

Philip Zimbardo – Rosemary Sword

IDŐPERSPEKTÍVA-MÓDSZER
A GYAKORLATBAN

Philip Zimbardo – Rosemary Sword

IDŐPERSPEKTÍVA-MÓDSZER A GYAKORLATBAN

Engedjük el a múltat, éljük meg a jelent,
és teremtsünk boldog jövőt!

A fordítás alapja:

Philip Zimbardo - Rosemary Sword: *Living and Loving Better
With Time Perspective Therapy: Healing from the Past, Embracing
the Present, Creating an Ideal Future.*

Published by special arrangement with McFarland & Company,
Inc., Publishers, Jefferson, North Carolina, USA.

Copyright © Philip G. Zimbardo, Rosemary K. M. Sword, 2017

Fordította © Pétersz Tamás, 2019

Szerkesztette: Márkus József

Borító: Szabó Balázs

HVG Könyvek, Budapest, 2019
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-825-2

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., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa
Nyomás: Central Dabasi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: Balizs Attila vezérigazgató

Unokáimnak,
Philip John (Panda) és
Victoria Leigh (Nyuszi) Zimbardónak
Phil Zimbardo

Richard Moses Swordnak
Rose Sword

Tartalom

Bevezetés	11
1. Hogyan befolyásolja életünket az időperspektívánk?	15
A negativitás sarokkövei	19
Stressz: Minden bajunk szülőanyja	20
Szorongás: A stressz gyermeke	20
Depresszió: A stressz mostohagyereke	22
Az időperspektívák létrejötte	26
Végezzük el ezt a tesztet!	27
A hat fő időperspektíva	28
A kiegyensúlyozott időperspektíva nagyobb stabilitást eredményez	29
Pozitív hatások	34
2. Hogyan vezet időperspektívánk mérgező kapcsolatokhoz – és mit tehetünk ez ellen?	36
A mérgező kapcsolatok sokféle arca	36
A múltnegatív időperspektíva és a mérgező kapcsolat	37
A narcisztikus személyiség	38
Az érzelmek eltemetése	42
Öt jel, amely mérgező kapcsolatra utal	43

Mi történt Jenniferrel?	46
A passzív-agresszív reakció	48
A megfélemlítés passzív-agresszív viselkedéshez vezet	49
Megelőző lépések – Egészséges válaszok	52
Ne tévesszük össze a jó modort a passzív-agresszív viselkedéssel!	56
Titkok és hazugságok	57
A hazudozás fiatal korban kezdődik	58
Mi a helyzet a titkos ügynökökkel és azokkal, akiknek titokban több családjuk is van?	61
Öt lépés, amelyekkel véget vethetünk a mérgező kapcsolatnak	64
Engedjük el a negatív múltat, és engedjük be a szeretetet az életünkbe!	65
3. Megfélemlítők és áldozataik	67
Mi a helyzet a megfélemlítőkkel?	67
És az áldozatok?	74
A megfélemlítés potenciális áldozatainak azonosítása	76
Történet az iskolai megfélemlítésről	77
Munkahelyi megfélemlítés	85
A megfélemlítés szélsőséges formái	90
Gyűlölet-bűncselekmények és egy hős	97
A legerősebb fegyver: Az oktatás	98
4. Elkerülés – Az elutasítás végső foka	101
Tartós károk	102
Együttműködés a főemlős-társadalmakban	104
Jane Goodall állást foglal	105
Hatalmas ugrás az elkerülésben	108
A vallásos elkerülés esete	110
A munkahelyi elkerülés esetei	112

A „hiány” érzése	114
Hogyan vegyük a kezünkbe az irányítást?	115
5. A szex és az időperspektívák	119
Múltnegatív: A szex nem volt jó tapasztalat	121
Múltpozitív: Öregem! Ez jó volt!	124
Jelenhedonizmus: Vágjunk bele, most azonnal!	125
Jelenfatalizmus: Ahogy lesz, úgy lesz	128
Jövőbeli szex: Félelem az ismeretlentől	129
Transzcendentális jövő	130
Mi az ideális szexuális időperspektíva?	131
A férfiak, a szex és az időperspektívák	132
A nők, a szex és az időperspektívák	138
Az előrejelzés igen jó	147
6. A szülőség és az időperspektívák	148
Feltétel nélküli szeretet	148
Szülői szorongás	149
Modern stressztényezők	150
Fegyelem	153
Határok	157
A dolgozó anya	158
A dolgozó apa	159
Egyensúlyt találni	161
Az egyedülálló szülő	163
Az üresfészek-szindróma	171
A lehetőségek bősége	175
7. Milyen hatással van a stressz az időperspektívánkra – és mit tehetünk?	177
A stressz és a szívünk	179
A stressz és a sietségkór	184

