

LÀM THẾ NÀO ĐỂ KÝ ỨC TIÊU CỰC KHÔNG GÂY HẠI?

Các nhà khoa học đã chứng minh ký ức xúc cảm luôn mạnh mẽ hơn ký ức phi cảm xúc, nỗi buồn được nhớ sâu sắc hơn niềm vui. Vậy làm thế nào để xua đi những nỗi buồn, ký ức tiêu cực trong quá khứ? Giải pháp là cần tiếp nhận những ký ức tiêu cực một cách tích cực và chăm chỉ tập thiền đúng cách.

Ký ức xúc cảm luôn mạnh mẽ hơn ký ức phi cảm xúc

Những gì trong quá khứ đều đọng lại trong ký ức mỗi người chúng ta. Nhưng mức độ đọng lại có khác nhau tùy theo nội dung, ý nghĩa, tác động của quá khứ đối với mỗi người. Buồn vui đều tồn tại trong ký ức. Thông thường, người ta hay nhớ chuyện buồn lâu hơn là những niềm vui, mặc dù cả hai đều là những ký ức về cảm xúc. Buồn trong quá khứ là ký ức tiêu cực, còn vui của dĩ vãng là ký ức tích cực. Buồn có khi nhớ suốt đời, tưởng chừng như nó mới xảy ra đâu đây, nó có thể làm cho đôi bàn tay ta ướt đầm mồ hôi, tim đập nhanh hoặc thở dài...

Để lý giải điều này, các nhà khoa học đã đi tìm câu trả lời. Năm 2006, hai nhà nghiên cứu Elizabeth (Đại học Boston, Hoa Kỳ) và Daniel Schacter (Đại học Harvard, Hoa Kỳ) đã công bố nghiên cứu nổi tiếng của họ với đề tài "Sự hồi tưởng ký ức xúc cảm". Thử nghiệm của họ tập trung vào ký ức về giải bóng chày American League Championship 2004. Lúc đó, đội Boston Red Sox đánh bại New York Yankees. Đây là trận đấu tạo nên cảm xúc cao độ với người xem.

Nghiên cứu được thực hiện trên 3 nhóm: nhóm cổ động viên (fan) của đội thắng, nhóm fan của đội thua và nhóm trung lập (không fan của đội nào). Kết quả cho thấy: fan của cả 2 đội thắng và bại đều nhớ lại sự kiện trận đấu với những cảm xúc cao độ hơn là nhóm trung



Thông thường, người ta hay nhớ chuyện buồn lâu hơn là những niềm vui, mặc dù cả hai đều là những ký ức về cảm xúc.

lập. Ký ức cảm xúc của fan 2 đội được hồi tưởng lại sống động, đầy đủ hơn nhóm trung lập. Nhưng đặc biệt, nhóm fan của đội thua trận nhớ được nhiều chi tiết sâu sắc, cụ thể hơn nhóm fan của đội thắng. Đó là những chi tiết sâu sắc về nỗi buồn của người bại trận. Điều đó chứng tỏ, những ký ức đau buồn luôn mạnh mẽ và ít bị tiêu tan hơn những ký ức hân hoan.

Thêm một thí nghiệm nữa được thực hiện năm 2007, dựa trên sự kiện lịch sử cũng minh chứng cho điều đó: sau sự kiện sụp đổ của Bức tường Berlin, người ta nghiên cứu 2 nhóm người dựa trên cảm nhận của họ về sự kiện này, một nhóm yêu thích sự kiện này và một nhóm bất mãn về điều đó. Kết quả cho thấy nhóm bất mãn hồi tưởng lại cao độ sự kiện lịch sử với độ chính xác và chi tiết hơn nhiều so với nhóm yêu thích.

Khi nghiên cứu sâu hơn về ký ức, các nhà khoa học nhận thấy, ký ức xúc cảm được ghi nhớ chính xác hơn nhiều so với ký ức phi cảm xúc. Điều này cho thấy, việc ghi nhớ những trải nghiệm cảm xúc là rất quan trọng và tác động mãnh liệt với bản thân chúng ta... Tại sao những trải nghiệm cảm xúc lại được bộ não ghi nhớ tốt hơn những trải nghiệm phi cảm xúc? Tìm hiểu cấu trúc não lưu trữ ký ức sẽ giải thích được điều đó. Cấu trúc chính trong bộ não đảm nhiệm lưu trữ ký ức là "đồi hải mã". Đây là một cấu trúc nhỏ nằm ở thùy thái dương, đóng vai trò quan trọng đối với trí nhớ lâu dài của chúng ta. Tuy vậy, quá trình hồi tưởng ký ức xúc cảm không chỉ đòi hỏi đồi hải mã, mà còn yêu cầu cả sự tham gia của amygdala và nhiều khu vực của vỏ não trước trán nữa.

