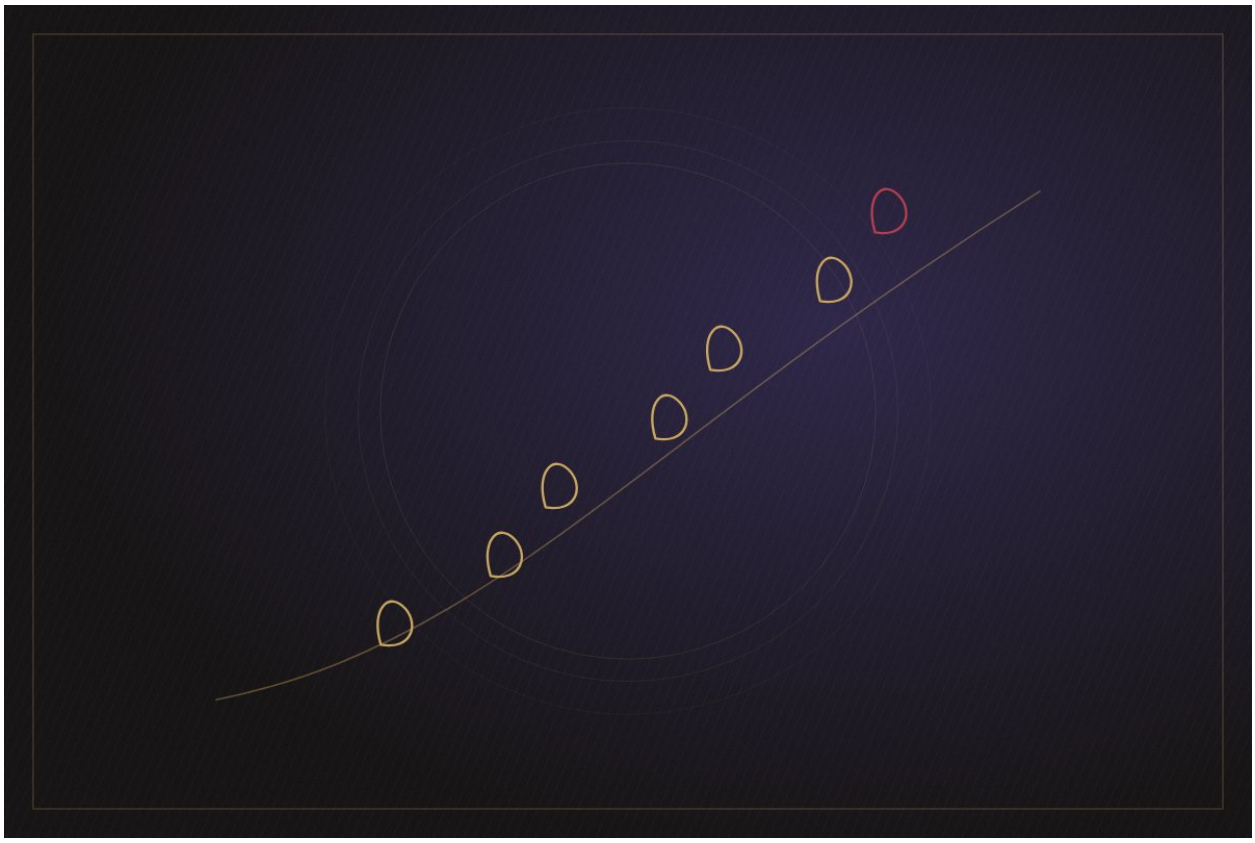
Mendja

Takim me veten e ardhshme: si e ndryshon vizualizimi i moshës vendimet e sotme

Eksperimentet e Hal Hershfield-it me fytyra të plakura dhe pse shpesh e trajtojmë veten e ardhshme si një të huaj

3 nëntor 2026 / 5 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Kur mendojmë për veten pas 20 apo 30 vjetësh, shpesh e mendojmë si një person tjetër: dikë që do ta ketë më lehtë të kursejë, të ushtrohet, të hajë mirë. Ky person i ardhshëm duket i largët, pothuajse i huaj. Dhe për të huajt, zakonisht sakrifikojmë më pak.

Truri dhe vetja e ardhshme

Psikologu amerikan Hal Hershfield ka studiuar këtë ide për më shumë se një dekadë. Në disa studime me imazhe të trurit, kur njerëzit mendonin për veten e tyre pas dhjetë vjetësh, aktiviteti në disa zona të trurit ngjante më shumë me atë kur mendonin për një të panjohur sesa me atë kur mendonin për veten e tanishme. Njerëzit te të cilët ky dallim ishte më i madh, priren të zgjidhnin më shpesh shpërblime të menjëhershme mbi ato të vonuara.

Eksperimenti me fytyrat e plakura

Në një seri eksperimentesh të botuara në vitin 2011, Hershfield dhe kolegët e tij krijuan avatarë dixhitalë të pjesëmarrësve, disa me fytyrën e tanishme dhe disa të plakur me teknologji kompjuterike, si do të dukeshin rreth moshës 70 vjeç. Pastaj u kërkuan të vendosnin sa para nga një shumë hipotetike do të vendosnin në një llogari kursimi për pension.

Ata që kishin parë fytyrën e tyre të plakur zgjodhën të kursenin më shumë se ata që kishin parë vetëm fytyrën e tanishme. Takimi me veten e ardhshme e bëri atë më të vërtetë, dhe kujdesi për të u duk më i natyrshëm.

