

AZ (ELTŰNT) IDŐMEGÉRTÉS NYOMÁBAN

ENDRÉDY Balázs

ÖSSZEFOGLALÁS

Az idő kérdése a pszichológiában főként a kognitív kutatásokban és az alkalmazott területeken (pl. időmenedzsment) jelenik meg. Azonban a filozófiatörténetből kitűnik, hogy centrális kérdésről van szó, amely egzisztenciálisan érint bennünket. Jelen tanulmányban arra teszünk kísérletet, hogy feltárjuk a filozófiai időelemzés pszichológiai implikációit. A szöveg fókuszában Augustinus időelemzése áll (*Confessiones XI*), amelyet olyan pszichológiai jelenségekkel kapcsolunk össze, mint a neurokognitív zavarok, a poszttraumás stressz-zavar vagy a major depresszió, de egyéb lélektani relevanciákat is kimutatunk. Exkurzusként utalunk két XX. századi szerzőre Martin Heideggerre és Paul Ricoeurre, akikre Augustinus hatással volt, és időelemzésük szintén fontos pszichológiai kapcsolódásokat hordoz. (Például, Ricoeuré utat nyit a narratív pszichológia és identitás felé.) Megállapításainkat úgy összegezzük, hogy az idő kérdésének tematizálása, az időtudat mélyebb pszichológiai vizsgálata gyümölcsöző lehet a kutatásban és a terápiás gyakorlatban is, nagyobb mértékben annál, mint ahogyan jelenleg megfigyelhető.

Kulcsszavak: időtudat, szubjektív idő, Augustinus, egzisztenciális pszichológia

1. PROBLÉMAFELVETÉS

Nyikolaj Bergyajev találóan írja, hogy „az idő problémája a mai filozófia központi kérdése” (Bergyajev, 1997, p. 320). Történeti értelemben is láthatjuk, milyen alapvető az időre vonatkozó kérdésfeltevés: az artikulált filozófiai gondolkodás előttől kezdve (ld. pl. Hésiodos) egészen a kortárs filozófiáig meghatározó témáról van szó. Ugyanakkor *egzisztenciális* értelemben is alapvető ahhoz, hogy egyáltalán kérdezhessünk, elhelyezhessük magunkat, a másikat és a világot, arra van szükségünk, hogy az idő horizontjának megvilágításához

lépéseket tegyük¹. A filozófia lehetősége, hogy artikulálttá tegye az idővel kapcsolatos kérdéseket, ahogy Augustinus találóan megfogalmazza, hogyha senki sem kérdezi tőle, mi az idő, akkor tudja, ha viszont kérdezik, akkor nem tudja megmagyarázni (Augustinus, 2023). A pszichológia története során az idő kérdése leginkább a kognitív pszichológiával összefüggésben került a figyelem fókuszába. Jó példa lehet erre Paul Fraisse (1963) az idő pszichológiáját tárgyaló kötete, mely az időt főként kísérleti pszichológiai aspektusból ragadja meg, és olyan témákat vesz górcső alá, mint az időtartamhoz való kondicionálás, az időtartam érzékelése vagy az időbecslés. A pszichológián belül egy másik terület, ahol gyakorta megjelenik az idő kérdése, az a tanácsadás pszichológiája, amikor időgazdálkodásról beszélnek, és különféle technikákat kínálnak pl. a minél hatékonyabb feladatvégzéshez.

A filozófián belül viszont már Plótinostól kezdve Augustinuson és a XX. század szerzőin keresztül egészen a kortárs filozófiáig jelen van az idő kérdéskörének mélyebb, egzisztenciális súlyát homloktérbe állító megközelítése. Jelen tanulmányban arra teszünk kísérletet, hogy bemutassuk a filozófiai időelemzés pszichológiai implikációit, és amellet érvelünk, hogy a pszichológiai kutatások vagy a terápiás praxis meríthet ezekből, önmagunk és a másik személy mélyebb megértését teheti lehetővé ez az út.² A tanulmány fókuszában Augustinus időelemzése áll, de ezt kiegészítjük Heidegger és Ricoeur szempontjaival is. Azt kívánjuk megmutatni, hogy a pszichológia nem szükségszerűen hordozza a Habermas (1993) által találóan megfogalmazott „szcientista önfélreértést”. Azt is megfigyelhetjük majd, hogy „a szellemtudományi kutatás nagy eredményei nem szoktak elavulni”, miként Gadamer (2003, p. 318) mondja.

