogyan mondani szokta: „Mindig több a hónap, mint a pénz.” Fedezet híján a minap is visszadobták az egyik csekkjét, mert rosszul emlékezett arra, mekkora összegnek kellene még lennie a számláján – elfeledkezett egy 22 dolláros kiadásáról. Minden alkalommal, amikor megcsörrent a telefonja, feszültség lett úrrá rajta: talán megint az egyik hitelező hívja, hogy „emlékeztesse”. A pénztelenség a magánéletére is hatással volt. Néha, amikor a barátaival vacsorázott, kevesebbet dobott be a közösbe, mint amennyi valójában a rá jutó rész lett volna, mert egyszerűen soha nem volt nála elég pénz. A többiek megértették ugyan a helyzetét, de ettől nem érezte jobban magát.

És nem látszott a fény az alagút végén. Öt hónappal ezelőtt vett magának egy Blu-ray lejátszót részletre, mert a törlesztést csak a vásárlás után hat hónappal kellett megkezdenie. Mégis, miből fogja a jövő

hónapban kifizetni az újabb számlát? Hiszen már minden pénzét arra költi, hogy a tartozásait rendezze. A visszadobott csekk miatt is jelentős hiteltúllépési költséget varrtak a nyakába. A lejárt és kifizetetlen számlák után már szinte alig marad valami a fizetéséből. Rettenetes helyzetbe került. Tartozásai következtében egyre mélyebbre süllyedt, és közel volt ahhoz, hogy a hullámok átcsapjanak a feje fölött.

Shawn, mint oly sokan mások, akik hasonló helyzetbe kerültek, több helyről is kapott pénzügyi tanácsot, amelyeknek nagy része meglepően hasonlóknak tűnt.

Ne merülj még mélyebbre az adósságaidba! Ne kérj kölcsön többet! Kiadásaidat korlátozd az abszolút minimumra! Biztosan lesznek olyan kiadások, amelyekről fájdalmas lesz lemondanod, de meg kell tanulnod meghozni ezeket a nehéz döntéseket! Régi tartozásaidat a lehető leggyorsabban fizess vissza! Végül, ha nem halmozol fel semmilyen újabb adósságot, pénzügyeid egyenesbe kerülnek. Ezt követően azonban továbbra is nagyon óvatosnak kell lenned, nehogy megint visszakerülj oda, ahol most vagy. Gondold át alaposan, mire költesz, és mire kérsz kölcsön! Ne szórd fölöslegesen a pénzt! Ha mindenképpen kölcsönhöz kell folyamodnod, előbb tisztázd magadban, hogyan tudod visszafizetni!

Ez persze elméletben sokkal jobban ment Shawnnak, mint a gyakorlatban. Nagyon nehéz ellenállni a kísértésnek – mindegyiket pedig szinte lehetetlen kivédeni. Ha leértékelték egy bőrdzsekít, amelyre már régóta vágyott, azonnal megvette. Minél közelebb volt a kislánya születésnapja, annál ostobábbnak tűnt a gondolat, hogy éppen az ő ajándékán spóroljon. Túlságosan sok alkalom kínálkozott arra, hogy a lehetőségeihez képest túlköltekezzen. Ezért mindig visszasüllyedt az adósságtengerbe.

Viszonylag gyorsan rádöbentünk a Shawn és Sendhil helyzete közötti hasonlóságokra. A határidők be nem tartása nem sokban különbözik a lejárt számláktól. Az ugyanakkorra beütemezett megbeszélések (amikor a rendelkezésre álló időnél többet fordítunk valamire) nagyon hasonlítanak a fedezetlen csekkhez (amikor a rendelkezésre álló pénznél többet költünk). Minél elfoglaltabb valaki, annál fontosabb, hogy tudjon nemet mondani. Minél job-

