

A „multitasking”

Lehetőség vagy szétszóródás?

Napjaink kulturális világának lényeges vonása a lehetőségek széles köre, amelyet csak növel a rendelkezésünkre álló eszközök gyorsasága és teljesítménye. Ez a jelenség, melyre a „multitasking” kifejezés utal, nyilvánvaló előnyöket és segítséget jelent mindenki számára. Talán kevésbé egyértelmű, hogy mindennek mi az ára. E tanulmány bemutatja a multitasking mindkét oldalát, elsősorban az életdöntésekre kifejtett lehetséges hatására összpontosítva. A lelkgondozás számára nagyon fontos szemponttal is foglalkozik az írás, a mindfulnessszel, azaz a tudatosság gyakorlatával, mely lehetőség a testi-lelki-szellemi egészséghez nélkülözhetetlen választás és a döntés képességének elsajátítására.

Kulcsszavak: multitasking, mindfulness, szétszórtság, tudatosság, döntés.

A maga globalitásában vett kortárs kulturális világ egyik fontos vetülete a lehetőségek gazdag kínálata, amelyet tovább növel a rendelkezésünkre álló eszközök gyorsasága. Ezt *multitasking*nek nevezik. A szó – szimbolikusan is – kifejez egyfajta mentalitást és eszményt: annak képességét, hogy párhuzamosan mind nagyobb számú feladattal, kötelességgel és viszonyal birkózzunk meg. Olyan csodás lehetőségek ezek, amelyeket néhány évtizeddel ezelőtt még elgondolni sem tudtunk.

A „MULTITASKING” SOKRÉTÚ LEHETŐSÉGEI

Olyannyira nagy a kérdés kapcsán felhozható példák száma, hogy csak nehezen tudjuk meghatározni ezek valamennyi szempontját, mégis azt kell mondanunk, hogy a mindennapi életünk részévé vált dolgokról van szó. Ha csak kényelmesen a saját szobánkban tekintünk körbe, azt látjuk, hogy egyazon időszámban több párhuzamos tevékenységet tudunk végezni: vásárolhatunk, munkahelyi feladatokat teljesíthetünk, kutathatunk, olvashatunk, informálódhatunk a hírcsatornákon, kapcsolatot tarthatunk a barátainkkal, hirdetésekkel és üzeneteket adhatunk fel, részt vehetünk órákon és előadásokon – mindez olyasmiról, amit el sem képzelhettünk volna az internet kora előtt.

Gondoljunk csak az olyan platformok kényelmességére és gazdaságosságára, mint a WhatsApp, a Facetime, a Viber és más üzenetküldő rendszerek, melyek lehetővé teszik, hogy kapcsolatban maradjunk családtagjainkkal és barátainkkal, és oly módon tartsuk fenn emberi viszonyainkat, amilyenre korábban nem volt lehetőségünk, nem is beszélve arról, hogy ismeretleneknek kínáljunk fel értékes segítséget, vagy mi kapjunk ilyet tőlük.¹

¹ Lásd G. Cucci: *Altruismo e gratuità. I due polmoni della vita*, Cittadella, Assisi, 2015, 130–134.

A bármiféle kutatás során elérhető információk rendkívüli gazdagsága a másik igen jelentős szempont. A keresőmotorok által rendelkezésünkre bocsátott adatokat fizikailag nem tudnánk megjeleníteni a hagyományos eszközökkel.

Az okostelefonok segítségével a világ minden részén hallgathatunk zenét, fényképezhetünk, videózhatunk, üzeneteket küldhetünk és fogadhatunk. Nagyon rövid idő alatt el tudunk végezni igencsak összetett tevékenységeket: pénzügyi tranzakciókat, közlekedési információk, időjárás-előrejelzések ellenőrzését, egy étterem, egy könyvesbolt vagy egy mozi helyének a megkeresését.² És nem utolsósorban felkereshetünk egy múltbeli várost, amelyet a legapróbb részletekig tökéletesen rekonstruáltak, egyfajta időutazást valósítva meg ezzel.

Tetszés szerint folytathatnánk még a példák sorát, megkockáztatva, hogy nyitott kapukat döngetünk. Az emberi lény ugyanis természeténél fogva törekszik arra, hogy egyidejűleg több fronton is tevékenykedjen: a digitális forradalom kiterjesztette ennek lehetőségeit, s megengedte, hogy sokrétű valóságokhoz férjünk hozzá. Mindez – *Marc Prensky* egyik tanulmányának címével élve – a „megnövekedett tudat” (*augmented mind*) gyümölcse.³

A kutatások azonban azt jelzik, hogy mindez csupán az egyik vetülete e „paradigmaváltásnak”. A „megnövekedett tudat” megnövekedett költségekkel is jár, a záró egyenleg pedig kiegyenlítődést mutat, hasonlóan a többi technikai találmány esetéhez.⁴ A gyorsaság, a praktikusság és a többretnű tevékenységek könnyű elvégzésének lehetősége is együtt jár más típusú „veszteségekkel”, amelyeknek jó, ha tudatában vagyunk.

GYORSASÁG ÉS ELSAJÁTÍTÁS: ÖSSZEEGYEZTETHETETLEN FOGALOMPÁR

Mint minden rendelkezésünkre álló eshetőség, úgy a multitasking is akkor nyújtja a benne rejlő lehetőségek legjavát, ha megtaláljuk hozzá a leginkább megfelelő alkalmazási módot. Amikor kizárólagos megközelítési módozattá válik, akkor pszichológiai szempontból frusztráló, intellektuális szinten túl nagy árat követelőnek, a gyakorlat terén pedig terméketlennek mutatkozik. Az intellektuális kapacitások és a mélység, amennyire ezeknek szenteli magát az ember, a tevékenységi frontok számának gyarapodásával arányosan veszítenek minőségükből. Ily módon azt kockáztatjuk, hogy egyidejűleg úgy csinálunk sok dolgot, mint az *offline* életben a hiperaktivitás esetében.