Az idő egy lehetséges megközelítése – ahogyan Kövály Zoltán (2022) rámutat –, hogy sajátos, alapvető antinómiáját vesszük szemügyre, egyszerre teremt és pusztít. Bergson például azt húzza alá, hogy a következő pillanat valami újat tehet hozzá ahhoz, ami addig volt; Jaspers arra hívja fel a figyelmet, hogy az idő a megsemmisülést hordozza, ami él, az a halál felé tart. Csáth Géza találó megfogalmazása (*A sebész* című novellában) szerint pedig valójában nem az idő múlik, hanem mi magunk.

¹ A művészetet is végigkíséri implicit vagy explicit módon a kérdés, gondoljunk csak a XX. századból Proust regényére vagy Thomas Mann *A varázshegyre*.

² A pszichológián belül az egzisztenciális pszichológiához kapcsolódó szerzők (pl. Irvin Yalom vagy Viktor Frankl) munkáikban utalnak az időkérdés autentikus megközelítésére. Ahogyan egy másik egzisztenciális pszichológiához kapcsolódó irányzatban, a *daseinanalízis*ben is centrális szempont az idő egzisztenciáléjának elemzése. Azt is megjegyezhetjük, hogy a *filozófiai praxisban* gyakorta megjelenik az idő tematizálása, ugyanakkor tanulmányunkban nem ezen irányra fókuszálunk. Tanulmányunkban amellet érvelünk, hogy a pszichológia nagyobb közössége számára lehet érdemes figyelembe venni az idő kérdéskörének mélységét.

2. AUGUSTINUS ÉS AZ IDŐ KÉRDÉSKÖRE

Ha a Stanfordi Egyetem filozófiai enciklopédiájában idegen nyelvű szakirodalom után nézünk, és fellapozzuk az idő (*time*) szócikknél, meglepődéssel szemlélhetjük, hogy az nem említi meg Augustinust, analitikus filozófiai szillogizmusokat találunk a szócikkben (Nina, Markosion & Sullivan, 2024). Freud a szorongás kapcsán találóan írja, hogy noha egy időben annak idegrendszeri háttere foglalkoztatta, már úgy látja, megértéséhez semmi sem közömbösebb, mint azok az idegpályák, amelyek részt vesznek az ehhez kapcsolódó impulzusok továbbadásában (Freud, 2021). Jelen kontextusban ilyen élesen nem kívánunk fogalmazni, de azt mindenesetre mondhatjuk, hogy az idő megértésének radikalitásához szükséges a fenomenológiai nézőpont (és pl. Augustinus, Husserl vagy Heidegger tanulmányozása), és ezen szempontok belsővé tett megértése után lehet érdemes egy integratív megközelítésben elhelyezni a természettudományos értelemben vett időt és egyéb kérdéseket. Egyébként az a veszély fenyegethet bennünket, hogy a létfeledés állapotában maradunk, hogy nem értjük meg, mi a különbség az objektív és szubjektív idő között, hogy az idő múlik-e vagy pedig telik (Bergson). A vulgáris és naiv időfelfogás mocsarán való átkelés nélkül nem juthatunk el az autentikus idő óceánjához.

Augustinus személye nem közömbös a pszichológia számára sem, gyakran utalnak rá úgy, mint aki műveiben gyakorolta az introspekciót (Stern-Gilet, 2006), igaz, maga a kifejezés nem hozzá kötődik. Egyes források – anakronisztikusan – egyenesen pszichológusként hivatkoznak rá (pl. Donley, 1937 vagy Charry, 2006). Teológiai és filozófiai hatása is óriási Augustinusnak, nemcsak a középkori filozófiára gondolhatunk, hanem például Heideggerre is (Kerekes, 2015).

Mielőtt nekilátunk korpuszunk, a *Vallomások* XI. könyvének elemzéséhez, Tornau (2024) néhány bevezető szempontjával készítsük elő a Nyugat tanítója gondolatainak mélyebb megértését! Tornau megjegyzi, hogy Ágoston természetfilozófiája mélyen összekapcsolódik a teremtéssel, és hogy ezt a kérdést öt műben is érinti (*De Genesi contra Manichaeos*; *De Genesi ad litteram liber imperfectus*; *Confessiones* 11–13; *De Genesi ad litteram*; *De civitate Dei* 11–14). Az időprobléma tárgyalásának kontextusa a *Genesis* exegézise – így az időt az örökkévalósággal állítja kontrasztba. Jelen tanulmányban azonban az augustinusi időelemzésnek nem ezen aspektusával foglalkozunk. Tornau (2024) felhívja a figyelmünket a szöveg plótinuszi párhuzamaira is (ld. pl. *Enn.* III. 7. 11.41) Azonban azt is érdemes hozzátennünk, amit Karfíková (2020) hangsúlyoz, hogy Augustinus nem annyira a neoplatonikus metafizikai keretrendszerre fókuszál, hanem arra, hogy az idő mit is jelent az

ember számára, vagyis olyan egzisztenciális kérdésfelvetést találunk, amely tanulmányozása a kortárs pszichológia számára is releváns lehet.

