

2014. 06. 20. - **A gettóból indult, a világ egyik legismertebb pszichológusa lett, börtönkísérlete máig a téma klasszikusa.**

A fogvatartók kegyetlenkedései mellett foglalkozott az idő pszichológiájával, a hipnózissal és a félnépség kezelésével is. 81 évesen pályafutása legnagyobb kísérletére készül: egész országok pesszimizmusát és apátiáját szeretné megváltoztatni, a több helyszín közül Magyarországon a legnagyobb a kezdeményezés. Philip Zimbardo a Hősök tere projekt mellett leghíresebb évfolyamtársáról, és apjáról, a hedonista zseniről is mesélt, amikor vendégül látott minket egy teára. Többször írt arról, hogy Dél-Bronxban, a gettóban nőtt fel egy szegény családban. Miért pont önből lett pszichológus, miközben sok kortársa egész más életutat járt be?

Szicíliából származik a családom, szegények voltunk, én voltam az első, aki egyáltalán a középiskoláig eljutott. Már gyerekként is világos volt nekem, hogy tanulással lehet kiemelkedni a szegénységből. Jó tanuló voltam, szerettem az iskolát, mert tiszta volt és rendezett: a gettóban minden kaotikus, az iskola viszont kiszámítható volt.

A másik hajtóerő az apám, aki egy mindig a mának élő zseni volt. Imádott enni-inni, nem vetette meg a szerencsejátékot sem – amivel nem is lett volna baj, ha lett volna pénze. Nagyon tehetséges zenész volt, de máshoz is értett: 1947-ben saját tévét épített egy kapcsolási rajz alapján. Utána azt találta ki, hogy tesz a 8 hüvelykes képernyő elé egy nagyítóüveget, hogy felnagyítsa a képet – jól is működött, de hiába biztattam, nem csinált többet, amit eladhattunk volna. Neki csak az első volt kihívás, az, hogy pénzt keressen vele, már nem motiválta. Az egész életem tulajdonképpen arról szólt, hogy küzdök az apámmal: ő beérte kevéssel, én többre vágytam; neki nem volt fontos a tanulás, nekem igen. Fontos volt a jövőm, és hogy megtanuljak hatékony és kreatív lenni. Végül be kellett látnia, hogy nekem volt igazam: amikor a New York Universityn tanítottam, magam mellé tudtam venni technikusként.

Ezek szerint elég az iskola és az akaraterő a kitöréshez?

A börtönkísérlet

Zimbardo a mindenhol tanított stanfordi börtönkísérletével robbant be a köztudatba: kiegyensúlyozott, épelméjű egyetemistákat osztott be rabnak és börtönőrnek véletlenszerűen, ő volt a parancsnok.

A pszichológus mindent megtett azért, hogy a rabokat megfossza személyiségüktől, a börtönőröket viszont egyenruhával, botokkal és napszemüvegekkel szerelte fel.

Már a második nap fellázadtak az egyik cella lakói, az őrk pedig bementek rendet tenni – a felvételeken csak annyi hallatszik, ahogy az egyik rab azt kiabálja: „Ez csak egy kibaszott szimulált kísérlet!” Rendszeresen alázni kezdték a foglyokat, egyikük úgy szabadult ki 36 óra után, hogy elkezdte örülni tettetni magát.

A kegyetlenkedések miatt a pszichológus hat nap után kénytelen volt véget vetni a kéthetesre tervezett kísérletnek. Ő maga akkor még nem látta, mennyire elszabadult a pokol, egy volt diákja figyelmeztette, hogy „ezek nem foglyok, hanem fiúk, borzalmas, amit művel velük”. Zimbardo szerint a kísérlet azt bizonyítja, hogy nem „néhány rossz alma” áll a börtönbeli kegyetlenkedések mögött, hanem rossz helyzetbe tett jó emberek, akiket értékrendjüktől függetlenül állattá lehet aljasítani. Bónusz tündérmese-elem: egy évvel később Zimbardo feleségül vette a kísérletet leállítató fiatal nőt.

Fontos tudni azt is, hogy beteges gyerek voltam, volt hogy hat hónapot töltöttem kórházban, még a penicillin előtt. Vékonydongájú voltam, sosem vettek be a bandába, mindig külső megfigyelő voltam. Azt kezdtem figyelni, hogy miért lesznek egyes gyerekek vezető, mások

követők, kik és miért térnek rossz útra. Hogy lehet az, hogy voltak barátaim, akiket lecsuktak, mások pedig nem engedtek a kísértésnek?