A rendelkezésre álló kapcsolat sebessége és a fájlok nagy gazdagsága valóban nehezebbé teszi a figyelem fenntartását, az összpontosítást, s ebből következően a gondolatok befogadását és kifejezését.

2 Lásd S. MURPHY: E-filing becomes the new normal, *Tech News Daily*, 2011. március 26. ■ 3 „Napjainkban az emberek, bárhol legyenek, bármilyen technológiai támogatásnak örvendjenek is, több dolgot képesek megtenni, gyorsabban gondolkodhatnak, jobban tervezhetnek, nagyobb mélységig elemezhetnek, összetettebb problémákat oldhatnak meg, jobb döntéseket hozhatnak és alaposabban megismerhetik saját testüket, mint korábban bármikor.” M. PRENSKY: *La mente aumentata. Dai nativi digitali alla saggezza digitale*, Erickson, Trento, 2013, 19. ■ 4 Lásd G. CUCCI: *Paradiso virtuale o infer.net? Rischi e opportunità della rivoluzione digitale*, Ancora – La Civiltà Cattolica, Milano, 2015, 16–24.

A tanulási, elsajátítási folyamatok alapja a rendelkezésre álló információk mennyisége és az emberi emlékezőképesség korlátai közötti egyensúly, mely utóbbi az elmúlt évtizedekben – szemben az informatikával – lényegében ugyanolyan maradt. Sőt mit több, az erőteljes információbombázás egyesek szerint lépésről lépésre romlást eredményezhet e téren: „Az egyén rövid távú emlékezete egyszerre legfeljebb hét fogalomra képes emlékezni. Agyunk becslések szerint másodpercenként legfeljebb 126 bites feldolgozókapacitással rendelkezik.”⁵ Ha egyidejűleg több fronton vagyunk elfoglalva, az nehezebbé teszi, hogy elmélyüljünk a megkezdett munkában, s az arra fordított hatékony időtartam is kevesebb lesz.

Ha olyasvalakit hívunk fel, aki mással van elfoglalva, könnyen észrevesszük, hogy csak felületesen figyel ránk: látszólag követi a párbeszédet, ám a megszólaló igenis érzékeli, hogy társa „elveszíti” a fonalat. A hiteles odafigyelés – amely különbözik a fizikai hallástól – előfeltételezi a figyelmet, az összpontosítást, az önmagunk számára való jelenlétet.

Az agy is izom, még ha sajátságos is, és azzal tartjuk épen és egészségesen, ha eddük, ha merjük kitenni erőfeszítéseknek, nehéz és komoly áldozatot kívánó tevékenységeknek. A felületesség és a közvetlenség ellustítja, elgyengíti s végül teljesen használhatatlanná teszi az agyat. Jelzésértékű, hogy amikor megpróbálunk felidézni az elménkben egy egész napot, amelyet a világhálón töltöttünk, nem merülnek fel jelentőségteljes emlékek, csak semmitmondó és elkülöníthetetlen benyomásokkal találjuk szemben magunkat: „A »digitális gyarmatosítók« úgy vélik, hogy a digitális bennszülöttek már képesek a multitaskingra. Ez azonban merő hazugság. Az agyunk egyszerre csak egy dolgot képes tudatosan és termékeny módon végezni. Ha gyakran ugrálunk egyik témáról (*task*) a másikra, igen nagy árat kell fizetnünk ezért, mégpedig a csekélyebb mértékű elsajátítás terén.”⁶

És valóban, a *multitaskerek* nagyobb nehézségekkel szembesülnek, ha az egyik tevékenységről a másikra kell átváltaniuk – jóllehet ez lenne a specialitásuk –, mivel hiányzanak belőlük a fent nevezett képességek az összeszedettség, az összpontosítás és a zavaró tényezők kizárása terén.⁷

A MULTITASKING ÁRA AZ ISKOLA ÉS A TÁRSADALOM SZINTJÉN

John Palfrey és *Urs Gasser* bizonyonnyal nem tekinthetők internetellenes szerzőknek, ezzel együtt kutatásuk során öt okot soroltak fel, amely miatt a mai nemzedék sokkal inkább ki van téve az eltelítődés veszélyének, mint a korábbiak:

1. a gyors és bőséges adatátvitelnek az új technológiákra jellemző módja;
2. az egyazon ügyben egyidejűleg érintett személyek növekvő száma;
3. az elvégzendő feladat összetettségének növekedése, együtt a megnőtt gyorsasággal;
4. a szerzett információk értékének meghatározása terén tapasztalható nehézkedés, tekintettel az adatok és a megszerzésükhöz szükséges időtartam viszonyára;

5 J. PALFREY – U. GASSER: *Nati con la rete. La prima generazione creciuta su Internet. Istruzioni per l'uso*, Rizzoli, Milano, 2009, 257. Vö. G. A. MILLER: The Magical Number Seven, Plus or Minus Two. Some Limits on Our Capacity for Processing Information, *The Psychological Review*, 63 (1956), 81–97. ■ 6 R. ZANINI: „Tablet a scuola? Andateci piano”. *Intervist a Roberto Casati, Avvenire*, 2013. június 14. ■ 7 Lásd E. OPHIR – C. NASS – A. WAGNER: Cognitive Control in Media Multitaskers, *PNAS* (2009), vol 106, nr. 37, 15583–15587.