ban eladósodik valaki, annál fontosabb, hogy ne költjön tovább. A megoldási tervek minden esetben nagyon logikusnak tűnnek, betartásuk azonban annál nehezebb. Minthogy folyamatos odafigyelést igényelnek, ügyelnünk kell arra, mit vásárolunk, vagy milyen munkát vállalunk el. Minden alkalommal, amikor feltűnik a kísértés, és a figyelmünk lanyhul – vagyis a rendelkezésre álló idő vagy pénz mennyiségénél többet fordítunk valamire –, még mélyebbre süllyedünk. Shawn végül továbbra is adósságot adósságra halmozott, Sendhil feje fölött pedig rendszeresen átsaptak a hullámok, mert folyamatosan túl-vállalta magát.

A két történet közötti hasonlóságok azért annyira megdöbbenőek, mert a körülmények nagyon is különbözőek. Az idő és a pénz beosztását általában eltérően ítéljük meg. Mindkét esetben más következményekkel jár, ha az embernek nem sikerül a rendelkezésére álló mennyiséget megfelelően elosztania: a rossz időbeosztás következtében kínos helyzetbe kerülhetünk, esetleg nem leszünk képesek a munkánkat megfelelő hatékonysággal végezni; ha a pénzzel nem tudunk bánni, akkor jönnek a büntetések vagy a kilakoltatás. A kulturális megítélés is egészen más: másképpen fogja fel a késést vagy a határidő be nem tartását egy szakember; és egészen másképp tekint egy törlesztőrészlet vagy esedékes számla kiegyenlítésének elmaradására egy rosszul fizetett, városi fizikai munkás. Egészen más körülmények között élnek. Iskolázottságuk is más. Nagy valószínűséggel céljaik és vágyaik sem egyformák. A különbségek ellenére mégis meglepően hasonlóan viselkedtek az adott helyzetben.

Sendhilben és Shawnban ugyanis egyvalami nagyon hasonló volt: mindkettőjükre hatással volt a szűkösség. Vagyis az az érzés, hogy *valamiből kevesebb van, mint amennyire szükség lenne*.³ Sendhil úgy érezte, mindig rohan, és túlságosan kevés ideje van ahhoz, hogy mindent elvégezzen, amit szeretne. Shawn úgy érezte pénzszűkébe került, vagyis túl kevés pénze van ahhoz, hogy kifizesse esedékes számláit. Vajon ez a hasonlóság lenne a magyarázat arra, hogy olyan egyformán reagáltak? Lehet, hogy a szűkösség miatt viselkedtek ennyire hasonlóan?

Hatalmas előrelépés lenne, ha sikerülne valahogy megfejtenünk a szűkösség mögött rejlő logikát. Ez a széleskörűen alkalmazható fogalom ugyanis messze túlmutat az előbb említett történetek keretein. A munkanélküliségből adódó problémák például szorosan összefüggnek a pénzügyi szűkösségből fakadó gondokkal. A család egész költségvetésére kihat, ha valaki elveszíti a

munkáját – hirtelen megcsappan a bevételük, és képtelenek fedezni a törlesztőrészeket és a napi kiadásokat. A társadalmi elzárkózás – az ún. magányos bowlingozás – is egyfajta szociális szűkösség, amelyet azok élnek át, akik kevés közösségi kapcsolattal rendelkeznek.⁴ Talán meglepő, de az elhízás is egyfajta szűkösségből fakad. Ha valaki fogyókúrázni kezd, rá kell kényszerítenie magát, hogy a megszokotthoz képest jóval kevesebbet egyen. Mondhatjuk úgy is, hogy kalóriamegszorítást kell bevezetnie, vagyis kalóriaszűkösséget kell teremtenie. A globális elszegényedés problémája is – az a tragikus helyzet, hogy a Földön rengeteg embernek kell napi egy-két dollárból megélnie – egyfajta pénzügyi szűkösségnek tekinthető. A szegénység azt jelenti, hogy a pénzsűke az ember egész életét meghatározza, ellentétben azzal a váratlanul bekövetkező és talán csak átmeneti helyzettel, amikor valaki az állása elvesztése miatt kénytelen szigorúbban venni a költségvetését.