Időszakos stressz – Ünnepi blues vagy szezónális affektív zavar?	191
Táplálkozás és stressz	197
A természetellenes viselkedés okozta stressz a modern kultúrában	203
A járókelő-effektus	204
A rossz lelkiismeret által okozott stressz megszüntetése	210
8. A boldogság és az értelmes élet	215
A boldogság keresése	216
Az értelem keresése	217
Boldogság és értelem	218
Plusz vagy mínusz?	219
Helyesen élni	225
Értelemes életet élni	228
A kulcs a kedvesség	230
Időperspektívák – és hogyan látjuk a világot	231
A szeretet kedvesség, a kedvesség pedig hatalom	233
Eljött a mi időnk	237
Utószó: A terápia jövője	243
Köszönetnyilvánítás	251
Szójegyzék	253
Függelék: Zimbardo-féle időperspektíva-kérdőív (ZTPI)	255
További olvasnivalók	267
Felhasznált irodalom	270
Név- és tárgymutató	274

Bevezetés

Néhány évvel ezelőtt, *The Time Cure: Overcoming PTSD with the New Psychology of Time Perspective Therapy* (Időgyógyászat: a PTSD legyőzése az új időperspektíva-terápia pszichológia segítségével) című könyvünk megjelenése után a *Psychology Today* folyóirat szerkesztői felkérték bennünket, hogy írjunk blogot a weboldalukra. Örömmel beleegyeztünk. A poszttraumás stressz zavar (Posttraumatic Stress Disorder, PTSD) akkoriban igen felkapott téma volt a médiában, nagyrészt azért, mert az Irakból és Afganisztánból hazatérő és a polgári életbe ismét integrálódni próbáló katonáink közül sokról hamar kiderült, hogy a háborús szolgálathoz köthető PTSD-ben szenvednek. (A PTSD a traumát követő depressziót, szorongást és stresszt jelenti.) Klinikai munkánk mintegy kétharmad részében súlyos PTSD-ben szenvedő betegekkel foglalkoztunk, akik közül sokan veteránok voltak. Kidolgoztunk és elvégeztünk egy kutatást az eredetileg éppen a PTSD leküzdésére kifejlesztett időperspektíva-terápia (Time Perspective Therapy, TPT) elkövető hatékonyságával kapcsolatban. Ebből azt is leszűrtük, hogy az időperspektíva-terápia a depressziótól, szorongástól és stressztől szenvedők gyógyításának, továbbá a mindennapi problémák kezelésének szintén igen hatékony eszköze.

Rovatunkban elmagyaráztuk, mi is az a PTSD, és hogyan segíthet az időperspektíva-terápia. Rövid idő múlva azonban érkezni kezdtek az e-mailek, amelyekben az olvasók egyéb területeken kértek segítséget, és olyan problémákkal fordultak hozzánk, amelyeknek semmi közük nem volt a PTSD-hez. Általános szabály – és számtalan más esetben is igaz, például a hírközlő médiumok, a kereskedelmi termékek, a reklámozás, a politika terén –, hogy ha valakinek elég fontos egy probléma ahhoz, hogy megírja és segítséget kérjen, akkor valószínűleg sokkal nagyobb, a kapcsolatot valamilyen okból nem kereső tömeget képvisel. Egyenként válaszoltunk minden személyes e-mailre, de úgy éreztük, hogy az általuk képviselt csendes többség is választ érdemel. Kibővítettük tehát a blog témáját, és vizsgálni kezdtük, milyen hatással vannak az időperspektívák – különösen az eltorzult időperspektívák – a tágabb népességre különféle helyzetekben. Úgy gondoltuk, hogy az időperspektíva-terápia könnyű, érthető megközelítésének bevezetésével sokkal több embernek segíthetnénk.

