

Eva Hoffman

Hogyan unatkozzunk?

A fordítás alapja:

Eva Hoffman: *How to Be Bored*

Macmillan, New York, 2016. All rights reserved.

First published in 2016 by Macmillan, an imprint of Pan Macmillan,
a division of Macmillan Publishers International Limited

Copyright © The School of Life, 2017

Copyright © Eva Hoffman, 2017

Fordította © Garamvölgyi Andrea, 2016

Szerkesztette: Greff András

Borítótervező: Marcia Mihotich

Borítóadaptáció: Tabák Miklós

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Káli Diána

ISBN 978-963-304-462-9

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

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2017

Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: typoslave [Pais Andrea]

Nyomás: Belvárosi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Derecskey László

Tartalom

I. A probléma	7
1. Hiperaktív korunk és ennek következményei	9
2. A választás nehézségei	20
II. Kikapcsolódás	29
1. Semmittevés	31
2. Önvizsgálat	42
3. Képzeltbeli expedíciók	73
4. Elmélkedő koncentráció	100
5. Belülről fakadó választás	105
III. Elmélyülés	119
1. Munka	125
2. Kapcsolatok	135
3. Kreatív játék	147
Konklúzió	155
Ajánlott irodalom	157
Jegyzetek	167

A képek forrásai	173
Név- és tárgymutató	175
A szerzőről	181

I. A probléma

I. Hiperaktív korunk és ennek következményei

Átlagos nap volt az irodában: átlagosan zűrös. Azért a kutya-futtában meghozott, sürgős döntések meg az a kínos beszélgetés a főnököddel alaposan rányomta a bélyegét a hangulatodra. Rá kellene jönni, hogy az a pár mondat mi a csudáról is szólt valójában... Hazafelé a metrón jöhet egy kis játék – előveszed az okostelefonodat. Több SMS jött a barátaitól: mindenféle esti programot ajánlgatnak; végig kell nézned, melyik hely mit ígér. A párodnak már otthonról üzened meg, hogy hol találkozotok. Indulás előtt viszont még megválaszolsz annyi e-mailt, amennyit csak tudsz. Az este igazán pörgős, tele nagy röhögésekkel – rendszeren bele is nyúlik az éjszakába. Lefekvés előtt átfutod a felgyűlt üzeneteket a Twitteren. A napközben történtek újra előmászhatnak agyad rejtett zugaiából, és miközben beackolod magad az ágyadba, hirtelen előnt valami furcsa bizonytalanság. Sűrű és izgalmas napod volt, ez tény. De akkor miért érzed úgy, mintha elszalasztottad volna, mintha ez a nap semmiféle nyomot nem hagyott volna benned?

Ennek a könyvnek a központi témája egy olyan probléma, amely bármennyire általános is, nehezen megfogható – részben pont azért, mert ennyire elterjedt. Ez a probléma

pedig nem más, mint hogy túlságosan elfoglaltak vagyunk, a határidőnaplónk csordultig tele, ez pedig alaposan kihat a szellemi és érzelmi életünkre. E könyv lapjain megpróbálunk választ adni arra, hogyan lehet az ilyesféle problémákat felszámolni, hogy életünket a maga teljességében éljük meg.

Volt idő, amikor egyes embereknek, illetve társadalmi osztályoknak az volt a legnagyobb gondjuk, hogy túl sok idejük volt, és állandóan az unalom réme fenyegette őket. A 19. századi dán filozófus, Søren Kierkegaard így írt erről: „Milyen rettenetes is az unalom – rettenetesen unalmas. [...] Tétlenül, tehetetlenül fekszem; az egyetlen, amit látok, az üresség, az egyetlen, amiből élek, az üresség, az egyetlen, amiben mozgok, az üresség.”¹

Tény, hogy a tétlenség bénító és nyomasztó tud lenni, de mostanra igencsak átestünk a ló túloldalára. Nyugtalan, hiperaktív, ingerekkel teli korban élünk, az internet és a digitális technológiák megjelenése és elterjedése óta pedig bárhol és bármikor végtelen mennyiségű információ, képanyag, személyes közlés és személytelen szöveg áll a rendelkezésünkre. De valódi világunk is folyamatosan lehetőségeket kínál az aktív időtöltésre, szórakozásra, és állandóan különféle ingerekkel bombázza érzékszerveinket. A fényárban úszó, zsúfolt üzletekben bármit megvehetünk, amit csak el tudunk – és amit el sem tudunk – képzelni. Bármerre fordulunk, minőségi és kevésbé minőségi szórakozási lehetőségek észbontó kínálatát látjuk, legyen szó a YouTube-ról, egy zenei fesztiválról vagy egy kiállításról.