3. A *CONFESSIONES* XI. KÖNYVÉNEK PSZICHOLÓGIAI METSZÉSPONTJAI

A könyv elhelyezkedése kapcsán megjegyezhetjük, hogy az emlékezetet tárgyaló rész (X, könyv) után található, látni is fogjuk a szoros kapcsolatot. A 31 fejezetből álló könyvben filozófiai és teológiai szempontokat bemutató vagy érvelő szövegeken kívül személyes élményekre való utalásokat és imádságokat is találunk. Ezt oly módon is interpretálhatjuk, hogy nem elvont, csupán tudományos kérdések az itt tárgyaltak, hanem életbevágóak, szó szerint minden *pillanatban* érintenek bennünket. A szöveg dinamikáját úgy rekonstruálhatjuk, hogy Ágoston bizonyos értelemben keretes szerkezetet követ. Az örökkévalóságtól indul, majd részekre szedi az időt (évekre, hónapokra, napokra, órákra, percekre stb.), ezt követően összeáll az idő, majd ismét megérkezünk az örökkévalósághoz. Ágoston – jó rétorhoz méltó módon – érzékletesen, plasztikusan mutatja be a megfeszített keresést, a könyv második felében kapjuk csak meg a kulcsot az idő problematikájához. Az imádságok a személyességen túl olyan expresszív erővel is bírnak, hogy miként a keresés egyre megfeszítettebb, úgy egyre gyakoribbá válnak, egy hosszútávfutó képét idézhetik elénk, aki midőn a célhoz közeledik, már egyre inkább elfárad, és rövid pihenésekre van szüksége.

Az örökkévalóság kapcsán csak egyetlen gondolatra utalunk. Ágoston úgy érvel, hogy annak jelene az, amely minden időt megelőz. „Benned az évek nem jönnek és mennek, a mi éveink ellenben jönnek és mennek, míg egyszer csak elfogynak. (...) Akkor lesznek teljesek, mikor immár egyetlen sem lesz belőlük.” (XIII.³) Ágoston ezen gondolata kapcsolódik Heidegger elemzéséhez, amikor a jelenvalólét ontológiai kinnlevőségéről, a halálhoz-viszonyuló létezésről és az ahhoz való előrefutásról ír. (A következő fejezetben visszatérünk még ehhez a kapcsolódáshoz.)

A XIV. fejezetben érkezünk el a centrális kérdéshez: „Mi hát az idő”. Itt olvassuk azt a szakaszt is, amelyre már utaltunk korábban: „Ha senki sem kérdezi, tudom; ha kérdik tőlem, s meg akarom magyarázni, nem tudom”. Megjegyezhetjük, hogy sokszor van ez így a filozófia alaptémáival, implicit tudást (vagy hallgatólagos, személyes tudást, ld. Polányi, 1994

³ A *Confessiones* XI. direkt idézése esetén szöveg forrása Augustinus (2023). A római számok a fejezetszámot jelzik.

koncepcióját) hordozunk arról is, hogy mi az ember, mi a jó vagy a rossz, és a filozófia egyedülálló lehetősége, hogy ezeket tematikusan artikulálja. Ágoston megvizsgálja, mi az, amit tud: a múlthoz a mulandóság szükséges (a változás bizonyos fajtája), a jövőhöz a jövőendő történés. Azt is megállapítja, hogy „nem lenne jelen idő, ha egyáltalán semmi sem volna” (XIV.). Ezek tehát az időnek szükséges, de majd, mint látni fogjuk, *nem elégséges* konstituensei lesznek. Ez az augustinusi szempont ahhoz is jól kapcsolható, ahogyan a pszichológia az időhöz viszonyul. A bevezetőben említett, javarészt kognitív pszichológiai munkák az idő ezen aspektusát veszik górcső alá, amennyiben például a reakcióidőket, észlelési küszöböt teszik a vizsgálódás tárgyává. Ha Arisztotelész időfelfogását vizsgáljuk, akkor ott a változás mértékét jelenti az idő (Arisztotelész, 2024, különösen: IV. 10–14.), azonban látjuk majd, hogy Augustinus érvelése szerint, ez még nem lesz elégséges az időtudathoz. Így, habár a kognitív pszichológiai kutatások valóban szükségesek, de ezek mellett az idő mélyebb megértése is lényeges annak kapcsán, hogy az ahhoz való autentikusabb kapcsolódás megvalósulhasson a pszichológián belül is.

