

Czas „rani” czy „goi rany”? Czas „zbliża się” czy „ucieka”? Trzymam czas w swoich dłoniach czy też czas przecieka mi między palcami? Te różnorodne wyrażenia dotyczące czasu to metaforyczne wyobrażenia, za pomocą których ludzie wyrażają swoją postawę wobec czasu. Celem przedstawianego projektu jest zbadanie zależności między sposobem myślenia o czasie wyrażonym w metaforach przestrzennych a radzeniem sobie z negatywnym nastrojem u osób ekstrawertywnych i introwertywnych. Dlaczego metaforyczne wyobrażenia czasu miałyby mieć związek z radzeniem sobie z negatywnym nastrojem i ekstrawersją? Odpowiadanie na to pytanie zaczniemy od wyjaśnienia czym jest metafora i jakimi metaforycznymi wyobrażeniami będziemy się zajmować.

Metafora to środek stylistyczny, w którym określane zjawisko czy przedmiot opisywane jest tak, jak jakieś inne zjawisko lub przedmiot: „Istotą metafory jest rozumienie i doświadczanie jednej rzeczy w terminach innej rzeczy” (Lakoff i Johnson, 1980, p. 45). Dzięki metaforom możliwe jest wyrażanie zjawisk, których nie postrzegamy bezpośrednio, za pomocą zmysłów. Jednym z takich zjawisk jest czas. Zazwyczaj o czasie mówimy posługując się kategoriami przestrzennymi, np. „czas się dłuży”. Wielu teoretyków i badaczy zwraca uwagę na związek między czasem i przestrzenią. W badaniach, zwłaszcza z zakresu ucieleśnionego poznania (embodied cognition) analizuje się dwie podstawowe reprezentacje poznawcze czasu, ujmowanego przestrzennie, określane jako reprezentacja „ruchomego ego” („ego-moving” representation) i reprezentacja „ruchomego czasu” („time-moving” representation). W sposobie myślenia w kategoriach „ruchomego ego” czas ujmowany jest jako nieruchoma przestrzeń, po której porusza się człowiek, np. „Zbliżamy się do wakacji”. W myśleniu w kategoriach „ruchomego czasu”, natomiast, czas jest ruchomy, przesuwa się od przyszłości do przeszłości, a człowiek postrzegany jest jako nieruchomy, np. „Zbliżają się wakacje”.

Wyniki badań pokazały że, z jednej strony, na to, który sposób myślenia o czasie osoba stosuje mają wpływ różne czynniki, np. relacje przestrzenne, wspomnianie, myślenie o przyjemnych lub przykrych wydarzeniach, które mogą nastąpić, złość. Z drugiej strony, aktywizacja określonego sposobu myślenia o czasie również wpływała na odczucia i zachowanie, np. postrzeganie tempa upływu czasu, ocenę dystansu wobec przeszłości, ocenę ambiwalentnego bodźca. Badania sugerują też, że myślenie o czasie w kategoriach „ruchomego ego” i „ruchomego czasu” może pełnić funkcje poznawczych strategii regulowania nastroju, które mogą pomagać np. osobom w stresie posttraumatycznym szybciej uwolnić się od raniącej przeszłości.

Podobnie w prezentowanym projekcie ujmujemy myślenie o czasie w kategoriach „ruchomego ego” i „ruchomego czasu” jako poznawcze strategie poprawiania nastroju, przy tym ich konsekwencje uzależniamy od poziomu ekstrawersji. Dlaczego? Otóż, odwołując się do wspomnianych teorii ucieleśnionego poznania, można dostrzec pewne analogie między reprezentacjami czasowymi „ruchomego ego” i „ruchomego czasu” a koncepcją ekstrawersji jako tendencji do kierowania się motywacją dążeńiową w kierunku nagrody (Gray, 1990). Dążenie wyraża się ruchem ku przodowi w przestrzeni, podobnie jak reprezentacja czasowa „ego-moving”. Dlatego w przedstawianym projekcie, sprawdzamy za pomocą serii sześciu eksperymentów czy będzie się to przejawiać w preferencji określonego sposobu myślenia o czasie, w sytuacji radzenia sobie z negatywnym nastrojem przez ekstrawertyków i introwertyków. Każdy człowiek radzi sobie najlepiej z trudnymi wyzwaniami, gdy znajduje się w najbardziej korzystnych dla siebie warunkach, w takim otoczeniu, które jest najbardziej do niego dopasowane. Dlatego gdy uzyskałyśmy wyniki badań kwestionariuszowych, wskazujące, że dla ekstrawertyków największe znaczenie, jeśli chodzi o samoocenę i optymizm, ma niski fatalizm (niskie przekonanie o braku kontroli nad rzeczywistością), natomiast dla introwertyków – silna pozytywna perspektywa retrospektywna (tendencja do koncentracji na pozytywnie ocenianej przeszłości), postanowiłyśmy sprawdzić czy można to wytłumaczyć poprzez odniesienie się do podstawowych wyobrażeń przestrzennych ruchu czasu i człowieka.

Warto dodać, że wyniki planowanych badań mogą mieć istotną wartość aplikacyjną, z uwagi na rolę metafor w pracy poradnianej i terapeutycznej. Jak podkreślają Lakoff i Johnson (1988, s. 261): „spora część samozrozumienia sprowadza się do świadomego rozpoznania poprzednio nie uświadamianych metafor i tego, jak się według nich żyje.” (zob. też Barker, 1996).