■ Khoa học và đời sống

Amygdala là một cấu trúc nhỏ hình quả hạnh nhân bên trong bộ não, chủ yếu tham gia vào sự kiểm soát cảm xúc, đặc biệt là cảm xúc giận dữ và sợ hãi. Khi một trải nghiệm cảm xúc được hồi tưởng, chính amygdala đã tạo ra khía cạnh xúc cảm của sự kiện. Một ký ức càng nhiều cảm xúc, amygdala càng hoạt động mạnh hơn. Nhiều khu vực khác nhau của vỏ não trước trán góp phần kiểm soát hành vi cảm xúc, và tham gia truyền tải những ký ức cảm xúc của chúng ta. Các nhà khoa học tin rằng, sự tham gia của amygdala và vỏ não trước trán trong quá trình hồi tưởng ký ức xúc cảm đã giúp khôi phục lại ký ức. Amygdala và vỏ não trước trán được kích hoạt bởi một cảm xúc nào đó khiến những neuron đã gửi xung động từ kích hoạt kia đến đồi hải mã. Một lượng lớn các xung động được gửi đến đồi hải mã được cho là đã tham gia hỗ trợ và củng cố ký ức. Tuy nhiên, con đường cụ thể của quá trình hồi tưởng ký ức xúc cảm hiện vẫn chưa hoàn toàn được hiểu rõ. Đó là lý do giải thích vì sao bạn nhớ về việc nhận được điểm 10 hoặc điểm 1 khi làm bài kiểm tra một cách rất sống động, nhưng dễ dàng quên mất mình đã tắt quạt hay chưa khi đã rời phòng...

Vậy những ký ức tiêu cực đã tác động lớn đến chúng ta như thế nào? Câu trả lời cũng khá rõ ràng. Những sự kiện tiêu cực thường khiến cơ thể của chúng ta tiết ra các hormones căng thẳng epinephrine và cortisol. Các nghiên cứu cho thấy tác động của các hormones căng thẳng trên amygdala là tối quan trọng trong việc kiểm soát và tăng cường ký ức. Epinephrine và cortisol được cho là tác động lên màng đáy trên amygdala (BLA) - vốn đảm nhiệm việc lưu trữ những phản xạ có điều kiện liên quan đến nỗi sợ hãi. Bởi vì những hormones đó được tiết ra dưới các tình huống



Luyện tập “thiền” thường xuyên, đúng phương pháp giúp hạn chế những ký ức tiêu cực.

tiêu cực. Nó dẫn đến việc người ta ghi nhớ những sự kiện tiêu cực tốt hơn. Amygdala được kích hoạt mạnh và gửi đi những tín hiệu mạnh, có thiên hướng xúc cảm đến đồi hải mã. Kết quả là chúng ta có những hồi tưởng rõ rệt về những biến cố tiêu cực, cả trên khía cạnh ký ức lẫn cảm xúc.

Làm thế nào để ký ức tiêu cực không gây hại?

Trong cuộc sống, mỗi người trong chúng ta không tránh khỏi những sự kiện đau buồn, nó tạo nên những ký ức tiêu cực. Để ký ức tiêu cực không gây hại, chúng ta cần tiếp nhận chúng một cách tích cực và chăm chỉ tập thiền đúng cách. Đây là nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Y khoa Wake Forest (Hoa Kỳ). Cụ thể, chúng ta cần:

Tiếp nhận những ký ức tiêu cực một cách tích cực

Cơ thể chúng ta có xu hướng củng cố những ký ức tiêu cực. Nếu không có cách nhìn tích cực, thì sự nhớ lại những thứ tiêu cực sẽ khiến chúng ta đau khổ. Các nhà khoa học tin rằng, xu hướng này có tầm quan trọng về mặt tiến hoá. Mục đích của việc hồi tưởng lại những biến cố tiêu cực là để chúng ta nhớ lại và rút kinh nghiệm, cẩn trọng trước những đe dọa tương tự trong tương lai. Ví dụ, việc nhớ lại tình huống con hổ tấn công sẽ giúp ngăn ngừa những trường hợp tương tự. Một người bị trấn lột sẽ nhớ kỹ những chi tiết về khẩu súng, khuôn mặt của tên trấn lột, con đường xảy ra biến cố... để từ đó rút kinh nghiệm, cẩn thận và sẵn sàng hơn ở những tình huống tương

tự có thể xảy ra trong tương lai...

Cách tiếp nhận những ký ức tiêu cực một cách tích cực còn được các nhà khoa học gọi đó là quan điểm tiến hoá và cho rằng, ký ức tiêu cực là một món quà mà thượng đế ban tặng để giúp chúng ta trưởng thành và nhiều kinh nghiệm hơn đối với những thất bại, đau buồn đã gặp trong quá khứ.

Luyện tập “thiền” thường xuyên trong cuộc sống

Nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Đại học Y khoa Wake Forest (Hoa Kỳ) đã chứng minh rằng: “thiền chính niệm” có thể cải thiện sức khỏe não bộ, nhất là vùng đồi hải mã. Họ tiến hành nghiên cứu trên 2 nhóm người từ 55-90 tuổi. Nhóm thứ nhất được tham gia khoá học thiền chính niệm trong 8 tuần. Nhóm thứ 2 nằm trong danh sách chờ học thiền khoá tiếp theo. Kết quả cho thấy, nhóm thứ nhất (gồm những người thực hành thiền) nhận được những tác dụng tích cực tới đồi hải mã, cảm thấy giảm được những căng thẳng, hạn chế những hồi ức tiêu cực, tăng thêm những nhận thức tích cực của mình hơn hẳn nhóm thứ 2.

Như vậy, “thiền” không những tốt cho sức khỏe mà còn hạn chế những ký ức tiêu cực (luôn muốn trở về để quấy rầy chúng ta). Tất nhiên, muốn đạt được hiệu quả đích thực, những thực hành thiền đòi hỏi phải chuẩn xác, đúng phương pháp, nếu không, có thể sẽ bị phản tác dụng ✍

Trần Anh