5. (nem csak) a legifjabbak korlátozott kompetenciája és tapasztaltsága mindannak kritikus megítélésében, amivel kapcsolatba kerülnek.⁸

Az e téren begyűjtött tanúságtételek is azt mutatják, hogy általános hajlam tapasztalható a szétszórtságra, ami végül az ember napjának egyetlen „stabil” vonása:⁹

- „Minden online pillanatomban multitasking-üzemmódban vagyok. Most épp tévét nézek, kétpercenként e-maileket ellenőrzök, híreket olvasok, zenét töltök le CD-re, és írom ezt az üzenetet.” (*Egy tizenhét éves fiú*)
- „Unatkozom, ha nem történik minden egyszerre, mert túl sok a szünet. Ki kell várni, amíg betöltődik egy honlap, vagy hogy véget érjen a reklám a tévében.” (*Egy tizenhét éves fiú*)
- „A házi feladatokat általában már az iskolában megcsinálom. Ha nem, akkor az ölemben van a könyv, és miközben bekapcsolom a számítógépet, megcsinálom a matematika-feladatokat, vagy leírok egy mondatot. Miközben letöltöm az e-maileket, megcsinálom a többi feladatot, és így képes vagyok mindennel végezni.” (*Egy tizennégy éves fiú*)
- „A könyvek mindig az iskolatáskában maradnak, közben a laptop mindig nyitva van az íróasztalon. A képernyőn ki van nyitva egy történelem-, angol- vagy fizikaórához kapcsolódó fájl, ami eltakarja a Facebook vagy az iTunes oldalát. Eközben fülhallgatóval a fején egy podcastot hallgat, olykor pedig, hogy még jobban összpontosítson, közben még megnéz egy videót a YouTube-on.” (*Egy tizenöt éves lány édesanyja*)

Ezenfelül ha egy kapcsolat csak a *social network* világára korlátozódik, a fiatalok már nem is kötődnek egymáshoz. Egyre gyakrabban találkozunk azzal a jelenséggel, amelyet *Sherry Turkle* így hív: „együtt, mégis egyedül”.¹⁰ A világhálón töltött idő meghosszabbodása a gyermek- és a kiskamaszkor során apránként bezárja a fiatalt a szobájába, és azt eredményezi, hogy nem játszik, nem ápol kapcsolatokat, semmilyen tevékenységet nem végez a szabad levegőn. Ezzel nemcsak a testi egészségét károsítja, hanem általában véve azt a képességét, hogy „merje” és ki tudja fejezni testi dimenzióját.

Egy USA-beli kutatás szerint „a mai gyerekek csak napi 15–25 percet töltenek szabad-terí játékkal, s ez a szám tovább csökken. 1988 óta az egy főre eső látogatások száma 20%-kal csökkent a nemzeti parkokban, 1981 óta pedig 18–25%-kal csökkent a természettel kapcsolatban végzett rekreációs tevékenységek aránya. Ugyanezen idő alatt az óvodáskorú gyermekek 80%-a vált számítógép-felhasználóvá (USDE, 2005), s a 8 és 18 év közötti korosztály naponta több mint hét és fél órát tölt a média legkülönfélébb formáival (tévé, mobiltelefon, számítógép) [...]. Eredményeink azt mutatják, hogy kognitív előnnyel jár, ha természetes környezetben töltjük az időnket.”¹¹

8 Lásd J. PALFREY – U. GASSER: *Nati con la rete*, i. m. 266 k. ■ 9 Lásd M. SPITZER: *Demenza digitale. Come la nuova tecnologia ci rende stupidi*, Corbaccio, Milano, 2013, 195; lásd még V. RIDEOUT – E. HAMEL: *The Media Family. Electronic Media in the Lives of Infants, Toddlers, Preschoolers and Their Parents*, Kaiser Family Foundation, Menlo Park (CA): <https://kaiserfamilyfoundation.files.wordpress.com/2013/01/7500.pdf> ■ 10 S. TURKLE: *Insieme, ma soli. Perché ci aspettiamo sempre più dalla tecnologia e sempre meno dagli altri*, Codice, Torino, 2012. ■ 11 R. ATCHLEY – D. STRAYER – P. ATCHLEY: *Creativity in the Wild. Improving Creative Reasoning through Immersion in Natural Settings*, *Plos One*, (2012) 7 (12); F. T. JUSTER – F. P. STAFFORD – H. ONO: *Changing Times of American Youth: 1981–2003*, University of Michigan, Ann Arbor (Mi): www.nsunich.edu/Releases/2004/NovO4/teen_time_report.pdf

A multitaskingra irányuló hajlam ennek ellenére láthatólag mind elterjedtebb az összes korosztályban, s ez komolyan kihat az iskolai és munkahelyi közegre. A Jana Partners LLC (egy rendezvényszervezésre szakosodott cég) és a California State Teachers' Retirement System (a kaliforniai tanároknak nyugdíjtámogatást nyújtó kormányzati szerv) 2018. január 6-án nyílt levelet intézett az Apple-hez. E két szervezet kétmilliárd dollárnyi Apple-részvénnyel rendelkezik. Hivatkoznak egy olyan kutatásra, amelyet a Center on Media and Child Health és az Alberta University végzett 2300 általános és középiskolai tanár bevonásával. A következőkre jutottak:

- 3-5 évvel a digitális technológiák osztálytermi bevezetése után a tanárok nagy része (67%) aggodalmát fejezte ki amiatt, hogy a diákok egyre nagyobb arányban (75%) képtelenek arra, hogy értelmesen végezzék el a kiosztott feladatokat.
- A tanárok 90%-a számolt be arról, hogy növekedett azon diákok aránya (86%), akiknek problémát okoz érzéseik kezelése, mégpedig a social networkök által felkínált sokfajta ablak használata miatt. A levél ezenfelül hivatkozott *Jean M. Twenge* egyik tanulmányára, amely szerint (35%-kal) nőtt a depresszió és az öngyilkosságra való hajlam azok körében, akik naponta átlagban három órát töltenek elektronikus készülékek előtt, azokhoz viszonyítva, akik csak egy órát töltenek ilyen tevékenységgel. Amikor elérik a napi átlag öt órát, ez az arány már 71%-ra növekszik.¹²
- A multitaskingnak 3-5 év leforgása alatt súlyosan negatív hatása lett az olyan legalapvetőbb tevékenységekre, mint a játék és a táplálkozás. Egy középiskolai tanár szavaival jól összefoglalhatjuk a helyzetet: „Korábban olyan fiatalokat láttam, akik ebédidőben kimentek, s fizikai, társas tevékenységeket végeztek. Mostanság sok diákunk a szünet alatt egész végig bent ül, és a készülékével játszik.” Ez az egészség terén komoly következményekkel jár, amilyen például az álmatlanság, a túlsúly, a gerincferdülés és a cukorbetegség.¹³

DÖNTÉSI BÉNULOTSÁG

Közismert, hogy a felkínált lehetőségek bősége fordított arányban áll a választási valószínűséggel. Egy kutatásban, melyet az élelmiszerpultokon megtalálható termékek eladásával kapcsolatban végeztek, *Timothy D. Wilson* és *Jonathan W. Schooler* kimutatta, hogy amikor hatféle lekvárt helyeztek ki a polcra, az ott megálló emberek 30%-a legalább egyet megvett közülük; amikor négyszer annyit helyeztek ki, akkor az eladások száma 3%-kal csökkent.¹⁴

Ugyanezzel a helyzettel szembesülünk az élet fontos döntései terén is. A rendelkezésre álló lehetőségek nagy bazarjában paradox módon éppen a döntési képesség lesz arra kárhóztatva, hogy a sokféle és egymással ellentétes kínálatelemek rögtönzött ízelgetésére

12 J. M. TWENGE: *iGen. Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood and What That Means for the Rest of Us*, Atria Books, New York, 2017; *Open Letter From Jana Partners And Calstrs To Apple Inc.*: <https://thinkdifferentlyaboutkids.com/index.php?acc=1> ■ 13 Lásd *Growing Up Digital Alberta*: <https://thinkdifferentlyaboutkids.com/index.php?acc=1/>, 2016. ■ 14 Lásd T. WILSON – J. SCHOOLER: Thinking too much. Introspection can reduce the quality of preferences and decisions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (1991), 181–192.

redukálódjon, vagy arra, hogy az ember végül egyik helyről a másikra vándoroljon, mint valami „nomád”. Ily módon bizonytalanok vagyunk a döntésünkkel kapcsolatban, ami ezért örökre csak terv marad.

Úgy tűnik, a *Neet- (Not in Education, Employment or Training)*, „oktatáson, munkán és gyakorlaton kívüli”) fiatalok terén Olaszországé a szomorú európai elsőség (2016-ban 2,3 millió ilyen fiatal élt az országban). Ők nem tanulnak, nem dolgoznak, de nem is keresnek maguknak semmiféle foglalkozást. Ennek a helyzetnek – a gazdasági válság objektív bizonytalanságán túl – egy olyan állapot is az alapja, amelyet megkezdett, de be nem végzett próbálkozásnak nevezhetünk: megszakított vagy párhuzamosan eltérő szakirányokon folytatott tanulmányok, amelyekből hiányzik a valódi belső meggyőződés és a készség arra, hogy az ember teljességgel egy adott feladatnak szentelje magát. Ezért végül „balesetet szenvednek a tanulmányok, bukásokra, megszakításokra kerül sor, az önbecsülés alacsony szinten áll, és erős függés alakul ki az eredeti családi kontextustól”, amely biztonságot nyújt, végül azonban börtönbe zár.¹⁵

Ily módon az említett fiatalok nagy része semminek sem jut a végére. Még a rekreációs tevékenységek, mint a sport is, ilyen patthelyzetet mutatnak: „A népes törzsön belül eltérő figurákkal találkozunk: a fitnessz misztikusával, a kispályás foci megszállottjával, a bérletet váltó atlétával, aki meg van győződve arról, hogy bajnok lehet, a szervezett szurkolóval [...]. Hogy fedezze a tanfolyamait, tevékenységeit és versenyeit, a Neet függ a szülőktől kapott zsebpénztől (amelyet még a Facebook korában is így hívnak), és végül tovább nyújtja serdülőkori állapotát.”¹⁶

A VALLÁS TERÉN

A multitasking különösen nehézé teszi, hogy az ember értékelje egy hivatásbeli definitív döntés jóságát, melynek súlyos hatásai vannak az illető jövőjének nyitottan tervezhető dimenzióira.