A szűkösség Sendhil és Shawn problémájánál tehát sokkal összetettebb, sőt mintha a társadalmi problémák nagy része mögött is ez húzódná meg. Úgy tűnik, a kulturális, gazdasági és politikai helyzet különbözősége ellenére, a szűkösség mindenütt jelen van. Elképzelhető, hogy a szűkösségnek van egy általános logikája, amely egyformán jól alkalmazható a legkülönbözőbb helyzetek megértésére?

Erre szeretnénk volna választ kapni. Túl kevés időnk volt, ezért kerestük a megfejtést.

A SZŰKÖSSÉG MEGRAGADJA A GONDOLATAINKAT

A szűkösséggel kapcsolatos érdeklődésünk elvezetett bennünket egy mintegy fél évszázaddal korábban végzett, igen figyelemreméltó kísérlethez. E kutatás vezetői cseppet sem a szűkösség vizsgálatát tekintették elsődleges tárgyuknak, ám a mi olvasatunk szerint mégis a jelenség egy igen szélsőséges megnyilvánulását vizsgálták – az éhezést. Akkoriban, a II. világháború vége felé a szövetségesek rádöbrentek, hogy hatalmas problémával kell szembenéznük.⁵ Minél beljebb jutottak a korábban német megszállás alatt álló területekre, annál nagyobb számban találtak az éhhalál határán tengődő emberekkel. Ám a problémát nem maga az élelmiszer jelentette, hiszen az amerikaiaknak és a briteknek bőven volt annyi, hogy nemcsak a hadifoglyai-

kat, de a felszabadított civil lakosságot is jóllakathatták. A gond sokkal inkább módszertani volt. Hogyan kezdjék el táplálni azokat, akik hosszú időn keresztül voltak az éhhalál küszöbén? Vajon adjanak nekik bőséges adagokat? Hagyják, hogy annyit egyenek, amennyit csak akarnak? Vagy okosabb lenne esetleg éppen csak az életben maradáshoz elegendő mennyiséggel kezdve, folyamatosan emelni a fejadagot? Hogyan lehet valakit biztonsággal visszahozni az éhhalál küszöbéről?

Akkoriban a szakértők még nem tudtak válaszolni ezekre a kérdésekre. Éppen ezért a Minnesotai Állami Egyetem kutatói egy kísérletet végeztek, hogy megtalálják a megoldást.⁶ Ahhoz, hogy megtalálják az alutáplált emberek élelemmel való ellátásának megfelelő módjait, előbb ki kellett éheztetniük a kísérleti alanyokat. A kísérlet előkészítő szakaszában egészséges, önkéntes férfiakat kértek fel, majd ellenőrzött környezetben fokozatosan csökkentették a napi kalóriabevitelüket. Amikor elértek egy bizonyos szintet, már csak annyi ételt kaptak, hogy ne szenvedjenek visszafordíthatatlan károsodást. Néhány hónapon keresztül fenntartották ezt az állapotot, majd megkezdődött a valódi kísérlet: a kutatók azt vizsgálták, miképpen reagál az alanyok szervezete a különböző táplálási módszerekre. Nem mondhatnánk, hogy kimondott kéjtudás volt a kísérletben való részvétel. Persze azok, akik valamilyen ok miatt nem vállalhattak fegyveres frontszolgálatot az „igazságos háborúban”, örömmel jelentkeztek önként, hogy legalább a hátszágban kivehessék részüket a háborús erőfeszítésekből.

