

Οτιδήποτε εκτός από το να σκεφτούμε «Μη μ' αφήνετε μόνο με τις σκέψεις μου»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Στη μελέτη «Απλά σκέψου: Οι προκλήσεις ενός μυαλού που έχει απεμπλακεί», οι ερευνητές από τα πανεπιστήμια της Βιρτζίνια και του Χάρβαρντ οργάνωσαν 11 ξεχωριστά ψυχολογικά πειράματα, στα οποία ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να περάσουν από 6 έως 15 λεπτά μόνοι σε ένα δωμάτιο χωρίς να κάνουν τίποτε άλλο πέρα από το να σκεφτούν.

«Μη μ' αφήνετε μόνο με τις σκέψεις μου», φαίνεται πως είναι το συμπέρασμα μίας νέας έρευνας που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό Science και υποστηρίζει πως προτιμάμε να κάνουμε οτιδήποτε άλλο, πέρα από το να καθίσουμε για 15 λεπτά και να σκεφτούμε.

Στη μελέτη «Απλά σκέψου: Οι προκλήσεις ενός μυαλού που έχει απεμπλακεί», οι ερευνητές από τα πανεπιστήμια της Βιρτζίνια και του Χάρβαρντ οργάνωσαν 11 ξεχωριστά ψυχολογικά πειράματα, στα οποία ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να περάσουν από 6 έως 15 λεπτά μόνοι σε ένα δωμάτιο χωρίς να κάνουν τίποτε άλλο πέρα από το να σκεφτούν. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως για το 83% των συμμετεχόντων αυτό αποτελούσε μία αρνητική εμπειρία ενώ σε σύγκριση οι εξωτερικές δραστηριότητες ήταν πολύ πιο ευχάριστες. Κάποιοι μάλιστα προτίμησαν να κάνουν μικρά ηλεκτρικά σοκ στον εαυτό τους, αντί να αφηθούν μόνοι με τις σκέψεις τους.

Τα αρχικά πειράματα είχαν διεξαχθεί σε κάποιο νέο για τους εξεταζόμενους χώρο και οι επιστήμονες αναρωτώμενοι εάν για την αρνητική εμπειρία έφταιγε η έλλειψη εξοικείωσης με το περιβάλλον συνέχισαν την έρευνα στα σπίτια των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα ήταν εξίσου αρνητικά, ενώ ένα 32% δήλωσε πως προσπάθησε να «κλέψει», ακούγοντας μουσική ή κοιτώντας το κινητό τηλέφωνο.

Προσπαθώντας να αναλύσουν τη δυσκολία που εύρισκαν οι εξεταζόμενοι στο να καθίσουν και να σκεφτούν, οι ερευνητές εκτέλεσαν ξανά πειράματα στα οποία έδιναν συγκεκριμένα θέματα γύρω από τα οποία θα έπρεπε να στοχαστούν οι συμμετέχοντες, ξανά όμως με τα ίδια αρνητικά αποτελέσματα.

Στο πρώτο μέρος της δέκατης έρευνας, παρουσιάστηκε στους συμμετέχοντες μία σειρά από αρνητικές διεγέρσεις όπως ένα ελαφρύ ηλεκτρικό σοκ, να δουν ανατριχιαστικές φωτογραφίες με κατσαρίδες ή να ακούσουν τον ήχο ενός μαχαιριού που τρίβεται σε ένα μπουκάλι, ενώ στη συνέχεια ερωτήθηκαν πόσο θα πλήρωναν για να αποφύγουν το σοκ, εάν οι ερευνητές τους έδιναν από 5 δολάρια.

Στο δεύτερο σκέλος της ίδιας έρευνας, οι συμμετέχοντες που είχαν απαντήσει πως θα πλήρωναν ένα ποσό για να αποφύγουν κάποια από τις παραπάνω διεγέρσεις κλήθηκαν να καθίσουν για 15 λεπτά μόνοι με τις σκέψεις τους. Κατά τη διάρκεια αυτή, το 67% των ανδρών (12 στους 18) και το 25% των γυναικών (6 στις 24) που συμμετείχαν, αποφάσισαν πως θα προτιμούσαν ένα ηλεκτρικό σοκ από την παραπάνω διαδικασία, ενώ μερικοί έκαναν και παραπάνω από ένα σοκ στον εαυτό τους.

«Το εντυπωσιακό είναι πως το να αφήσεις κάποιον μόνο με τις σκέψεις του είναι όπως φαίνεται τόσο αποκρουστικό που οδήγησε αρκετούς συμμετέχοντες στο να κάνουν μικρά ηλεκτροσόκ στον εαυτό τους, τα οποία προηγουμένως είχαν δηλώσει πως θα πλήρωναν για να αποφύγουν», γράφουν οι ερευνητές στη δημοσίευσή τους.

Πέρα πάντως από το αυτή την ανάγνωση, άλλοι ερευνητές επισημαίνουν και το ρόλο που παίζει η περιέργεια στο συγκεκριμένο πείραμα, που μπορεί να ωθήσει τους συμμετέχοντες στο να δοκιμάσουν ξανά και ξανά μία εμπειρία, ακόμη και όταν αυτή δεν είναι τόσο ευχάριστη.

Πηγή: naftemporiki.gr