Egy nagyjából ezer 16 és 29 év közötti fiatal körében elvégzett kutatás arra az eredményre jutott, hogy egyre általánosabbá válik a hivatásválasztási patthelyzet, hasonlóságot mutatva a fenti Neetekkel. A döntés akadályai közül legfőbb motivációként (76%) az a vélekedés emelkedik ki, miszerint „az életben mindig jobb sok kaput nyitva hagyni”.¹⁷

A megkérdezetteknek teljességgel pozitív a megítélésük azokkal kapcsolatban, akiknek volt bátorságuk hátrahagyni mindent, hogy így válaszoljanak egy elkötelező hívásra, különösen ha ennek köze van a szegényekhez és a peremre szorultakhoz (65%), vagy hogy így hirdessék az evangéliumot egy missziós területen (70%). Mindazonáltal jelentőségteljes

15 „Ha valaki jobb társadalmi helyzetben lévő családból származik, az úgy tűnik, nem jelent szükségszerűen garanciát arra, hogy könnyebben jut majd be a munka világába, sőt! A magasabb társadalmi osztályokból származó fiatalok láthatóan hajlamosabbak a passzív inaktivitásra, azaz megmaradnak az inaktivitás állapotában anélkül, hogy túlzottan izgatnák magukat azon, találnak-e munkát.” A. ANCORA: Nel girone dei Neet, in S. ALFIERI – E. SIRONI (szerk.): *Una generazione in panchina. Da Neet a risorsa per il paese*, Vita e Pensiero, Milano, 2017, 170. ■ 16 D. DI VICO: Quelli che per le statistiche non lavorano e non studiano, *Corriere della Sera*, 2016. július 10. ■ 17 L. BERZANO – C. GENOVA: Vocazioni tra rinuncia e autorealizzazione, *Rivista di Scienze dell'educazione*, 45 (2007), 50. Vö. S. PALMISANO: Dio chiama. Chi risponde? Riflessioni sulla vocazione religiosa, in F. GARELLI (szerk.): *Chiamati a scegliere*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi), 2006, 83–103.

az a tény is, hogy sokuk szerint a szolgálat nem kizárólag vallásos motiváltságú döntésből születhet, hanem bárki végezhetné (57%): végül minden út egyforma. A kutatók erre a végkövetkeztetésre jutottak: „A megkérdezettek szemében egy vallásos hivatás követése végső soron különösen is nehéz feladat, nemcsak azért, mert erőteljesen jellemzik a hozzá kapcsolódó lemondások, hanem azért is, mert akár másfajta társadalmi elköteleződések és bevonódások is helyettesíthetnék.”¹⁸

Újfennt: a felkínált lehetőségek sokfélesége végül inkább akadálynak, semmint esélynek mutatkozik a választásban, még ha ezt a döntést önmagában szépnek és kívánatosnak tartjuk is, épp mivel képes mederbe terelni személyes erőforrásainkat, és ízt, értelmet kölcsönözhet létezésünknek: „A saját hivatás kiválasztásának terén tapasztalható nehézkedés nagyon hasonlít ahhoz a veszélyességhez, ahogyan egy bizonytalanságok által erőteljesen jellemzett társadalomban élünk. Ahol számos út áll előttünk, az egyén nem képes kibontakozni és dönteni.”¹⁹

Az európai püspökök jó húsz évvel ezelőtt íródott dokumentumukban világosan előre látták azt a csapdát, amelyet az rejt magában, ha több párhuzamos felületen próbáljuk lejátszani életünk játékát. A szövegben olvasható pontos elemzés nemcsak a hivatásbeli döntés lehetősége, hanem általában véve az élet tervezhetősége szempontjából is az egyik legsúlyosabb akadálynak tekinti a rendelkezésre álló lehetőségek mértéktelenül nagy számát. A püspökök a hivatás kérdését leginkább a megértés szempontjából vették szemügyre, vagyis annak fényében, hogy az egyén mennyire képes felismerni és megkülönböztetni a lehetséges tapasztalatokat, egy különbségtételeken alapuló skálába sorolva őket.

A tervszerű élet fogyatékosága súlyos hiányosságra világít rá az intellektualitás szintjén: nincs meg a sajátos képesség arra, hogy „beleolvassanak a dolgokba” (*intus-legere*), megkülönböztetve azt, ami lényeges és azt, ami másodlagos. Az európai püspökök szerint ennek súlyos következményei vannak az életstílus kialakításának lehetősége szempontjából: „Amikor egy kultúra nem határozza meg többé a legfelsőbb rendű értelemlehetőségeket, vagy nem képes konvergenciát teremteni bizonyos olyan értékek körül, melyek különösen is alkalmasak arra, hogy értelmet adjanak az életnek, hanem mindent ugyanarra a szintre helyez, akkor megszűnik a tervszerű döntés lehetősége, s minden közömbössé és egysíkúvá válik [...]. Mélységes szomorúsággal tölti el az embert, amikor olyan fiatalokkal találkozunk, akikben, bár értelmesek és jó adottságokkal rendelkeznek, mintha kihunyt volna a vágy az életre, arra, hogy higgyenek valamiben, nagy célok felé törekedjenek, reméljenek egy olyan világban, amely részben az ő erőfeszítéseiknek köszönhetően is jobb válhat [...]. Hivatás nélkül, de jövő nélkül is, vagy egy olyan jövővel, amely leginkább csak a jelen másolatának tekinthető.”²⁰

Annak képtelensége, hogy felismerjék, mi az, ami tiszteletet érdemel azzal szemben, ami csak másodlagos, egyfajta kulturális anarchiát hoz magával, melyben a fiatal elveszít minden vonatkoztatási pontot. Mindez azt eredményezi, hogy kialakul az érzés: minden csak esetleges. Ez az érzés veszedelmesen destabilizál, lévén hogy az élethez elengedhetetlen

18 Uo. 51. ■ 19 Uo. 41. ■ 20 PONTIFICIA OPERA PER LE VOCAZIONI ECCLESIASTICHE: *Nuove vocazioni per un nuova Europa* (1998), nr. 11.

a stabilitás, az értelem tapasztalata, „a hit a rendben”.²¹ Ez a bizonytalanság átörökíti magát a későbbi életkorokra, s kedvez annak, hogy az egyén megmaradjon egyfajta megnyúlt kamaszkorban. A fiatal így végül elveszti álmait, meglegszik valamilyen kiúttal, ám soha nem vesz részt igazán az élet nagy kalandjában.