A főiskolán adta volna magát, hogy pszichológiát tanuljak, amit megfigyelőként tulajdonképpen egész gyerekkoromban műveltem. Csakhogy az ötvenes években borzalmasan unalmas volt a pszichológia, patkánykísérletekről és értelmetlen szavak betanulásáról szólt, így végül szociológiát és antropológiát hallgattam.

Egyébként színötös voltam, az egyetlen tárgy, amiből valaha hármast kaptam, a Bevezetés a pszichológiába volt. Végzősként szerettem bele a kísérleti pszichológiába, a Yale-en ezt folytattam, és 1968 óta ezt kutatom és tanítom.

A kutatásait általában megpróbálja a gyakorlatban is alkalmazni: a könyvei kívülállókhöz és pszichológusokhoz is szólnak. A kutatás vagy az ismeretterjesztés a fontosabb önnek?

Elsősorban tanárnak tartom magam, de persze kutató is vagyok. Igaz, a szakcikknek általában csak az ember kollégáit érdeklik. Én mindig olyasmit szerettem kutatni, ami hatással van az emberek mindennapi életére, akár a saját anyáméra, aki pedig nem tanult ember. Ezért próbálok közérthető és kifejező nyelvet használni a szakszavak helyett.

Mondok egy példát: miért tesznek emberek rossz dolgokat? Bármilyen botrány tör ki bárhol, a fejesek mindig azzal rázzák le a felelősséget, hogy pár gonosz ember tehet róla, az angol kifejezés erre az, hogy „pár rossz alma került a hordóba”. A kutatásaimban azt találtam, hogy valójában rengeteg esetben jó emberek tesznek rossz dolgokat, akiket valaki rossz hordóba tett. Mint a diákokat a börtönkísérletben, ahol én voltam a börtönparancsnok.

Azt kell megértenünk, hogy mi van abban a hordóban, ami megrontja őket: ha a jó embereket gettóba, börtönbe, rossz iskolába rakjuk, a helyzet rosszra teszi őket. A nagyobb kérdés pedig az, hogy ki tartja fenn a hordót, vagyis teremti meg az embereket megrontó helyzetet. Az ember mindig része egy szociális környezetnek: iskolának, családnak, bandának, ahogy a jogi, kulturális, gazdasági rendszernek is.

Philip Zimbardo

1933-ban született New Yorkban egy szicíliai bevándorló családba, a Yale-en doktorált pszichológiából. Az NYU-n és Columbián töltött évek után 1968-ban a Stanfordon kezdett tanítani, az ottani tanszék alagsorában szervezte meg azóta világhírű börtönkísérletét, melyet az amerikai haditengerészet megbízásából végzett. A kísérlet Zimbardo szerint azt bizonyítja, hogy a jó és a rossz nem elválasztható fogalmak: erkölcsi meggyőződése ellenére bárkiből kihozhatja a rosszat a helyzet, amibe kerül - például egy börtön vagy a gettó.

Legismertebb könyvei a Lucifer-hatás és az Időparadoxon, több mint 50 könyv és 400 cikk szerzője. 2003-as nyugdíjazása óta is aktív: legújabb kutatási területe a hősiesség, Heroic Imagination Project nevű civil szervezetének magyar ága is van, a Hősök Tere.

Rendszeresen felszólal társadalmi kérdésekben, 2004-ben például sokakat megdöbbenett, amikor a bagdadi abu-grébi börtönben feltárt durva visszaéléseket követő perben feltűnt tanúként, mint a börtönbeli kínzások szakértője, és védelmébe vette az egyik börtönőrt, aki társaival módszeresen kínozta és megalázta az iraki foglyokat. Miért?

Az esetről azonnal a börtönkísérlet jutott az eszembe, a képeken ugyanaz történt, mint ott. Még mielőtt felhívott az egyik börtönőr ügyvédje, már fogadni mertem volna, hogy a börtönőrök jó almaként kerültek a rossz hordóba. Különben hogy lehetett volna, hogy az éjszakai műszakban mindenki kegyetlenkedett, a nappaliban pedig senki? A szakértőséget azért vállaltam el, mert így elolvashattam az összes bizalmas jelentést, megnézhettem mind az 1000 képet és megvizsgálhattam az érintett börtönőrt is.

