



Què és l'apofenia i per què et dona una interpretació equivocada de la realitat?

[inicentrareport]Feia temps que li estaves donant voltes a començar un projecte nou, deixar la teva parella, canviar-te de carrera, abandonar el teu hobby... fins que un bon dia, passejant pel carrer, **vas sentir que l'univers t'estava enviant contínuament senyals per prendre una decisió concreta.** T'ha passat?

Segons la BBC, **l'apofenia és un comportament humà que consisteix a veure connexions significatives per allà on passes quan, en realitat, són fruit de la teva imaginació.** Que just soni la cançó preferida de la teva parella a la ràdio no és un senyal perquè segueixis amb ell/a, sinó que pot ser una pura coincidència. De fet, si ho penses fredament, decidir seguir amb la teva parella per aquest petit fet no és un motiu prou vàlid per a tirar la relació endavant.

Això, però, té una explicació científica, i és que **el teu cervell està programat per donar sentit a tot allò que en realitat no el té. Necessita saber tota l'estona què està passant i per què.** En certa manera, el que intenta el cervell és agafar tots els esdeveniments que es donen al món i convertir-los en una narrativa per tal de poder organitzar-se i prendre decisions. Però, **com diu el psicòleg cognitiu Steven Pinker, "podem sobrepassar-nos i interpretar coses que en realitat no estan allà".**

Per tant, es tracta d'un mecanisme que **fa que li atribueixis un significat especial a esdeveniments que no tenen res a veure entre ells.** Com explica l'especialista, abans de deixar-te endur pel que el teu cervell interpreta, tant pel bo com pel dolent, parla-ho amb una persona de confiança per obtenir una altra perspectiva.

[facentrareport]