MINDFULNESS: A MULTITASKING MEGSZELÍDÍTÉSE

A fentebb érintett nehézségek semmi esetre sem kívánják tagadni az írásunk elején említett előnyöket; sőt, megerősítik a varázst, amelyet a lehetőségeknek ez a hatalmas gazdagsága a kapcsolatok, az információk, a tevékenységek, a jelenlét terén az emberek mind nagyobb számára jelent. Ez a varázs azonban egy *point of no return* annak a módnak a vonatkozásában, ahogyan elgondoljuk és megszervezzük az életünket. Az igazság ebben a kérdésben is valószínűleg valahol félúton helyezkedik el a két szélsőséges álláspont között, nem a középserűség vagy a kompromisszum, hanem a végletek közötti egyensúly értelmében (ez pedig az ókoriak szemében magának az erénynek volt a jellemvonása). Így mindkettőnek felismerhetjük az értékét, egyszersmind azt a szükséges korrekciót is, amelyet egymáson végezhetnek ebben az összetett és magával ragadó kérdés-körben.

A sokféle bejárható út közül – tekintetbe véve a téma összetettségét – egyet szeretnénk különösen is megemlíteni, az eszményi kiegyenlítés reményében. *Roger Silverstone* arról beszélt, hogy szükséges „megszelídíteni” az új felfedezéseket, hogy továbbra is minket szolgáljanak (s nehogy mi szolgáljuk őket). Ez nem könnyű vállalkozás, mivel „az értelemért és a kontrollért vívott harc[ot jelent]: a tervezésben, a kibontásban, a szétosztásban és a felhasználásban [...]. A média összeköt, egyszersmind különválaszt, befoglal s ugyanakkor kizár, önkifejezési szabadsággal ruház fel, és a felügyelet, a kontroll jogait követeli meg, lehetővé tesz és akadályoz, új egyenlőtlenséget teremt, miközben igyekszik kiiktatni a régieket.”²²

Minden új helyzetből profitálhatunk, de el is veszünk valamit benne: e szempont kifejtése lényegi fontosságú a jelen kérdés terén. A tudatosság újráról van szó, ez egy ősi út, amely újabban a multitasking kapcsán a figyelem középpontjába került, s a *mindfulness* nevet viseli. Arról a képességről van szó, hogy meg tudjuk ragadni s ki tudjuk fejteni a gondolatokat és érzéseket abban a pillanatban, amelyben szerepeket és sokrétű feladatokat kell vállalnunk, feltéve magunknak a klasszikus kérdést: tényleg ezt akarom? És ha nem ezt akarom (vagy másképpen szeretném megélni), akkor képes vagyok visszaszerezni az uralmat a gondolataim, az érzéseim és a döntéseim fölött, amelyek olyan automatizmusokat indítottak útjukra, melyek függőséget eredményeznek?

„A mindful tudatosság ténylegesen többet jelent annál, hogy egyszerűen csak tudatában vagyunk valaminek: azt jelenti, hogy tudatában vagyunk az értelmünk szempontjainak. Nem automatikus és felszínes módon (*mindless*) élünk. A *mindfulness* tudatossá tesz

21 P. BERGER: *Il brusio degli angeli*, il Mulino, Bologna, 1969, 92. ■ 22 R. SILVERSTONE: *Perché studiare i media?*, il Mulino, Bologna, 2002, 226. A téma iskolai és emberi viszonyok szintjén való elmélyítéséhez lásd G. CUCCI: *Internet e cultura*, Ancora – Civiltà Cattolica, Milano, 2016.



minket, és saját értelmünkre reflektálva képessé válunk a döntésekre, s ebből fakadóan lehetőségessé válik a változtatás is.”²³

Ha tudatosak vagyunk, ez azt jelenti, hogy meg tudunk állni. Mindez a gyakorlat, a lelassítás gyümölcse, soha nem spontán vagy automatikus dolog – szemben a függőséggel –; ezért erőfeszítést igényel, azt a „harcot”, amelyről Silverstone beszélt.

A digitális világgal szemben semmi esetre sem előítéletes szerző, *Howard Rheingold* egy kurzus elején a diákjaihoz fordult, és hangsúlyozta a lelassítás fontosságát. Azt kérte tőlük, kapcsoljanak minden eszközt lassú, akaratos és tudatos üzemmódba: „Felfedeztem, hogy a figyelem legcsekélyebb fokú bevezetése is egy olyan helyen, ahol az korábban teljességgel hiányzott, veszedelmesen végérvényes lépés lehet. Ha azt kérem a diákjaimtól, hogy tudatosuljon bennük, milyen módon használják a laptopjukat az óráimon, az olyan, mintha azt kérném tőlük, hogy ne gondoljanak egy lila dinoszauruszra.”²⁴

ODAFIGYELÉS A TESTRE

A mindfulness gyakorlása lehetővé teszi, hogy meghaladjunk néhány kártékony közhelyet, és elkezdjünk értékelni néhány olyan közhelyes dolgot, amelyet korábban jelentéktelennek tekintettünk, így például a légzést, amely az öntudat elnyerésének útján lényegi fontosságú tett. Ezt megéri az, aki már beleesett az automatizmusok csapdájába. Ilyen például *Linda Stone* esete, aki döbbenetesen vette észre, hogy amikor kinyitja az elektronikus postafiókját, hajlamos visszatartani a lélegzetét, függetlenül a konkrét levél tartalmától. E magatartást *e-mail-apnoé*-nak nevezi: „A lélegzés szabályozza a figyelmet [...]. A szabályos lélegzésritmus aktivizálja a paraszimpatikus idegrendszert, relaxációs állapotot eredményez, kiváltja az emésztőenzimek kibocsátását, s az elteltség érzetét kelti. Ez a »pihenj és eméssz« üzemmód.”²⁵ A lélegzet visszatartása ellenben folyamatos stresszes feszültséget eredményez, amely elgyengíti az összpontosítási képességet.