Az volt a szakértői véleményem, hogy az őr bűnös és erkölcstelen dolgot művelt, ezért jár neki

a büntetés. Amit viszont csökkenteni kell, mert soha nem tett volna ilyet, ha nem teszik ilyen helyzetbe. Ő felelt 60 iraki rendőrért, akikkel nem beszéltek közös nyelvet, viszont drogokat és fegyvereket csempészték a börtönbe. Közben napi több száz felkelőt hoztak be, sokuknak ruhája sem volt, tisztálkodni nem tudtak.

A feletteseik megmondták az őrknek, hogy ne bánjanak kesztyűs kézzel a rabokkal, ériék el akárhogy, hogy minél hamarabb ki lehessen belőlük szedni a fontos információkat – aztán magukra hagyták őket. Mindezt hatalmas stressz mellett: az őr napi 12 órát dolgozott, maga is egy cellában lakott, hónapokig el sem hagyta a börtönt. Először 15 évet akartak adni neki, végül nyolcat kapott, amit később megfelezték. Azt hiszem, ebben az én vallomásomnak is szerepe volt.

Egy másik fontos kutatási területe az, hogy hogyan érzékeljük az időt, illetve mennyire élünk a múltban, a jelenben és a jövőben. Honnan jött, hogy ezzel foglalkozzon?

Ön a múltban vagy a jövőben él?

Esetleg a jelenben? Az időperspektívák elmélete szerint mindenkre jellemző egy időkategória, például az, hogy negatívan vagy pozitívan állunk-e a múlthoz, vagy hogy sorsszerűnek, befolyásolhatatlannak tartjuk-e a jelent, vagy éppen hedonistaként habzsoljuk benne az élvezeteket, anélkül, hogy a jövőre gondolnánk.

Zimbardo szerint az időhöz való viszonyulásunk tanult, így változtatható, és bár minden kategóriának van előnyös oldala, ha valamelyik nagyon túlsúlyba kerül, káros lehet. Tipp: az arany középszer a nyerő, ahol egyensúlyban van az életünkben a pozitív múlt, a megélt jelen és a jövőre való készülés.

Mindig érdekelt, miért szegények a szegények, és mit tehetnének, hogy kiemelkedjenek. Egy csomó olyan dolgot, ami a képzeletünkben, a jövőben létezik, nem a jelenben – ahogy az apám is hedonista volt, csak a jelennek élt, én viszont vele ellentétben a jövőnek. De már a börtönkísérletben is fontos volt az idő: a napi három váltás miatt teljesen eltorzult mindenki időérzékelése. Az enyém is; minden váltás olyan volt, mintha új nap kezdődött volna, erről írtam is néhány cikket akkoriban.

Később egy idővel kapcsolatos kérdőívet is kidolgoztam, a ZTPI-t, amit ma már világszerte használnak. A börtönkísérletet már félretettem, amikor az idővel foglalkoztam, az abu-grébi eset kapcsán néztem meg újra a videókat, amikor mindenki elkezdett a párhuzamokról beszélni.

Nagyon zavarba ejtő volt:

Szent ég, miért nem állítottam le az egészet jóval korábban, amikor a második rab összeomlott? – mondtam magamban a filmeket nézve. Ekkor született a Lucifer-hatás című könyvem, ebben rengeteg gonoszságról, a rosszról szóló kutatásokról írtam, például Stanley Milgram híres áramütéses kísérletéről.

Aki történetesen gimnáziumi évfolyamtársa volt, és a börtönkísérlet előtt majdnem tíz évvel publikálta a szociálpszichológia egy másik világhírű kísérletét: bronxi zsidóként gyakorlatilag azt vizsgálta, megtörténhet-e a holokauszt Amerikában, vagyis képesek-e amerikai átlagemberek kivégezni valakit, ha utasítást kapnak rá, és leveszik a vállukról a felelősséget.

A Milgram-kísérlet

Stanley Milgram körmönfont trükkel vizsgálta az engedelmességet a hatvanas évek elején. A résztvevők azt hitték, egy tanulási kísérletben vannak, az volt a feladatuk, hogy egyre nagyobb áramütéseket mérjenek egy szópárokat ismételtető tanulóba, ha hibázik (a tanuló természetesen színész volt, az áramütések sem voltak valódiak, de ezt a résztvevők nem tudták).

