



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 18/08/2022 a les 06:00

Anticipar fets és tan dolent com sembla? Això diuen els experts

[inicentrareport] **La societat ens ha convençut de què anticipar fets no és sa, ja que fa que ens enduguem alguna decepció i, a més, pot desencadenar ansietat. Però, realment és tan dolent com sembla?**

Com explica la psicòloga clínica Lynn Zubernis en un article per a *Psychology Today*, "**l'anticipació d'esdeveniments futurs passa automàticament a la part més antiga del cervell: el cerebel**". Així doncs, és impossible no anticipar fets, ja que es fa de manera involuntària.

El que cal fer és utilitzar aquest mecanisme de manera positiva. Segons Zubernis, professora a la West Chester University de Pennsilvània, "**quan una persona anticipa que passarà una cosa bona, s'allibera el neurotransmissor dopamina**, cosa que dona com a resultat sentiments positius i la disminució dels dolorosos, juntament amb un augment de l'excitació i l'emoció que també es poden sentir bé".

Per tant, anticipar esdeveniments positius té beneficis per la salut mental, ja que t'aporta felicitat abans de viure-les. Pensa per un moment en les vacances que tanta il·lusió et fan, en el petó de la persona que t'agrada o en el concert del teu artista preferit... com et sents? Segur que molt més feliç que fa uns segons.

[ficentrareport]