

Lidská představivost se natolik vyvinula, že jsme schopni utvářet v mysli neuvěřitelně autentické obrazy. Ty se zdají natolik skutečné, že v důsledku simulace budoucích událostí můžeme cítit radost i bolest z vymodelovaných situací. Představte si například, že po vašem stehně leze několik mravenců. Většina z nás již při samotné představě pocítí odpor. Nebo si představte, že jste oslepli. Okamžitě ve vás vyvstanou pocity strachu a smutku. I když většina z nás nikdy neutrpěla ztrátu zraku a možná ani neznáme nikoho, komu se to stalo, stejně si umíme danou situaci poměrně dobře představit.

Naši dobrovolníci dostali pokyn, aby si představovali vybrané nepříjemné události, a my jsme přitom pomocí fMRI natáčeli jejich mozkovou aktivitu.⁷ Předložili jsme jim seznam zdravotních problémů, jako je rakovina kůže či zlomená noha, a požádali jsme je, aby si představili, že se jim to za rok přihodí, a pak nám sdělili, jak se přitom asi budou cítit. Aby mohli účastníci posoudit, jak se budou cítit se sádrou nebo během chemoterapie, museli se zaměřit se na negativní aspekty těchto situací. Poté, co si představili kolem osmdesáti různých neradostných událostí, přistoupili jsme k dalšímu kroku. Ukázali jsme jim dvojice stavů, které hodnotili podobně, a zeptali jsme se jich, který by měli raději. „Pokud byste příští rok měli trpět jedním z těchto zdravotních problémů, samozřejmě hypoteticky, co byste si vybrali? Mi-grénu, nebo astma? Zlomenou nohu, nebo zlomenou ruku?“ Předložili jsme jim čtyřicet takových párů. A mezitím, co si představovali zvolené zdravotní problémy, jsme opět sledovali jejich mozkovou aktivitu.

Myslíte si, že naši dobrovolníci vnímali závažnost těchto problémů odlišně poté, co si je vybrali? Ano, je tomu tak. Třebaže šlo o hypotetické události, pouhých pár minut po zvolení menšího ze dvou zel u nich došlo ke změně pohledu na tyto zdravotní problémy. Poté, co účastník upřednostnil jednu nepříjemnou událost před jinou (řekněme, že si Stewart například vybral blechy místo pásového oparu), hodnotil zvolený zdravotní problém (blechy) jako méně závažný než na začátku a odmítnutou variantu (pásový opar) jako závažnější. Ačkoli se mu zpočátku obě možnosti zdály stejně špatné, po přehodnocení vybrané varianty začal dotyčný vnímat tento problém v pozitivním světle („Blechy nejsou takový problém – prostě bych si koupil krém s hydrokortisonem, aby mě to nesvědilo, a zavola bych dermatizéra.“), a zažil tak intenzivnější pocit pohody.