A kísérlet vezetője hangsúlyozta: ő vállalja a felelősséget a tanuló épségéért, aki az erősebb

áramütések után már ordított, és kérte, hogy hagyják abba. Milgram tesztalanyainak kétharmada kiadta a legnagyobb, 450 voltos, halálos áramütést is, ami megdöbbenetett még a szakembereket is. A kísérletet azóta rengeteg variációban kipróbálták, kiderült például, hogy ha az alanyok látják, hogy valaki fellázad a szadista tanár ellen, nagy eséllyel maguk is fellázadnak – ez a Hősök Tere kezdeményezés egyik kiindulópontja.

Igen, vagy másfél tucat kapcsolódó kísérletet végzett el, ezekről is írtam részletesen. Itt is mindig voltak, akik fellázadtak – a könyvet pedig pozitív hangon szerettem volna befejezni, ezért írtam róluk. A kísérletekben az alanyok 10-30 százaléka áll ellen, hagyja ott a helyzetet vagy lázad fel. Ezek az emberek szerintem hősök, mint ahogy a való életben is voltak hősök a náci által megszállt országokban.

A szakirodalomban alig találtam olyan kutatást, ami a hősiességgel foglalkozott, legfeljebb az együttérzéssel, empátiával. Sem a pszichológia-tankönyvek, sem a pozitív pszichológia irányzata nem foglalkozott vele, pedig rengeteg visszajelzést kaptam, hogy a embereket a jó is érdekli, nemcsak a rossz. Ezért döntöttem úgy, hogy foglalkozni kezdek a kérdéssel.

Létrehozott egy alapítványt, ami a kutatási eredményeket ülteti át a gyakorlatba.

Lengyelországban és az Egyesült Államokban is jelen vannak többek közt, de a szervezők szerint Magyarországon indul a legnagyobb program. Miért pont ide jöttek, nagy kihívásra vágytak? A honlapjukon is idézik a felméréseket:

A magyarok 80 százaléka nem kötődik civil szervezethez, majdnem felük érzi úgy, hogy nem tudja befolyásolni napi dolgait, 84 százalékunk szerint senki sem törődik a másik emberrel.

Magyarországon jobban fog működni a projekt, mint a világon bárhol, nagyon izgatottan várom a fejleményeket. A prezis Halácsy Péter, aki hallotta az egyik TED-előadásomat, kérdezte meg tőlem egyszer, hogy meg lehet-e változtatni a magyarok hozzáállását. Én pedig rávágtam, hogy persze, át lehet fordítani a pesszimizmust, passzivitást, cinizmust optimista, jövőre koncentráló, hősies képzeletbe. Valami naggyal kell kezdeni: fesztivállal, médiafelhajtással, utána pedig az iskolákban folytatni.

Felajánlottam, hogy ingyen fogok dolgozni az ügyön, de megmondtam a legelején, hogy nem lesz egyszerű: soha senki nem állt neki dolgozni azzal az célkitűzéssel, hogy megváltoztatjuk egy egész ország hozzáállását, hogy mindenki hősnek érezze magát, aki minden nap tesz valami jót. A kidolgozott iskolai tananyagunkat nemsokára országsszerte kipróbáljuk a gyakorlatban, a sikerességéről méréseket is készítünk, hosszú távú tervünk, hogy az anyag a tanterv része legyen.

Ezek szerint töretlenül optimista, hogy a cél elérhető?

Én amerikai vagyok, és bár számtalanszor elleneztem például az amerikai külpolitikát, a koreai, vietnami vagy éppen az iraki háborút, Amerikának igenis van jó oldala: a csapatmunka, az optimista, jövőre koncentráló „meg tudjuk csinálni” hozzáállás. Merünk újítani, kreatívnak lenni, nagyot álmodni, ezért is neveztem el a programot angolul Hősies Képzelet Programnak (Heroic Imagination Project): minden az elmében kezdődik, el kell tudni képzelni a változást, és azt is, hogy hogy érhetjük el.

A kulcs a csapatmunka, együtt elképzeltük, hogy milyen Magyarországot szeretnénk, és az eddigi programok csak a forradalom kezdetét jelentik. Ez egy olyan társadalmi és kulturális kísérlet, amit még soha senki nem próbált ki ezelőtt, ezért alig várom a jövő hetet, a jövő hónapot, a jövő évet. Halmos Máté