

Creierul uman este făcut pentru optimism. Da, chiar și al tău!

CHIAR DACĂ NU TE SIMȚI NOROCOS, POARTĂ-TE CA ȘI CUM AI FI. NU CREZI CĂ FUNCȚIONEAZĂ?

Traversezi vreodată strada prin loc nepermis, conduci mașina peste limita de viteză admisă sau bei lapte deși i-a trecut termenul de expirare? În plus, crezi că urmările acestor acțiuni nu ți se pot întâmpla ție, nu-i așa? Și cu siguranță nu te vei îmbolnăvi când vei ajunge la bătrânețe, corect?

În realitate, cu toții credem că suntem mai norocoși decât suntem de fapt.

În loc să fie vorba de pură naivitate sau fantezie, știința sugerează că

însuși creierul uman este făcut să favorizeze optimismul în fața realismului. Asta înseamnă că și cei mai pesimiști oameni pe care îi cunoașteți sunt și ei predispuși să vadă partea însoțită a vieții—oricât de mult ar insista să ne convingă că nu e așa!

ESTE OPTIMISMUL FERICIRE?

Fenomenul a fost numit „optimism părtinitor”. Într-o recentă conferință TED, Tali Sharot, expertă în neuroștiințe, îl descrie ca “tendința de a supraestima probabilitatea de a experimenta evenimente fericite în viețile noastre și de a subestima posibilitatea de a experimenta

evenimente mai puțin fericite. Și, în plus”, zice ea, „oamenii uită foarte ușor acest fapt...”.

Ceea ce ne conduce la întrebarea: ținând cont de multitudinea de mecanisme de autoprotecție ale corpului, cum e, spre exemplu, formarea unei coji după ce ne julim genunchiul, lăcrimarea ochiului atunci când acesta simte un obiect străin sau orice senzație de durere, de ce ne-ar crea creierul iluzia cum că suntem mai norocoși sau mai în siguranță decât suntem atunci când vine vorba de propria mortalitate sau a celor dragi?

Răspunsul cu siguranță este complex, dar unul dintre motive ar putea fi că o doză sănătoasă de optimism ne îmbunătățește sănătatea. Întrebați pe oricine de genul minte-corp-spirit despre virtuțile „gândirii pozitive”, de exemplu, și probabil veți primi o groază de răspunsuri. Dar chiar și oamenii de știință și profesioniștii din medicină au constatat că o stare psihică optimistă reduce stresul și poate îmbunătăți starea fizică. La pacienții cu boli terminale sau care amenință viața, studiile au arătat că cei cu perspective mai optimiste erau mai dispuși să urmeze sfaturile medicilor când a venit vorba să facă schimbări radicale în viața lor





pentru a reduce viitoare riscuri. Și, invers, cei cu o perspectivă negativă asupra vieții au capitulat în fața bolii chiar și după câteva luni de tratament.

SCANARE SELECTIVĂ

Deci, optimismul este bun, dar există o linie foarte subțire între pozitivitate și neatenție și autodistrugere. Pentru a afla mai multe despre de ce oamenii încă își asumă riscuri inutile în loc să ia în considerare potențialele pericole, Sharot a făcut un test. Folosind un scanner RMN, a evidențiat două zone din creier care au răspuns

informațiilor pozitive și negative: când au fost auzite vești bune, girusul frontal inferior stâng a avut un răspuns foarte activ. Apoi, au descoperit că girusul frontal inferior drept nu a răspuns adecvat atunci când a primit informații negative și s-a constatat că, cu cât era mai optimist individul, cu atât mai puțin răspundea girusul frontal inferior drept.

Indiferent de ce se întâmplă în creier, e evident că specia umană nu ar rezista mult fără speranță. Așa că bucurați-vă de optimismul cu care suntem setați, dar nu-l lăsați să vă orbească...