

Švancara, Josef

**[Zimbardo, Philip; Boyd, John. Die neue Psychologie der Zeit und wie sie Ihr Leben verändern wird]**

*Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. P, Řada psychologická. 2010, vol. 58, iss. P14, pp. [131]-132*

ISBN 978-80-210-5422-6

ISSN 1211-3522

Stable URL (handle): <https://hdl.handle.net/11222.digilib/114427>

Access Date: 16. 02. 2024

Version: 20220831

Terms of use: Digital Library of the Faculty of Arts, Masaryk University provides access to digitized documents strictly for personal use, unless otherwise specified.

## RECENZE – REVIEWS

### **Autor recenze:**

Josef Švancara

### **Publikace:**

Philip Zimbardo, John Boyd: *Die neue Psychologie der Zeit und wie sie Ihr Leben verändern wird.* Aus dem Englischen übersetzt von Karsten Petersen: *The Time Paradox – The New Psychology of Time That will Change Your Life.* New York: Free Press 2008. Heidelberg: Spektrum, Akademischer Verlag 2009, 444 S. ISBN 978-3-8274-2103-6.

Philip Zimbardo je odborné veřejnosti už dlouho známý svým stanfordským vězeňským experimentem, který se vztahuje k pokušení moci a etické odpovědnosti. Otevřel téma, které je stále aktuálnější. Bylo to patrné na XXIX. mezinárodním psychologickém kongresu 2008, kdy navštívilo jeho přednášku o “Luciferově efektu” několik set účastníků. Při srovnání s tím je méně známé, že se Zimbardo spolu s Johnem Boydem věnuje více než 30 let zkoumání času. Není divu, že kniha z této oblasti vyšla hned po roce také v německém překladu. Je to nepochybně věčné téma psychologického zkoumání, ale také vděčné čtení pro široký okruh zájemců. Mnoho toho již bylo o čase napsáno, avšak P. Zimbardo – jak uvidíme – dovede zpřístupnit poznatky vynalézavým způsobem, takže zaujme každého čtenáře; nicméně také odborníci budou číst tuto knihu s potěšením a ocení některé postřehy z hlediska své specializace.

Zimbardo věnuje zpočátku pozornost cestám a přístupům psychologických směrů k rozdílným časovým dimenzím: psychoanalýza zdůrazňující význam minulosti, existenční psychoterapie s důrazem na přítomnost, humanistická psychoterapie směřující do budoucnosti. Přítomnost je spíše médiem, pomocí něhož lze minulost ohraničit. A představuje médium, skrze něž můžeme poprvé uložit myšlenky, city a jednání v naší paměti. Každé rozhodnutí provedené v přítomnosti se ovšem rychle stává složkou minulosti. Ovládání přítomnosti nám tak umožňuje určit, co má být složkou minulosti, takže můžeme minimalizovat nutnost, abychom minulost dodatečně přepisovali. V průběhu běžného dne činíme stovky rozhodnutí. Jednotlivá rozhodnutí (co budu dělat, co jíst, obléknout si atd.) se mohou jevit jako triviální, bezvýznamná, leč vcelku nahlíženo, definují, čím jsme byli, čím jsme a čím budeme. Takto induktivně Zimbardo uvádí čtenáře do proudu dění a odvolává se na každodenní zkušenosti.

Knihy je rozvržena do dvou oddílů s 12 kapitolami. Název I. oddílu jakoby otevřel svým názvem Nová věda o čase standardní odbornou publikací. Od první kapitoly je však zřejmé, že tomu tak není. Začíná otázkou, proč je čas důležitý, zastaví se u ekonomie času, pomocí percepčního klamu (Neckerovy krychle) objasňuje psychologickou relativitu času a přesvědčuje čtenáře o tom, proč stojí za to, aby věnoval této knize svůj čas. Předkládá čtenáři malé cvičení: přiřadit citáty, týkající se času, uvedeným významným osobnostem. V druhé kapitole se věnuje různým perspektivám času a nabídne čtenáři, aby absolvoval jeho dotazník Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI) s 56 položkami a sám si jej vyhodnotil. Směřuje to k vyjádření čtyř faktorů časové perspektivy: negativní minulost, hédonistická přítomnost, budoucnost, pozitivní minulost. Tuto kapitolu uzavírá