A légzésre való odafigyelés lehetővé teszi, hogy újra a saját kezünkbe vegyük a döntést arról, mit akarunk itt és most tenni; ez az automatizmus és a tudatosság találkozási pontja: „A lélegzés akaratos is lehet [...]. Elérjük az automatikus és az akaratos, a test és a tudat közötti határvidéket.”²⁶

Egy másik lényeges gyakorlóterep az elszakadás, a tudatos, akár csak rövid szünet beiktatásának képessége, mely apró észrevételek révén megtöri az ártalmas automatizmusokat: egy időbeosztás, egy szem előtt tartott csetli, egy jelzés, amely emlékeztet erre a feladatra. Ily módon képessé válunk arra, hogy jobban és összeszedettebben végezzük a munkánkat.

Ha van bátorságunk, hogy megtörjük és megszakítsuk az ördögi kört, akár csak egy séta erejéig, az alapvető fontosságú a kreativitás és a produktivitás szempontjából: „Hosszabb ideig is fenn lehet tartani a kiemelt figyelmi szintet, ha rövid, viszonylag ritka és kontroll alatt tartott szüneteket vezetünk be [...]. Az összpontosítás csökkenése nem a csekély

23 D. J. SIEGEL: *Mindfulness e cervello*, Cortina, Milano, 2009, 13. ■ 24 H. RHEINGOLD: *Perché la rete ci rende intelligenti*, Cortina, Milano, 2013, 54. ■ 25 L. STONE: Just breathe. Building the case for Emal Apnea, *Huffington Post*, 2008. február 8. ■ 26 D. J. SIEGEL: *Mindfulness e cervello*, i. m. 169. Vö. D. ROCK: *Your Brain at Work. Strategies for Overcoming Distraction, Regaining Focus, and Working Smarter All Day Long*, Harper Business, New York, 2009.

figyelemmel, hanem a gondolataink feletti kontroll hiányával függ össze. Szerencsére meglepően könnyű megelőzni a kontroll elvesztését.”²⁷

A fizikai aktivitás alapvető fontosságú ahhoz, hogy jobban végezzük el feladatainkat, és nem szabad feláldoznunk, különösen nem a fejlődés idején. Ha szünetet tartunk, az segít a lassításban, a relaxációban, a tudat „kísérteteinek megváltoztatásában” és abban, hogy tudatosságra és szabadságra tegyünk szert. A tudatosság gyakorlása ily módon segít, hogy meghaladjunk néhány téves elgondolást, amely nemegyszer magának a problémának a szívéjét jelenti. Az egyik legveszedelmesebb az, ha úgy tartjuk: ha akár csak ideiglenesen is távolságot veszünk az éppen folytatott tevékenységünkől, akkor azzal idővesztést okozunk. A tapasztalat épp az ellenkezőjét igazolja: az ilyen távolságvételek ösztönzik a kreativitást, tudatosítják bennünk az éppen végzett munkánkat, és ezért szükségesek ahhoz, hogy komolyan vegyük a ránk bízott feladatot. Témát váltva: az a benyomásunk, hogy ha mindig online vagyunk, akkor mindig dolgozunk. Ez nemcsak tévedés, de veszélyesen illuzórikus benyomás is. Ily módon a kikapcsolódások nem nyújtanak relaxációt, hanem csak szétszórttságot eredményeznek.

A LELKI ÉLET ÖRÖK AKTUALITÁSA

A mindfulness a lelkiségi hagyomány jól ismert igazságát idézi fel: a tudatosság, melyet „a jelen számára való jelenlétként”, az itt és most jó felismerésének képességeként értünk, pszichológiai párhuzamot mutat az „éberség” evangéliumi erényével. Az éberség ebben az összefüggésben úgy is értelmezhető, mint a gondolat, a tekintet, a szó „örizete”, mely végül koherens cselekvésbe fordul át.

Ez a téma elképesztően tág és összetett. Itt csupán néhány utalást teszünk, tekintetbe véve írásunk sajátos irányultságát. *Loyolai Ignác* a *Lelkigyakorlatokban* (Lgy) bemutatja az imádság egy módját („az imádság harmadik módja”), amely a légzésre és a szívverésre való odafigyelésen alapul. Ily módon kerülünk kapcsolatba önmagunk igazságával és Isten misztériumával (Lgy 258). Ez a gyakorlat az idegtudományok terén is számos tanulmány tárgya volt már. Valóban úgy tűnik, hogy az agyi aktivitás a meditáció során *alfa*-hullámokat mutat, melyek az önmagunk, a tevékenységünk s a minket körülvevő környezet, sőt az agyi tevékenység tudatára ébredéséhez kapcsolódnak.²⁸

E témák interdiszciplináris tanulmányozása ily módon meghazudtol egy másik közhelyet is, mely szerint az imádság időpocsékolás, vagy menekülés a mindennapi élet gondjai elől. A tudatosság és a lelkiség – melyet az „éberség” fent vázolt értelmében veszünk – igenis nagyon közel állnak egymáshoz. Aki megáll, és megtanul hallgatni önmagára, elcsendesedni egy nagyobb jelenlét előtt, megtalálja önnön leghitelesebb és legmélyebb dimenzióját, intellektuális, kapcsolati és szakmai szempontból is.²⁹