A kísérletben részt vevő 36 férfit egy kollégiumban szállásolták el, mindnyájukat szigorú megfigyelés alatt tartották, és minden megnyilvánulásukat feljegyezték. Annak ellenére, hogy a kutatók elsősorban a táplálással kapcsolatban szerettek volna vizsgálandni, nagyon kíváncsiak voltak az alutápláltság egyéb hatásaira is. Megfigyelték például, hogy az éhező ember teste olyan változásokon megy keresztül, amelyekre nem is gondoltak. Az alanyok olyan sok zsírt veszítettek a fenekükről, hogy fájdalmassá vált az ülés, így mindnyájan kénytelenek voltak párnát használni. A súlycsökkenést ödémák megjelenése súlyosbította – az alanyok testében nemritkán 7 kg folyadék gyűlt össze az alutápláltság következtében. Anyagcseréjük 40%-kal csökkent. Fizikailag teljesen legyengültek, és állóképességük is erősen csökkent. Egyikük elmondta: „A legjobban a tusolóban, hajmosás közben, a karjaimon veszem észre, mennyire legyengültem. Még ettől az egyszerű tevékenységtől is teljesen kimerülök.”

Mint kiderült, nem csak fizikailag gyengültek le, az éhezés az agyukra is hatást gyakorolt. Sharman Apt Russell *Hunger* (Éhség) című könyvében a következőképpen ír le egy ebédlői jelenetet:

Az emberek egyre türelmetlenebbek lettek sorban állás közben, ha lassan haladt a kiszolgálás. Kényszeresen ragaszkodtak az ételükhöz. Voltak, akik egészen a tányér fölé görnyedve ettek, miközben a két karjukkal védekezően vették körül az ételt. A legtöbben egy szót sem szóltak, minden porcikájukkal az evésre összpontosítottak... Nem volt olyan, amit ne ettek volna meg. Mindent befaltak, még az édesrépát is. Az utolsó falatig elfogyott minden, még a tányérjukat is tisztára nyalták.⁷

Ez a leírás többé-kevésbé megfelel annak a képnek, amely az éhezőkkel kapcsolatban kialakult bennünk. A kutatók azonban lejegyezték néhány olyan mentális változást is, amelyekre ők sem számítottak:

A kísérleti alanyok megszállott érdeklődést kezdtek tanúsítani a szakácskönyvek és a helyi éttermek étlapjai iránt. Voltak, akik órákat töltöttek azzal, hogy az újságokban megjelent zöldség- vagy gyümölcsárakat összevegyék. Olyanok is akadtak, akik elhatározták, hogy ezután csak ezzel foglalkoznak. Arról álmodoztak, hogy étteremtulajdonosként találják majd meg a számításaikat... Teljesen elveszítették az érdeklődésüket minden más kérdéssel vagy problémával kapcsolatban, csak és kizárólag szakácskönyveket olvastak... A moziban is csak az étkezésről szóló jelenetek kötötték le a figyelmüket.

Vagyis minden gondolatukat az evésre összpontosították. Ez természetes is, hiszen ha valaki éhez, világos, hogy csak az evésre tud gondolni. A kísérleti alanyokat azonban ez a gondolat egészen a hatalmába kerítette, és teljesen elvesztették a realitásérzéküket. Ha az ember arról álmodozik, hogy éttermet fog nyitni, ha ételárakat hasonlít össze, vagy ha szakácskönyveket olvas, azzal cseppet sem csökkenti az éhségét. Éppen ellenkezőleg. Az alanyok éhségét is csak növelte, hogy állandóan az evésen járt az eszük, és szinte minden gondolatukat ez kötötte le. Mindebben persze semmi tudatosság nem volt. Egy Minnesotából származó férfi a következőképpen adta elő, milyen érzés volt folyamatosan az evésre gondolnia:

Nem tudom, volt-e valaha az életemben bármi, amin annyira szerettem volna túl lenni, mint ezen a kísérleten. És nem is annyira a [...] fizikai megpróbáltatások miatt, hanem azért, mert egyszerre az evés vált mindenki számára a legfontosabb témává [...] ez jelentette az egyetlen és legfontosabb kérdést, amely körül az emberek mindennapjai forogtak. Ez azonban nagyon üressé válik, ha semmi más nem számít. Amikor például elmentünk a moziba, nem érdekeltek a szerelmi jelenetek, de pontosan fel tudtam idézni, mikor ettek a szereplők, sőt még azt is, hogy mit.

