

Sztuka zapominania

Autor: Dariusz Konarzewski
20.07.2007.

Badania aktywności naszego mózgu dostarczają coraz to bardziej zadziwiających odkryć. Według ostatnich spostrzeżeń poczynionych na Uniwersytecie w Kolorado, okazuje się, że możemy powstrzymać utrwalanie wspomnień przez wyłączanie aktywności konkretnych części naszego umysłu. Co więcej, badania wskazują, że im dłużej trenujemy, tym większą wprawę nabieramy w tej umiejętności. Wyniki tych badań w szczególności interesują ludzi, którzy zajmują się przypadkami stresu pourazowego (PTSD – Post Traumatic Stress Disorder), ale powinny zainteresować także każdego kto pamięta rzeczy o których dawno chciałby zapomnieć.

Podczas eksperymentu przeprowadzonego pod kierunkiem Marie Banich, okazało się iż osoby, którym udało się skutecznie zapomnieć daną informację, mają skłonność do wyłączania działalności hipokampu i jądra migdałowatego – dwóch elementów układu limbicznego biorących aktywny udział w tworzeniu emocji oraz zapamiętywaniu informacji.