27 A. ARIGA – A. LLERAS: Brief and rare mental „breaks” keep you focused. Deactivation and reactivation of task goals preempt vigilance decrements, *Cognition*, 118 (2011), 443. ■ 28 Lásd G. WOLF: What it is, is up to us, *Reed Magazine*, 2002. február, 10–13; L. FEHMI – J. ROBBINS: *The Open-Focus Brain. Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body*, Trumpeter, New York, 2007. ■ 29 Lásd O. PERGAMS – P. ZARADIC: Evidence for a fundamental and pervasive shift away from nature-based recreation, *Proceedings of National Academy of Sciences*, nr. 105, 2008, 2295–2300.

„Jelen lenni a jelen számára” – ennek ezenfelül számos olyan szempontja van, mely megtalálható a lelkiismeret-vizsgálat ősi gyakorlatában is. Ez a gyakorlat azt jelenti, hogy hálás emlékezettel felidézünk mindazt, ami történt a napunk során, és jelentős segítséget nyújt abban, hogy felismerjük és kiirtsuk a rossz megszokásokat, melyekre felfigyelünk mindennapi tevékenységeinkkel kapcsolatban. Ily módon képesek leszünk átalakítani magunkat.³⁰ Ezáltal felismerhetjük azokat az alkalmas pillanatokat is, amikor meghozhatjuk életünk alapvető döntéseit.

Szíven üt, ha megfigyeljük a bibliai meghívástörténeteket, hogy azokban mennyire eltérő tevékenységekbe merülve szólítják meg a meghívott embert. Ilyennel találkozunk például a Márk szerinti evangélium első tanítványainak esetében (1,16–20, mely felidézi az 1Kir 19,19–21-et): az elbeszélés kiemeli a testiség néhány lényegi elemét, ezek „[a] járás, a látás, a beszéd, a hallás, a jövés, vagyis az emberi magatartás elemi megnyilvánulásai [...]. A hívás hétköznapi munkájuk közben és közösségileg éri el a választottakat.”³¹

A sokrétű tevékenység nem akadály annak, aki meghív, ha az Ő tekintetére és az Ő szavára figyelmes szívvel találkozik. A váratlanul megtalált kincs öröme (vö. Mk 13,44–46) lehetővé teszi azt, ami emberi szempontból lehetetlennek tűnik: elhagyni mindent a menyek országáért – ez az előfeltétele annak, hogy követhessük az élet Urát.

Loyolai Ignác a *Lelkigyakorlatok* elején leszögezi egy döntő fontosságú tényezőt a valóban lényeges felismerése szempontjából: „Nem a sok tudással lakik jól és elégül ki a lélek, hanem ha a dolgokat bensőleg érzékeli és ízleli” (Lgy 2). Ahhoz, hogy ellenálljunk a multitasking következményeinek, és a lehető legjobban kiaknázzuk az új technológiák által felkínált lehetőségeket, elengedhetetlen a reflexivitás, a csend, a vágy értékének a felfedezése.³² Ezek lényegi feltételek önmagunk megismeréséhez és annak kiemeléséhez, ami a szívünkben rejlik, s ami képes ízt adni az életnek.

Fordította: Török Csaba

A szerző jezsuita szerzetes, pszichológus (Pápai Gergely Egyetem, Róma).

A tanulmány eredetileg a La Civiltà Cattolica 2018. május 19-i számában jelent meg (242–256).

Giovanni Cucci S.J.: „Multitasking”: opportunity or dispersion? *A relevant aspect of today’s cultural world is the wealth of opportunities, favoured by the speed and power of the tools available. This way of approach can be summarized by the term »multitasking«. It has brought obvious advantages and facilitation that are apparent to everyone. Perhaps*

30 Lásd G. CUCCI: Conoscenza di sé e conoscenza di Dio, *Civiltà Cattolica*, 2011, II, 282–288. ■ 31 J. GNILKA: *Márk*, Agapé, Szeged, 2000, 81. ■ 32 Lásd G. CUCCI: Il desiderio, motore della vita, *Civiltà Cattolica*, 2010, I, 568–578.

less evident are the costs of this new mindset. This article presents both sides of multitasking, focusing in particular on the possible repercussions on life decisions. Here we are dealing with a very important aspect for pastoral care in its ability to present a life project which leads to definitive choices: mindfulness, namely the exercise of awareness.

Keywords: multitasking, mindfulness, dispersion, awareness, choice.

A Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézete
az Evangélikus Hittudományi Egyetemmel és
a Szent Atanáz Görögkatolikus Hittudományi Főiskolával
együttműködésben

2019 szeptemberétől

**AKKREDITÁLT MENTÁLHIGIÉNÉS
LELKIGONDOZÓ SZAKIRÁNYÚ TOVÁBBKÉPZÉST
HIRDET.**

A felvétel kritériuma:

BA, MA, főiskolai vagy egyetemi hitéleti végzettség, egyházi ajánlás
és személyes alkalmasság.

A képzés időtartama:

4 félév, 560 óra (2 nap havonta + 2 intenzív hét).

A jelentkezési lap és bővebb információ

az SE Mentálhigiéné Intézet honlapján található:

<http://www.mental.semmelweis.hu>; www.mental.semmelweis.hu

A képzésről személyes tájékoztatást ad

dr. TÖRÖK GÁBOR PÁL

Tel.: +36-20-663-2389

E-mail: torokg@mental.usn; torok.gabor@public.semmelweis-univ.hu