A következő fejezet az idő mérésének kérdéséhez kalauzol bennünket. Ágoston a mindennapi nyelvhasználatunk megfigyelésével indít: beszélünk 'hosszú' és 'rövid' időről. 100 évet viszont évekre oszthatunk, az egy évet 12 hónapra, a hónapot napokra, a napot órákra, az órákat percekre, és még itt sem állunk meg. „Jelennek azt a kicsike időt nevezhetjük, amit nem lehet immár semmiféle még olyan apró részletekre sem szétkülönböztetni; ez azonban a jövőből olyan gyorsan átillanik a múltba, hogy nincsen tartama.” (XV.) A jövő nem lehet 'hosszú', mert még nincs, és azt senki sem állíthatja, hogy nem létező dolgokat mérni lehetne. A jelen viszont azért nem tud hosszú lenni, mert láttuk, hogy úgy határoztuk meg, nincs tartama, illetve az előző fejezet gondolatát citálva azt is megállapíthatjuk, hogy a jelen az azért jelen (és nem örökkévalóság), mert „arra törekszik, hogy ne legyen” (XIV.), azért jelen, mert máris a múltba távozik.

Mégis, az időtartamokat észleljük, és össze is mérjük őket (XVI.), viszont csak a folyó időt lehet mérni. A megoldás irányát jelzi, amikor arról beszél Ágoston, hogy a múlt nem lenne, ha az elme nem látná a múltat (XVII.). A múltból valójában szavakkal számolunk be, amikor például leírjuk a gyermekkori események képeit, erről van szó a múlt felidézésekor, nem *magukról* az elmúlt dolgokról (XVIII.). Amikor valamit meg szeretnénk tenni, eltervezzük előre (ezt nevezi majd a modern kognitív pszichológia prospektív emlékezetnek, pl., amikor elképzeljük, miket fogunk majd vásárolni a karácsonyi vacsorához, ld. pl. McDaniel & Einstein,

2007), de amikor megvalósítjuk őket, már a jelenben vannak. Vagy amikor arról beszélünk, hogy fel fog kelni a Nap, azt a jelenben tapasztaltak miatt tesszük.

A XX. fejezetben bontja ki Ágoston a hármas időtapasztalatot. Nyelvhasználati korrekcióként megfogalmazza, hogy valójában nem múlt vagy jövő időről kellene beszélnünk, hanem a múltra vagy jövőre vonatkozó jelenről. Felhívja figyelmünket ezzel összefüggésben, hogy „a három idő csak a mi *felfogásunkban* van, máshol nem találhatóak” (XX., kiemelés tőlem). Azt is megjegyzi Ágoston, hogy valójában nem a téves nyelvhasználat a probléma, hanem ha tévesen ténylegesen valóságosnak gondolják. Az időtudat konstitúciójához itt kapjuk meg a kulcsot: „A léleknek van jelen emlékezete (*memoria*) a múltakról, jelen szemlélete (*contuitus*) a jelenről és van a jövőre vonatkozó jelen várakozása (*expectatio*).” (XX.)

Ezen sorok komoly pszichológiai relevanciával bírnak. Először vizsgáljuk meg, hogyan sérülhetnek ezek a *facultasok*, ugyanis ismertek olyan állapotok, amikor az emlékezet, a figyelem vagy a jövőre való várakozás sérül. Neurokognitív zavarok (pl. Alzheimer-kór) esetén a személy fokozatosan elveszítheti a múlthoz való hozzáférést, az identitását, előrehaladott állapotban már azt sem tudja felismerni, aki a legközelebbi hozzátartozója (ehhez ld. pl. Maldonado & Sher, 2024). Fájdalmasan demonstrálják ezek a betegség történetek a memória múltkonstituáló erejét. A poszttraumás stressz-zavar esetén bizonyos értelemben éppen fordított a helyzet. A múlt éppen fájó módon van jelentkezik, a traumatikus tapasztalat emlékei betolakodó (intruzív) módon vannak jelen, az emlékezet révén jelenvalóvá lesz például a harctér letaglózó keserve (ehhez ld. Hackmann et al., 2004). A figyelem zavara korunkban különösképpen is tetten érhető, az ADHD tünetegyüttesében ezt figyelhetjük meg (Furman, 2005), nemcsak a veleszületett esetben, egyes eredmények alapján felvethető, hogy az okoseszközök alkalmat teremthetnek ADHD-s kialakulására (Ra és mtsai, 2018), sokan egy percet sem bírnak ki anélkül, hogy meg ne néznék, milyen üzeneteik és értesítéseik érkeztek a különféle applikációkban. Ebben az esetben a jelenhez való hozzáférés sérül, nem igazán tud jelen lenni sem egyetemi órán, sem találkozásban, akinek súlyosan sérült az egyfókuszú figyelmi apparátusa. A várakozáshoz való hozzáférést pedig például a major depresszióban figyelhetjük meg, amikor a páciens időtudata beszűkült, a jelen érzelmi apátiája teríti le, és úgy éli meg, nem is létezik jövő a számára (a klinikai pszichológiában közismert tünetekről alapvető bevezetést ad Comer, 2005). Ezek a példák azt mutatják, hogy az időtudathoz való hozzáférés konstitutív tényezői az Ágoston által rekonstruált lelki aktusok.