Az éhező alanyok nem tudatosan döntöttek úgy, hogy az evéshez képest minden mást háttérbe szorítanak, és az étel lesz az, amire mindig felfigyelnek. Az éhezés egészen egyszerűen átvette a kontrollt a gondolataik felett, és elkezdte irányítani a figyelmüket. Ezek a viselkedésminták lábjegyzetek voltak csupán a minnesotai kísérletben, hiszen a kutatók nem ezekre a kérdésekre szerettek volna választ kapni. Számunkra viszont tökéletes példával szolgálnak arra, hogyan képes a szűkösség megváltoztatni a gondolkodásunkat.

A szűkösség megragadja a gondolatainkat. Ahogyan az éhező kísérleti alanyok csak az evésre tudtak gondolni, a szűkösség a mi gondolatainkat is teljes egészében kitölti. Ilyenkor automatikusan, akaratlanul a be nem teljesült szükségleteinkre koncentrálnak. Az éhező az ételre. Az elfoglalt ember egy projekt befejezésére. Az anyagi gondokkal küszködők a következő havi lakbér kifizetésére. A magányosok pedig a társaságra. A szűkösség sokkal több a túl kevés miatt érzett kényelmetlenségnél. A szűkösség megváltoztatja a gondolkodásunkat. Teljesen átveszi az irányítást az elménk felett.

Kicsit túlzásnak tűnhet, hogy ennyi fontos következtetést vonunk le mindössze egyetlen kutatás alapján. Mondhatnánk, az éhezés meglehetősen szélsőséges példa. Jelen van ugyan benne a szűkösség, de számos egyéb pszichológiai hatása is van. A kutatás mindössze 36 alanyra terjedt ki. Eddigi érveink, hogy állításunkat igazoljuk, többnyire az éhezéstől legyengültek által motyogva elmondottak voltak, nem pedig kézzelfogható adatok. De számos egyéb vizsgálat alapján is ugyanerre az eredményre jutottunk, amelyekből az is kiderült, hogyan telepszik rá a szűkösség visszafordíthatatlanul a gondolatainkra.

Az egyik legújabb kísérlet alkalmával a kutatók arra kérték az alanyokat, hogy ebédidőben jelenjenek meg a laborban, de előtte 3-4 órával ne egye-

nek.⁸ Az éhes alanyok felét elküldték ebédelni, míg a többieknek ez idő alatt várakozniuk kellett. Az alanyok fele tehát jóllakott, a másik fele éhes maradt. Ezután mindenkinek nagyon egyszerű feladatot adtak. Meg kellett mondaniuk, milyen szavak villanak fel egy pillanatra az előttük lévő képernyőn. Ha például a képernyőn egy pillanatra felvillant a TAKE (elvesz) szó, az alanyoknak meg kellett mondaniuk, hogy a TAKE vagy a RAKE (gereblye) szót látták-e. Így elmondva mindez nagyon egyszerűnek tűnik, és valóban az is lett volna, csakhogy az egész rettenetesen gyorsan zajlott le. Maga a szó mindössze 33 ezredmásodpercre villant fel – vagyis a másodperc 0,033 részéig.