> *Vetja juaj e ardhshme nuk është një i huaj. Është e njëjta zemër, pak më vonë.*

Kufizimet

Eksperimentet matën vendime në laborator, shpesh me para hipotetike. Nuk dimë sa gjatë zgjat efekti dhe sa ndryshon sjellja reale për vite. Studime të tjera kanë gjetur efekte të ngjashme, por jo gjithmonë me të njëjtën forcë. Megjithatë, ideja është e dobishme si mjet reflektimi.

Një pyetje filozofike

Pyetja nëse vetja e ardhshme është vërtet «unë» nuk është e re. Filozofi britanik Derek Parfit, në librin e tij *Reasons and Persons* të vitit 1984, argumentoi se identiteti personal nuk është diçka e plotë ose e zbrazët, por çështje shkalle. Sipas tij, lidhja mes nesh sot dhe nesh pas tridhjetë vitesh varet nga sa kujtime, karakter dhe qëllime ndajmë. Nëse kjo lidhje është e dobët, nuk është krejt e paarsyeshme që e ardhmja të na duket e largët. Hershfield dhe kolegët e morën këtë ide filozofike dhe e kthyen në pyetje që mund të matet në laborator.

Truri në skaner

Në vitin 2009, Hal Ersner-Hershfield, G. Elliott Wimmer dhe Brian Knutson skanuan trurin e pjesëmarrësve ndërsa ata vlerësonin nëse disa cilësi, si «i guximshëm» ose «i ndershëm», i përshkruanin ata vetë sot, veten e tyre pas dhjetë vitesh, ose një person të njohur publik. Te shumë prej tyre, aktiviteti i trurit kur mendonin për veten e ardhshme i ngjante më shumë atij për një të huaj se atij për veten e sotme. Ata me ndryshimin më të madh zgjidhnin më shpesh shpërblime të vogla menjëherë në vend të shpërblimeve më të mëdha më vonë.

Lëngu i neveritshëm

Emily Pronin dhe kolegët bënë në vitin 2008 një eksperiment të thjeshtë dhe pak argëtues. Ata u kërkuan studentëve të vendosnin sa nga një pije e neveritshme, një përzierje me salcë soje dhe ketchup, do të pinte dikush për një eksperiment shkencor: ata vetë sot, ata vetë në semestrin e ardhshëm, ose një student tjetër. Studentët pranuan të pinin shumë më pak vetë sot sesa ia caktonin vetes së ardhshme ose të tjerëve. Në zgjedhjet e tyre, vetja e ardhshme trajtohej pothuajse njësoj si një person tjetër.

Përtej kursimeve

Lidhja me veten e ardhshme duket se ndikon edhe në sjellje të tjera. Në vitin 2013, Jean-Louis van Gelder, Hal Hershfield dhe Loran Nordgren u kërkuan adoleshentëve të ndërvepronin në një mjedis virtual me një avatar që kishte fytyrën e tyre të plakur. Në një javë të mëvonshme, këta adoleshentë raportuan më pak sjellje të vogla të paligjshme dhe të rrezikshme sesa ata që kishin parë një avatar me fytyrën e tyre të sotme. Studimi ishte i vogël dhe matja bazohej në vetëraportim, prandaj gjetja duhet trajtuar me kujdes.

Kur identiteti duket i paqëndrueshëm

Daniel Bartels dhe Oleg Urminsky treguan në vitin 2011 se mjafton të ndryshojë perceptimi ynë për sa i qëndrueshëm është identiteti ynë. Kur studentët lexonin një tekst që thoshte se personaliteti ndryshon shumë pas diplomimit, ata shpenzonin më lehtë para tani. Kur lexonin se personaliteti mbetet kryesisht i njëjtë, ata ishin më të durueshëm. Pra, mënyra si e mendojmë veten në kohë mund të ndikojë drejtpërdrejt në vendimet tona financiare, edhe pa ndryshuar asgjë tjetër në jetë.

Ushtrime për ta afruar veten e ardhshme

1. **Shkruani një letër nga vetja pas 20 vjetësh.** Çfarë do t'ju falënderonte? Çfarë do të donte që të kishit bërë ndryshe?

2. **Vizualizoni një ditë të zakonshme** në moshën 70 vjeç: ku jeni, me kë, si ndihet trupi juaj.
3. **Para një vendimi, pyesni:** si do ta shihte këtë vetja ime pas dhjetë vjetësh?
4. **Bëni hapa të vegjël automatikë**, si një shumë e vogël kursimi çdo muaj, që vetja e ardhshme të mos varet nga vullneti i përditshëm.

Burimet

Hershfield, H. E., Goldstein, D. G., Sharpe, W. F. et al. (2011). Increasing saving behavior through age-progressed renderings of the future self. *Journal of Marketing Research*, 48(SPL), S23–S37. doi:10.1509/jmkr.48.SPL.S23

Hershfield, H. (2023). *Your Future Self*. New York: Little, Brown Spark. WorldCat

Parfit, D. (1984). *Reasons and Persons*. Oxford: Clarendon Press. WorldCat

Ersner-Hershfield, H., Wimmer, G. E. & Knutson, B. (2009). Saving for the future self: Neural measures of future self-continuity predict temporal discounting. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 4(1), 85–92. PubMed

Pronin, E., Olivola, C. Y. & Kennedy, K. A. (2008). Doing unto future selves as you would do unto others: Psychological distance and decision making. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 224–236. PubMed

van Gelder, J.-L., Hershfield, H. E. & Nordgren, L. F. (2013). Vividness of the future self predicts delinquency. *Psychological Science*, 24(6), 974–980. PubMed

Bartels, D. M. & Urminsky, O. (2011). On intertemporal selfishness: How the perceived instability of identity underlies impatient consumption. *Journal of Consumer Research*, 38(1), 182–198. WorldCat

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/takim-me-veten-e-ardhshme