Megemlíthetjük a közelmúltban elhunyt Philip Zimbardo néhány szempontját, aki nagyívű kutatásokkal vizsgálta a pszichológiai értelemben vett időtudatot, ebből írta nagydoktoriját is.

Azt találta, hogy eltérő lehet, ahogyan az emberek a múltra tekintenek (tehát itt nem az egyes egyének múltja közötti különbségről van szó, hanem arról, ahogyan a jelenből rátekinenek). Eredményei szerint (Boyd és Zimbardo, 2022) jól szétválasztható az a csoport, aki a múltból az erőforrásokat, kincseket hordozza magával, és az, akik pedig a fájdalmat és a keserűséget. Előbbi csoportot nevezte múltpozitívnak, utóbbit múltnegatívnak. A jelen kapcsán is két csoportot differenciált: egyesek fatalista módon viszonyulnak a jelenhez, mások pedig a lehetőségeket tudatosan keresik, megélik (ezt a csoportot nevezte Zimbardo hedonistának). A jövő kapcsán későbbi kutatásokban különült el két csoport. Az egyik a jövőorientáció nevet kapta, a másik pedig jövő-transzcendentálist.⁴ A jövőorientáció esetén a célok kitűzése lényeges, az utóbbi csoport esetén a halál utáni hittartalmak jelentik a jövőhöz való kapcsolódást. Ezen hat komponensből Zimbardo egy „optimálisnak” nevezett időszemléletet is kialakított, amelyben a múlthoz való pozitív kapcsolódást, a jelenhez a (mérésékelt) hedonista viszonyulást és a szintén mérsékelt jövőorientációt találta adaptívnek. A múltpozitív viszonyulás kapcsán Zimbardo lényegesnek tartja az identitást, a gyökerekhez való kapcsolódást, a jövőben kitűzött célok mintegy szárnyakat adnak szerinte, míg a jelenhedonizmus kapcsán az energizáló mozzanatot hangsúlyozza. (Azt is kiemeli Zimbardo, hogy bármelyik attitűd túlzott jelenléte inkább káros, mint hasznos.) Augustinus nyomán két reflexiót fogalmazhatunk meg. Egyrészt, a Zimbardo által bemutatott viszonyulások előfeltételei is valójában azok a lelki aktusok, amelyeket a *Confessiones*ban találunk. A múlthoz való akár pozitív vagy negatív kapcsolódás előfeltétele a *memoria* és így tovább. Zimbardo szemlélete pragmatikus, azt vizsgálja, melyik attitűd mennyire hasznos, hatékony. Felismerései rengeteg területen alkalmazhatók, például háborús veteránokkal vagy addikciókkal élőkkal. Ugyanakkor Ágoston, és még inkább Heidegger kapcsán az időkonstitúció elsődlegesen *nem* valami más miatt válik értékké, hanem *önmagában* bír egzisztenciális érvényességgel. Ágostonnál a teológiai keret, Heideggernél pedig az idő szorosan összekapcsolódik a halállal, hiszen emiatt véges. A köznapi megértés úgy mutatja az időt, mint ami állandóan „megvan”, valójában azonban korlátozott az időnk, a halálhoz való előrefutás (*Vorlaufen zum Tode*) heideggeri fogalma mutatja, hogy a halálunk már most velünk van, a jövőhöz való kapcsolódásnak ez fontos eleme a jelenben (ennek értelmezését ld. pl. Fehér M., 1984), amely az autentikus jelenvaló létmódja. Láthatjuk tehát, hogy más az a sík, amelyről Zimbardo beszél, és amelyről a filozófiai szerzők.

⁴ Filozófiai szempontból helytelen a megnevezés, a jövő-transzcendens kifejezés fedné azt, amire a szerzők utalni kívánnak, azonban Zimbardo és munkatársai gondolatmenetének a lényegét nem érinti a terminológiai pontatlanság.

Érdeemes megemlítenünk azt is, ahogyan az egyes terápiás irányzatok vagy pszichológiai iskolák az időhöz viszonyulnak. A pszichoanalízis például a múltra helyezi a fókuszot (a korai kapcsolati mintázatok rekonstrukciójára és korrekciójára), Adlertől kezdve jelenik meg a fordulat, amely inkább a jövőre teszi a hangsúlyt – egészen Yalomig tart ez az ív, aki szerint a terápia igeideje a jelenné váló jövő. Azt láthatjuk, hogy a terápia irányultsága hatással van arra, hogy melyik idői dimenzió válik hangsúlyossá: hová esik a lelki aktivitás fókusza.

