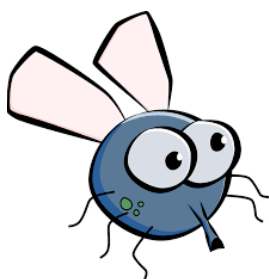
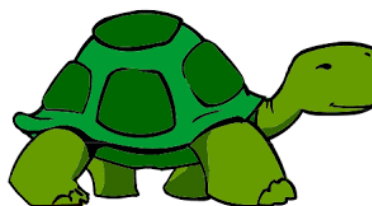


UZ 10. TJEDAN PSIHOLOGIJE U ISTRI



ILI



Jesmo li više muhe ili smo više kornjače?

Jednim udarcem dvije muhe?

Kućna muha, ako je posluže zdravlje i sreća, može doživjeti do mjesec dana. U tom vremenu, ako se zaista vrzma po kućama, barem nekoliko puta egzistenciju treba izboriti izbjegavanjem udaraca. Osim što je u kretanju brža od ljudske ruke, muha je još u prednosti jer u istom periodu u svom vidnom polju zamijeti kako se niže četiri puta više događaja nego što zamjećuje čovjek koji je želi udariti. Zato i stigne, kao u usporenom filmu, primijetiti opasnost od ruke koja joj se približava. Za razliku od muhe, najvećoj morskoj kornjači sedmoprugoj usminjači vrijeme juri. U istom razdoblju, dok kornjača vidi samo jedan događaj, čovjek razaznaje da ih se nanizalo četiri, dok muha zapaža čak 16 događaja u slijedu. Povezano je to, pojašnjavaju istraživači Jackson, Ruxton i McNally s metabolizmom organizma i tjelesnom masom. Organizmi koji imaju brži metabolizam i manju masu brže se kreću, a vrijeme im teče sporije da bi im doživljavanje okoline bilo bolje usklađeno s brzinom reagiranja. Dok kornjača plivanjem pokreće svojih osamstotinjak kilograma, njezin je dojam da je svijet užurbano mjesto, ali u njemu ne mora hitro izbjegavati opasnosti kakve prijete muhi.

I ljudima se katkada događa da svijet dožive kao muhe, a katkad kao kornjače. Kad je nešto zabavno, vrijeme leti, a kad je dosadno, razvlači se poput tijesta. No rasteže se i u situacijama koje nose visok stupanj uzbuđenja. Tada se luči adrenalin koji utječe na to da čovjek vrijeme doživljava kao na usporenom filmu. Time se oslobađa više kapaciteta da osoba procijeni situaciju i odluči što će učiniti, posebno kada događaj procjenjuje opasnim. Obično se takvi doživljaji opisuju riječima: *Ne mogu vjerovati da je prošlo samo nekoliko sekundi; činilo mi se kao da je riječ o minutama.*

Prošlost, sadašnjost ili budućnost?

Osim u različitim kulturama, protok vremena ima različitu važnost i brzinu u različitoj životnoj



dobi. Kod starijih ljudi situacija je sličnija onoj s kornjačom, kod mlađih onoj s muhom. U praktičnom smislu, to bi značilo da starije osobe ne trebaju imati onoliko obaveza ili događanja koliko su imale kad su bile mlađe i ne treba ih zatrpavati informacijama jer ih ne stignu odijeliti: doživjet će ih naprosto kao šum. A djeci, s druge strane, vrlo lako postane dosadno i brže postanu nestrpljiva u iščekivanju da se nešto dogodi.

Za ljude je, za razliku od životinja, karakteristično to da razmišljaju o protoku vremena, o tome za što više nemaju vremena, o tome za što je baš sada pravo vrijeme i o tome za što će tek imati vremena kasnije. I ovdje kultura u kojoj netko živi pridonosi oblikovanju prevladavajuće vremenske perspektive koju osoba ima. U nekim je kulturama važna orijentacija na budućnost, u nekima na prošlost, a neke se fokusiraju na sadašnjost.

U psihološkom smislu, ne postoji vremenska perspektiva koja bi se smatrala najboljom. Svaka ima svoj doprinos. Ne možemo mijenjati događaje koji su (nam) se dogodili, no možemo, a to i činimo, mijenjati svoj dojam o tim događajima. Tako da gledanje u prošlost može biti korisno kad nam je to inspiracija za nešto dobro, na primjer kad se prisjećamo nečega što nam je bilo ugodno i kada smo se dobro osjećali. Također može biti korisno da vidimo što smo iz neugodnih ili teških iskustava naučili, što više ne bismo rado prolazili, a ljekovito može biti kad shvatimo da nešto nismo ni mogli ni znati drugačije u onim okolnostima i s ondašnjim iskustvom. Pogled pak u budućnost može nas motivirati da nešto poduzmemo ili da se barem suočimo sa strepnjama ili strahovima od neuspjeha. A ono što nam često nedostaje jest da se malo više zadržimo i protegnemo u sadašnjosti, s manje zablude da su dobra vremena iza ili ispred nas.

dr. sc. Marlena Plavšić, psihologinja