A legtöbben azt gondolnánk, hogy az éhes alanyok rosszabbul teljesítettek a kísérlet során, mert egyrészt fáradtak voltak, másrészt az éhség miatt nehezükre esett a feladatra összpontosítani. Ebben a bizonyos kísérletben azonban éppen olyan jól teljesítettek, mint a jóllakott alanyok. Egy kivétellel. Az éhes alanyok sokkal *jobbak* voltak, amikor evéssel kapcsolatos szavakat kellett azonosítaniuk. Jóval többen azonosították helyesen a CAKE (sütemény) szót. Az ehhez hasonló kísérletek során könnyen kimutatható volt, kinek mi jár a fejében. Kiderült, hogy az alanyok sokkal gyorsabban azonosítják az őket foglalkoztató dologgal kapcsolatos szavakat. Az éhes alanyok azért azonosították gyorsabban a CAKE szót, mert az evés kötötte le a gondolataikat. Ettől fogva nem kellett olyan különös cselekvési mintákra alapozni, mint a szakácskönyvek olvasgatása, vagy a megszállottsággal határos álmodozás egy saját étteremről. A reakciók sebessége és pontossága közvetlenül bizonyította, ha az éhség kötötte le az alanyok minden gondolatát.

Mégpedig tudattalanul. A rövid időtartam, amelyet ezekben a kísérletekben alkalmaznak – vagyis hogy az eredményt mindössze ezredmásodperces nagyságrendben mérik –, pontosan arra szolgál, hogy azokat a gyors feldolgozási folyamatokat is megfigyelhessük, amelyek túlságosan rövid idő alatt zajlanak le ahhoz, hogy tudatosan irányíthatóak maradjanak.⁹ Manapság már elég sokat tudunk az emberi agyról ahhoz, hogy tisztában legyünk ezeknek az időbeli nagyságrendeknek a jelentőségével. Az összetett, magasabb szintű számítások elvégzéséhez több mint 300 ezredmásodpercre van szükség. Az ennél gyorsabb reakciók sokkal automatikusabb, tudattalan folyamatok jelenlétére utalnak. Tehát amikor az éhes ember gyorsabban ismeri fel a CAKE szót, az nem azért van, mert *szándékosan* erre a szóra összpontosít. Az egész túlságosan rövid idő alatt történik ahhoz, hogy bármilyen szándékosság jelen

lehesen benne. Ezért használjuk a *megragadja* szót, amikor azt szeretnénk bemutatni, hogyan irányítja a szűkösség a gondolatainkat.

Ez a jelenség természetesen nem csak az éhséggel kapcsolatban figyelhető meg. Egy másik kísérlet során kimutatták, hogy ha az alany szomjas, sokkal gyorsabban (mindössze néhány tíz ezredmásodperc alatt) felismeri a WATER (víz) szót.¹⁰ Ezekben a kísérletekben az a közös, hogy a szűkösség érzése tudattalan. Megragadja a figyelmünket, függetlenül attól, akarjuk-e vagy sem.

Na mármost, mind az éhség, mind a szomjúság fizikai szükség. A szűkösség más, ennél sokkal kevésbé kézzelfogható formái azonban ugyanígy képesek megragadni a gondolatainkat. Az egyik kísérletben gyerekeket kértek meg arra, hogy emlékezetből próbálják meghatározni az Egyesült Államokban használt pénzermék méretét – a pennytől az 50 centesig.¹¹ Megfigyelték, hogy az érmék a szegény gyermekek számára „nagyobbak” tünnek, vagyis az esetek túlnyomó részében túlbecsülték a valódi méretet.¹² A nagyobb értékű érmék – a 25 és az 50 centesek – méretét jóval nagyobbnak tartották. Éppen úgy, ahogyan az éhes ember figyelmét az étel, a szegénységben élő gyerekek figyelmét a pénz ragadja meg.¹³ Valószínű, hogy a megnövekedett figyelem és fontosság hatására tünnek az érmék nagyobbak a valóságosnál. Természetesen felmerült, hogy a szegény gyerekek egyszerűen nem emlékeznek jól az érmék méretére. A kutatók ezért arra kérték őket, hogy a kezükbe adott érmék méretét is becsüljék meg. Ez még egyszerűbb feladatnak tűnt. Ám a szegény gyerekek így még inkább túlzásokba estek. Az emlékeikben élő, elvont képekhez képest ugyanis a valódi érmék még jobban megragadták a figyelmüket. (Amikor azonban nem pénzermékről volt szó, hanem egyszerű, kartonból kivágott körökről, a gyerekek nagyon pontos becsléseket adtak.)