Írtunk a pozitív és a negatív dolgokról is, és gyorsan kiderült, hogy a negatívumok olvasótábora elsöprő többségben van a pozitívumokéval szemben. Hogy miért? Azért, mert ha az embereknek rendben van az életük, nincs szükségük segítségre. Ha viszont problémáik vannak, annál inkább! Ahogy a rovatunk egyre népszerűbb lett, elgondolkodtunk, hogy bár egy cikkben vagy blogbejegyzésben is bőven közölhetünk információt, ezekről a témákról sokkal több mondanivalónk lenne. Átnéztük tehát az összes cikket, amit írtunk, a hozzászólásokkal együtt; ez utóbbiak között igen sok hasznosat találtunk, amelyek további kutatásokra ösztönöztek. Azokra a témákra koncentráltunk, amelyek a leginkább érdekelték az olvasókat: ezek alkotják könyvünk fejezeteit és alfejezeteit.

Az *Időperspektíva-módszer a gyakorlatban* bemutatja terápiánk alapjait, és hogy segítségével miként oldhatunk meg problémákat, és hogyan javíthatjuk kapcsolatainkat. Az időperspektíva-terápia lényege dióhéjban: megvizsgáljuk személyes időperspektívánkat – vagyis azt, hogy hogyan tekintünk a múltra, a jelenre és a jövőre –, és ha negatívnak találjuk, akkor egy adag pozitív szemlélet hozzáadásával kiegyensúlyozottabbá tesszük, ennek köszönhetően pedig az életünk is harmonikusabbá válik majd.

Ez az egyszerű módszer különösen jól működik, ha megrekedtünk a múltban, főleg, ha negatív tapasztalatról van szó. Az időperspektíva-terápiában ezeket az emlékeket *múltnegatív*nak nevezzük. Talán nem is vagyunk tudatában, hogy minden egyes nap árnyékot vethetnek gondolkodásunkra, arra, amit látunk és ahogyan érzünk a jelenben, *az adott pillanatban*, továbbá a jövőről alkotott képünket is befolyásolhatják. Az időperspektíva-terápia akkor is hasznos, ha nem tudunk megszabadulni egy jelenbeli viselkedésformától, amelyről pedig tudjuk, hogy egészségtelen; ilyen például a *jelenfatalizmus*. A *múltnegatív* tapasztalatok miatt *jelenfatalistává* válhatunk, és olyan viselkedésformákat vehetünk fel, amelyeket normális esetben nem, vagy éppen szomorúak leszünk, amikor pedig örülnünk kellene.

Ha múltbeli negatív történések vagy leküzdhetetlennek tűnő jelenbeli helyzetek árnyékában élünk, akkor igen könnyű feladni mindent, kiengedni a kezünkből az időt és azokat az emberi kapcsolatokat, amelyek korábban fontosak voltak. Úgy érezzük, hogy senki sem ért meg bennünket, és hogy senkinek sincsen olyan nehéz élete, mint nekünk. Az *Időperspektíva-módszer a gyakorlatban* olyan emberek történeteit mutatja be, akik óriási múltnegatív élményeket győztek le, majd továbblépve ismét

megtalálták a kapcsolatot szeretteikkel, most pedig örömteli és tartalmas életet élnek. Olvashatunk majd olyanokról is, akik mérgező kapcsolatban éltek, akiket megfélemlítettek vagy elkerültek, megismerhetjük az ő diadalukat is. Hogyan sikerült nekik? Úgy, hogy a *múltnegatív* emlékek helyett a *múltpozitívokra* összpontosítottak, és *szelektív jelenhedonista* vált belőlük, miközben folyamatosan egy fényesebb *jövőpozitív* felépítésére törekedtek. Mi is közénk tartozhatunk! Nem kell hozzá egyéb, csak hogy egy kiegyensúlyozottabb, optimálisabb időperspektívát vezessünk be az életünkbe.

Az Időperspektíva-módszer a gyakorlatban egyszerű eszközöket és a hétköznapi életből vett példákat nyújt, amelyek segítségével jobban átláthatjuk életünk összefüggéseit. Segít elengednünk a múltat és begyógyítanunk a sebeket, segít megtanulnunk értékelni és elfogadni a jelent, valamint ideális jövőt teremtenünk, nemcsak saját magunk, hanem a hozzánk közel állók számára is.