nástin prototypů časové perspektivy ilustrované stručnými kazuistikami. Zajímavé jsou obrázky umělců při soustředění na určitou časovou dimenzi. Při charakteristice přítomnosti nemůže chybět odkaz na proces flow (nepřekládá se do němčiny). Zimbardo rozlišuje časovou perspektivu pozitivní minulosti, negativní minulosti, hédonistické přítomnosti, fatalistické přítomnosti, časovou perspektivu budoucnost a transcendentální budoucnost. V návaznosti na dotazník ZTPI připojuje 10 položkový dotazník o perspektivě transcendentální budoucnosti (TFTPI). V kapitole 3. – 6. defilují charakteristiky jednotlivých dimenzí osobního času: minulost, přítomnost, budoucnost a transcendentální budoucnost; ta má podtitul *Nový čas po smrti*. 5. kapitola se zabývá “zítřkem brýlemi dneška”, konstatuje, že lidé, kteří se zaměřují na budoucnost, se vyhýbají sociálním dilematům. Nezanedbává negativní stránku orientace na budoucnost, která je spojena s “časovým tlakem”.

Druhý oddíl má pragmatický název *Nechejte čas pracovat pro sebe*. 7. kapitola se zabývá časem ve vztahu k tělu a zdraví, 8. kapitola s názvem *Běh času* se vztahuje k balancování mezi přítomností a budoucností z hlediska životních rozhodnutí a peněz. 9. kapitola zahrnuje prožívání lásky a štěstí, 10. kapitola analyzuje strategie času v obchodě a v politice; najdeme zde také konstatování, že vězení naruší vnímání času a může podporovat orientaci na přítomnost. 11. kapitola pojednává o vytváření vlastní ideální časové perspektivy a kniha končí 12. stručnou kapitolou, kde autor vybízí čtenáře, aby propůjčil svému času význam. Pro začátek a konec jednotlivých kapitol je jako motto vybrán citát významné osobnosti. Literatura se připojuje ke každé kapitole, je zde 391 odkazů, celkem 11 vyobrazení, pouze v americkém vydání jsou tyto ilustrace barevné; řadu přehledných, instruktivních tabulek.

Souhrnně řečeno, je to mistrně zpracovaná popularizace, nesená v duchu pozitivní psychologie, v popředí je snaha širokému okruhu čtenářů nabídnout realizovatelné podněty: na několika místech jsou srozumitelné návody, jak nakládat s časem, například posílením pozitivní orientace v minulosti, a zkušenosti s workshopem či terapií zaměřenou na časovou perspektivu pro válečné veterány.

### **Dodatek**

Philip Zimbardo navštívil Československo poprvé 1968. Na jeho práce navazují mimo jiné články v *Psychologii dnes*. V roce 2005 se stal laureátem Nadace Dagmar a Václava Havlových. Úvodní slovo slavnostního aktu měl Václav Břicháček. (V časopise *Vesmír*, 84, 10, 2005, psal poutavě o několika setkáních s P. Zimbardem.) Součástí ocenění bylo vydání pozoruhodné publikace: Philip G. Zimbardo (2005). *Moc a zlo. Sociálně psychologický pohled na svět*. Uspořádali Jiří Fiala a Martina Klicperová-Baker. Přeložili V. Břicháček, L. Čermáková. Knihovna ceny Nadace Dagmar a Václava Havlových, Vize 97, svazek 7, 199 stran. Břeclav: Moraviapress a.s. ISBN 80-86181-80-4. Kniha obsahuje také rozhovor s P. Zimbardem a bibliografii jeho prací v letech 1953-2005, kterou sám aktualizoval pro tuto publikaci.