Térjünk vissza Ágoston gondolatmenetének néhány további állomásához. Az idő mérésének (XXI-XXIV.) problémája után az idő kiterjedésének kérdésével foglalkozik. A *Deus creator omnium* kezdetű himnuszban rövid és hosszú szótagokat találunk, azonban „nem a létező szótagokat mérem, hanem valami mást, ami benyomult az emlékezetembe” (XXVI.). Ennek kapcsán jut el Ágoston oda, hogy „lelkem, tebenned mérem az időt” (XXVI.), és megjegyzi, ha ez nem idő, akkor nem tudunk időt mérni. A csend mérése esetén is a lelkünk dolgozik, a hangot veszi alapul. A lélek figyelmének kiterjedése biztosítja az egységet, nem az atomszerűen széteső jelen. Valójában tehát a lélekben van az eljövendőkre való várakozás és a múlt emlékezete is (XXVIII.). Ha valaki költeményt tanul, eleinte még az emlékezetében nincs tartalom, a figyelme a költeményre irányul, a várakozása pedig a költemény egészének megtanulására. Ahogy előre halad, egyre több rész lesz az emlékezetében és egyre kevesebb részt helyez a várakozásba. Ágoston rámutat, hogy ez az életre is érvényes.

4. AZ IDŐELEMZÉS FEJLEMÉNYEI HEIDEGGERNÉL ÉS RICOEURNÉL

Kitekintésként érdemes szemügyre venni Martin Heidegger és Paul Ricoeur néhány szempontját, mind a két XX. századi szerző szorosan kapcsolódik Augustinushoz, ugyanakkor pszichológiai relevanciájuk is vitathatatlan⁵. Heidegger *Lét és idő*jének tetemes részét (a II. szakaszt) a jelenvalólét és időbeliség kérdésének kidolgozása adja (Heidegger időértelmezéséhez ld. Kerekes, 2013). Míg Ágostonnál teológiai indíttatású a kérdésfeltevés, Heidegger egzisztenciális analitikájának célja a fundamentálonológia kidolgozása, de az közös pont a két szerzőben, hogy a belső időtapasztalatra teszik a hangsúlyt. Ugyanakkor az

⁵ Heidegger filozófiáját Ludwig Binswanger Freud pszichoanalitikus módszerével kapcsolta össze. Egy új pszichoterápiás iskolát, a *dasein*analízist hozta létre ezzel, mely hazai és nemzetközi szinten is a mai napig meglévő irányzat (ezt részletesebben ld. Kőváry, 2022).

különbséget jelent közöttük, hogy Augustinus a szubjektív időkonstitúciót rekonstruálja, míg Heidegger számára az objektum-szubjektum dichotómia leküzdendő keretet jelent.

Jelen keretek között nincs módunk részletesen rekonstruálni Heidegger (2019) koncepcióját, mindössze arra szorítkozunk, hogy néhány, pszichológiai szempontból is releváns mozzanatra utaljunk. Fehér M. István (1984) rámutat, hogy Heidegger szerint a jelenvalólét totalitása az időiség, vagyis – kissé pongyolán fogalmazva – az idő mi magunk vagyunk. Vizsgáljuk meg néhány konkrét szempontja pszichológiai relevanciáját (a *Lét és idő*, különösen a 53-54, 65., 68-69. paragrafusok alapján). Az idő hagyományos, lineáris szemléletével szembehelyezkedik, azt hangsúlyozza, hogy az idő inkább a jövő felől folyik felénk. Az idő három dimenziója Heidegger rekonstrukciója szerint az egzisztencialitás, a fakticitás és a hanyatlottság. Az egzisztencialitáshoz kapcsolódik, hogy a jelenvalólét nyitott a saját lehetőségei megvalósítása felé, a halálhoz való előrefutást is ennek kapcsán említi Heidegger, mely lehetővé teheti sorsunk autentikus alakítását. Az egzisztenciális pszichológiában olykor alkalmazott módszer a haláloság-perspektívája, melyben valami hasonló történik: a halálos ágyunkról visszapillantva szemlélhetjük az adott döntési helyzetünket, ez segíthet megkülönböztetni a lényegest a lényegtelenről.⁶ A fakticitás a múlthoz kapcsolódik, a jelenvalólét mindig egy már adott világba vetve létezik, míg a jelent a hanyatlottság, a világ dolgaiba való beleveszés jellemzi. Mind a két szempont megjelenhet pszichoterápiás kontextusban, azonban Heidegger elemzése nyomán az válik láthatóvá, hogy a kérdések gyökere mélyre nyúlik. Paradox módon, amikor például valaki úgy alkalmaz időgazdálkodási technikákat, ahogyan *akárki* tenné, akkor éppen a hanyatlottság módusában van jelen, nem autentikus az időtapasztalata⁷.