Zsúfolt napirendünk részben ezekre a körülményekre adott válasz, másrészt pedig reakció komplex és erősen versenyelvű társadalmunk követeléseire. Többségünknek bizony keményen meg kell dolgoznia, hogy biztosítani tudja a megélhetést és az alapvető kényelmet önmaga és a családja számára. És aki sikeres akar lenni, annak nagyfokú hatékonysággal és éberséggel kell a munkáját végeznie. Állandó buzgóságunk okai mindazonáltal messze túlmutatnak alapvető vagy akár kényelmi igényeink kielégítésén. A középosztály tagjaként valószínűleg több időt töltünk munkával, mint amennyi a munkaköri feladataink elvégzéséhez szükséges – többet, mint amennyit az ipari forradalom idején a munkára fogott tömegek a gyárakban töltöttek. És otthon sincs megállás: ha van állandó netkapcsolat, ha edzünk is az egészségmegőrzés jegyében, és ha mindig találunk kisebb javítani- vagy barkácsolnivalót, akkor mindez már bőven ad annyi elfoglaltságot, hogy az otthon töltött időt egyes szociológusok el is nevezték „harmadik műszaknak”. Abban a kultúrában, amely folyamatosan ontja ránk a pompa és a luxus képeit, sokunkat magával ránt *a legjobb* kultusza. Mindenből a legjobbat akarjuk: lakásból, gyerekből, nyaralásból, szakmai teljesítményből. A szemünk sem rebben, ha tizenkét órát kell repülni egy karrierfejlesztő találkozóra vagy konferenciára, mit nekünk az időeltolódás kínjai! Csak úgy szívjuk magunkba a kultúrát, ami akár a javunkra is válhatna, de a legtöbbször a kultúrát is a fogyasztás szabályrendszerével – nincs jobb szó rá – fogyasztjuk. Van, amit azért csinálunk, hogy elvégezzük, és van, amit egyszerűen

csak azért, hogy elüssük valamivel az időt. És persze mindennap jut néhány óracska arra is, hogy digitális eszközeinket nyomkodjuk, ha kell, ha nem.

Manapság már a gyerekek napirendje is különórakkal és egyéb fejlesztőtevékenységekkel van telezsúfolva, fiatal elméjük pedig természetesen nemcsak a sok tudást szívja magába, hanem a felnőttek vonatkozó hozzáállását is. A tanulmányíró Adam Gopnik néhány évvel ezelőtt a *The New Yorker*-ben megjelent cikkében² akkor hároméves lányáról mesélt, aki kitalált magának egy képzeletbeli barátot – ő lett Charlie Ravioli, akivel a „mobilján” beszélget, és mindig elmondja neki, mennyire jó lenne már találkozni. Az egyetlen gond, hogy Charlie soha nem ér rá játszani vele, mert más elfoglaltsága van. A kis Olivia természetesen a saját világát benépesítő felnőtteket utánozta, akiknek mindig tele a határidőnaplójuk, akik mindig rohannak valahova; és arra a következtetésre jutott, hogy a felnőttek valamiért vonzónak tartják ezt az állapotot.

Jó oka van annak, hogy ennyire elfoglaltak vagyunk, de meggyőződésem, hogy ha mindenféle hasznos és haszontalan feladattal töltjük meg a napjainkat, azt valójában azért tesszük, mert túlstimulált világunkban függővé váltunk, és függőségünk tárgya maga az aktivitás – vagy ha úgy tetszik, hiperaktivitás. A digitális környezet pedig, amely vég nélkül ontja magából az ingereket, és garantálja az azonnali kielégülést, még rá is tett egy lapáttal.

A túlzott aktivitás részben azért okoz függőséget, mert egyfajta gondtalan örömet tud nyújtani, az eseménydús, dinamikus élet jóleső érzését adja. Sokaknak úgy tűnhet,

hogy mindig mozgásban, mindig úton lenni olyan életforma, amely frissítő és kielégítő is egyben. Amikor átfutjuk barátaink legújabb Facebook-bejegyzéseit, vagy megosztunk valami szellemességet a Twitteren, pillanatnyi örömezés tölti el a szívünket. Amikor egyik találkozóról a másikra sietünk, amikor üzleti reggeliről stratégiai megbeszélésre tartunk az irodába, akkor úgy érezzük, hogy izgalmas az életünk, és izgalmasak vagyunk mi magunk is. Amikor az utolsó csepp energiát is kifacsarjuk magunkból, és ettől már-már a végkimerülés határára sodródunk, néhány pillanatra megérezhetünk valamit abból az eufóriából, amelyet a maratonfutók élnek át, amikor – átesve a holtponton – úgy érzik, hogy szinte repülnek.

Egy idő után azonban kimerülhetünk, kiürülhetünk ettől az állandó zakatolástól, és jelentkezhethet egyfajta furcsa alultápláltság-érzés is, mintha az átélt események nem eresztettek volna gyökeret bennünk, nem váltak volna a részünké. Ráadásul ez a fajta túlzott aktivitás is olyan, mint bármely más örömevű szokás: olyan lelkiállapotokat idézhet elő, amelyek csöppet sem élvezetesek. Az efféle szindrómák közül a legismertebb és legelfogadottabb a digitális függőség. Dél-Koreában és Kínában már léteznek olyan „elvonótáborok”, ahová azokat a fiatalokat utalják be, akik megpróbálják távol tartani magukat a „hálótól”, és emiatt szörnyű elvonási tünetekben szenvednek. A világ más pontjairól viszont olyan beszámolók érkeznek, miszerint a virtuális világ rabjaivá vált „gémerek” néha képtelenek a számítógépes játékok világából visszatérni a valóságba, hogy eleget tegyenek



Kütyüjeink rabjaivá válunk... és néha akkor is szívesen nyomkodjuk ezeket munka után, ha emberi kapcsolataink látják kárát.