Ha valami megragadja a figyelmünket, a tapasztalásunk is megváltozik. Rövid, ám nagyon intenzív élménnyel járó események – autóbalesetekhez vagy rablásokhoz hasonló helyzetek – során a megnövekedett figyelem miatt fellép a kutatók által „szubjektív időkiterjesztésnek” nevezett jelenség, amelynek során a nagyobb mennyiségű feldolgozott információ miatt az alany úgy érzékeli, hogy az események sokkal tovább tartanak, mint valójában.¹⁴ Ebből adódóan a figyelmünket megragadó szűkösség nemcsak azt befolyásolja, milyen pontosan vagy milyen gyorsan érzékeljük a körülöttünk lévő világot, hanem azt is, hogyan értékeljük az eseményeket. Egy kísérlet során

magányos és kapcsolatban élő alanyoknak arcokat ábrázoló fényképeket mutattak egy másodpercen keresztül, nekik pedig el kellett döntenüik, milyen érzelmet látnak rajtuk: dühöt, félelmet, boldogságot vagy szomorúságot olvasnak-e le az arcokról.¹⁵ Ez az egyszerű kísérlet egy kulcsfontosságú készség mérésére született. A kutatók azt vizsgálták, hogyan határozzák meg az alanyok a velük kapcsolatban lévők érzelmeit. Meglepő módon a magányos emberek *jobban* teljesítettek. Pedig talán éppen az ellenkezőjét vélnénk logikusnak, hiszen a pusztán tény, hogy magányosak, könnyen utalhat arra, hogy alkalmatlanok társas kapcsolatok létesítésére, vagy tapasztalatlanok ezen a téren¹⁶. A szűkösség pszichológiája alapján azonban könnyen beláthatjuk, hogy a jobb teljesítmény nem véletlen. A magányos emberek ugyanis nagyobb figyelmet szentelnek a társadalmi kapcsolatok kiépítésére és fenntartására, elsősorban azért, mert ennek hiányát érzik leginkább. Éppen ezért sokkal jobban felismerik mások érzelmeit.

Ez ugyanakkor arra is utal, hogy a magányos emberek minden bizonnyal érzékenyebbek a társadalmi kapcsolatokra. Egy kísérlet során arra kérték a résztvevőket, hogy olvassanak bele mások naplójába, majd mondják el, milyen képet alkottak ennek alapján a napló írójáról.¹⁷ Később arra is megkérték őket, idézzenek fel részleteket az olvasottakból. A magányosak nagyrészt ugyanúgy teljesítettek, mint a többiek, egy dologtól eltekintve: sokkal pontosabban emlékeztek azokra a naplóbejegyzésekre, amelyekben társadalmi kapcsolatokról volt szó, például az író találkozott valakivel.

A vizsgálatról szóló tanulmány szerzői egy rövid történetet is leírtak, amely kiválóan összefoglalja, milyen módon torzítja a figyelmet a magányosság érzése. Bradley Smith, akinek szerelmi élete nagyon szerencsétlenül alakult, és közeli barátai sem voltak, egyszer csak rádöbrent, mennyire másképp érzékeli környezetét.

Bradley egyszer csak önkéntelenül is elkezdte figyelni az emberek egymás közötti kapcsolatait – a párokat és a családokat –, mégpedig fájdalmas és megmagyarázhatatlan részletességgel. Amit Bradley átélt, azt valószínűleg mindannyian éreztük már életünk bizonyos szakaszában. Mondjuk, amikor egy szerelmi viszony elmúltával egyszerre azon kaptuk magunkat, hogy bármerre nézünk a parkban, mindenhol kézen fogva sétáló párokat látunk. Vagy amikor új iskolába vagy új munkahelyre kerültünk, amely tele volt ismeretlen arcokkal, minden egyes