Paul Ricoeur (1984) az idő kérdését és narratívát tárgyaló kötetében (*Temps et récit / Time and narrative*) külön fejezetet szentel az augustinusi időkonceptió elemzésének. Kiemeli a *distentio* és az *intentio* közötti feszültséget az ágostoni szövegben. Előbbi a pillanatok folyamatos széttartásához kapcsolódik, utóbbi a lélek tevékenysége, amely egységbe szervezi a cselekvést. Ricoeur az idő kérdését a narráció felé vezeti, amennyiben a múlt az elbeszélő emlékezés révén válik jelenvalóvá. A történetek strukturáló lehetőséget jelentenek az időbeli tapasztalataink elhelyezésére. Ágostonnál is implicit formában jelen van ez a gondolat, amikor visszaemlékezik korábbi életszakaszainak tapasztalataira, és ezeket a jelen céljai, értékei mentén rekonstruálja.

⁶ Heidegger idő- és halálfelfogása ennél radikálisabb, hiszen a halál a jelenvalólét lehetetlenségének a lehetősége, a halálos ágy esetén ez még nem áll fenn. Ugyanakkor a gondolati struktúra között átfedés figyelhető meg.

⁷ Természetesen lehetséges másféle szemlélete is az időgazdálkodási módszereknek és egyáltalán nem szeretnénk azt sugallni, hogy önmagukban nem lehetnének építőek. A téma egyik hazai népszerű előadója, Limpár Imre, például – örömdetesen – gyakran hangsúlyozza, hogy az időgazdálkodás egy *mennyiséginek* álcázott *minőségi* kérdés.

Ez a gondolatmenet is termékeny a pszichológiai kapcsolódások szempontjából. Az emlékezetkutatások nyomán egyértelművé vált annak rekonstruktív jellege, tehát a múlt eseményeit bizonyos szempontok mentén szőjük történetbe és beszéljük el, és ahogy a történeteink változnak, aszerint alakul az a mód is, ahogyan emlékezünk (Kolodner, 1983). Fontos megemlíteni a narratív pszichológia nézőpontját is, ahol egészen direkt a ricoeuri kapcsolódás. Dan McAdams például a személyiség koherenciát teremtő szervező erejeként ragadja meg a narratív identitást, amely a személyiségjegyeket és a személyes célokat is keretbe helyezi (McAdams, 1996). A rövid kitekintésből már látható, hogy a narratív identitás gyökerei is az idő kérdésébe nyúlnak.

5. ÖSSZEGZÉS

Azt láthattuk a bejárt utunk során, hogy Ágoston időfelfogása óriási jelentőséggel bír, mert feltárta azokat a lelki aktusokat, melyek *sine qua non*jai az időtudatunknak. Az ágostoni munka per se is összekapcsolható a kortárs pszichológiai vizsgálódásokkal. Ugyanakkor Ágoston jelentős hatást gyakorolt és gyakorol, így a XX. században is találhatunk olyan gondolkodókat, akiket inspirált az ágostoni felfogás. Heidegger és Ricoeur szempontjai kapcsán is azt figyelhettük meg, hogy relevanciával bírnak a pszichológia számára, illetve hogy összekapcsolhatók már meglévő terápiás gyakorlatokkal, mintegy filozófiai megalapozást adva a számukra. Természetesen nem szeretnénk azt állítani, hogy a filozófiai időértelmezésnek az lenne a haszna vagy értelme, hogy a pszichológia inspirálódhasson belőle, hiszen célját és értelmét önmagában hordozó vizsgálódásokról van szó. Azt azonban mondhatjuk, hogy a pszichológia számára gyümölcsöző lehet a filozófiai szempontok tudatosítása, és annak a lehetőségének megteremtése, hogy új módon is rákérdezhessen ez a partikuláris tudomány az időre és ezáltal egzisztenciálisan is érvényesebb válaszokat fogalmazhasson meg. Hiszen az idő kérdéséből nem vonhatjuk ki magunkat, amikor az időre kérdezzük, önmagunkra is kérdezzük.

SUMMARY

IN SEARCH OF (LOST) TIME COMPREHENSION

The concept of time in psychology primarily emerges in cognitive research and applied fields (e.g., time management). However, the history of philosophy reveals that it is a central question that existentially affects us. In this study, we attempt to explore the psychological implications of philosophical time analysis.

The focus of the text is Augustine's analysis of time (*Confessiones* XI), which we connect to psychological phenomena such as neurocognitive disorders, post-traumatic stress disorder, and major depression, while also highlighting other psychological aspects. As an excursus, we also discuss two 20th-century thinkers, Martin Heidegger and Paul Ricoeur, who were influenced by Augustine and whose analyses of time also carry important psychological connections. (For instance, Ricoeur's perspective opens a path toward narrative psychology and identity studies.) In summary, we argue that thematizing the question of time and conducting a deeper psychological investigation of time-consciousness can be fruitful for both research and therapeutic practice, to a greater extent than is currently observed.

Keywords: time-consciousness, subjective time, Augustine, existential psychology

IRODALOM

Arisztotelész. (2024). *A természet*. L'Harmattan.

Augustinus, A. (2023). *Szent Ágoston vallomásai*. Szent István Társulat.

Bergyajev, Ny. (1997). *Az ember rabságáról és szabadságáról*. Európa Könyvkiadó.

Boyd, J., & Zimbardo, P. (2012). *Időparadoxon*. HVG Könyvek.

Charry, E. T. (2006). Augustine of Hippo: Father of Christian psychology. *Anglican Theological Review*, 88(4), 575–589.

Comer, J. (2005). *A lélek betegségei*. Osiris Kiadó.

Donley, J. E. (1937). Saint Augustine, the first Catholic psychologist. *The Linacre Quarterly*, 5(4), 71–80.

Emery, N., Markosian, N., & Sullivan, M. (2024). Time. In E. N. Zalta & U. Nodelman (Eds.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2024 Edition). <https://plato.stanford.edu/archives/fall2024/entries/time/>

Fehér M. I. (1984). *Martin Heidegger*. Kossuth Könyvkiadó.

- Fraisse, P. (1963). *The psychology of time*. Harper & Row.
- Freud, S. (2021). *Bevezetés a pszichoanalízisbe*. Gabo Kiadó.
- Furman, L. (2005). What is attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD)? *Journal of Child Neurology*, 20(12), 994–1002.
- Gadamer, H-G. (2003). *Igazság és módszer: egy filozófiai hermeneutika vázlata*. Osiris Kiadó.
- Habermas, J. (1993). A metapszichológia szcientista önfélreértése. In: Szummer Cs. & Erős F. (eds.): *Filozófusok Freudról* (pp. 91–106). Cserépfalvi Kiadó.
- Hackmann, A., Ehlers, A., Speckens, A., & Clark, D. M. (2004). Characteristics and content of intrusive memories in PTSD and their changes with treatment. *Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 231–240. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000029266.88369.fd>
- Heidegger, M. (2019). *Lét és idő*. Osiris Kiadó.
- Karfíková, L. (2020). Memory, eternity, and time. In *The Cambridge Companion to Augustine's Confessions* (pp. 175–190). <https://doi.org/10.1017/9781108672405.014>
- Kerekes, E. (2013). *Az idő kairológikus jellege a heideggeri hermeneutikai fenomenológiában*. Egyetemi Műhely Kiadó.
- Kerekes E. (2015). Keresztény gyökerek Heidegger gondfogalmában. *Erdélyi Múzeum*, 77(4), 12–28.
- Kolodner, J. L. (1983). Reconstructive memory: A computer model. *Cognitive Science*, 7(4), 281–328. https://doi.org/10.1207/s15516709cog0704_2
- Kőváry Z. (2022). *Bevezetés az egzisztenciális pszichológiába*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Maldonado, J., & Sher, Y. (2024). Neurocognitive disorders. In *Tasman's Psychiatry* (pp. 1–60). Springer International Publishing.
- McAdams, D. P. (1996). Personality, modernity, and the storied self: A contemporary framework for studying persons. *Psychological Inquiry*, 7(4), 295–321. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0704_1
- McDaniel, M. A., & Einstein, G. O. (2007). *Prospective memory: An overview and synthesis of an emerging field*. Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781452225913>
- Polányi M. (1994). *Személyes tudás I-II*. Atlantisz Könyvkiadó.

Ra, C. K., Cho, J., Stone, M. D., et al. (2018). Association of digital media use with subsequent symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder among adolescents. *JAMA*, 320(3), 255–263. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.8931>

Ricoeur, P. (1984). *Time and Narrative, Volume 1*. University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226713519.001.0001>

Stern-Gillet, S. (2006). Consciousness and introspection in Plotinus and Augustine. In *Proceedings of the Boston Area Colloquium in Ancient Philosophy* (Vol. 22, pp. 145–174). <https://doi.org/10.1163/22134417-900000083>

Tornau, C. (2024). Augustine of Hippo. In E. N. Zalta & U. Nodelman (Eds.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Summer 2024 Edition). <https://plato.stanford.edu/archives/sum2024/entries/augustine/>