

Mózg jest towarzyski

„Życie towarzyskie mózgu” to nie tylko 21 powodów, by być z ludźmi, to ponad 400 stron argumentów za tym, by dać mózgowi jak najwięcej bodźców wynikających z towarzystwa innych mózgów. Bo tylko wtedy nasze mózgi są szczęśliwe, wydajne, sprawne i... twórcze. Jedno jest pewne: mózg to nie tylko maszyna do liczenia, to nie biologiczny komputer, mózg jest najbardziej prospołecznym organem człowieka. Autorka potwierdza to na wiele sposobów, sięgając do badań z najróżniejszych dziedzin nauki. Lekarze, psychologowie, naukowcy, a nawet ekonomiści są zgodni: człowiek to istota społeczna, empatyczna i altruistyczna. Znajdziemy tu także dowody na to, że samotność nie tylko pogarsza komfort życia, ale wręcz zabija. Co istotne, mowa tu tylko o niechcianej (postrzeganej subiektywnie jako dotkliwa) samotności.

Z tej książki można dowiedzieć się, że: życzliwe kontakty międzyludzkie to klucz do zdrowia, szczęścia i długowieczności, że przyjaźnie są bezcenne, więzi rodzinne – konieczne, a znajomości bardzo pomocne. Kawa z przyjaciółką to nie strata czasu, ale inwestycja w dobrostan; wspólny śmiech, przytulanie i wygłupy to lek na stres, a pomocna dłoń sprawia, że wspinaczka pod górę (prawdziwą i metaforyczną) staje się lżejsza. Urszula Dąbrowska przytacza wyniki badań z różnych dziedzin nauki. Znajdziemy tu zarówno statystyki CBOS dotyczące samotności, jak i badania, z których wynika, że mózgi ssaków naczelnych rozwijają się szybciej ze względu na skomplikowaną strukturę społeczną (stadną), w której muszą się odnaleźć.

Dwadzieścia jeden powodów, jeden wniosek: „Życie pisze swoje scenariusze i nie zawsze mamy czas, ochotę, a przede wszystkim możliwości, aby otaczać się wieloma ludźmi. W perspektywie całego życia mamy jednak mnóstwo okazji do tworzenia silnych więzi i luźnych kontaktów. To świetny sposób, by dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne.” – konkluduje autorka. Warto więc czasem zadbać o mózg.

Co ciekawe, choć książka ukazała się w styczniu 2021 r., autorka abstrahuje od tematu pandemii. Jedynie we wstępie wspomina o izolacji jako zjawisku społecznym, którego nie sposób analizować w toku wydarzeń. Nie ma jednak wątpliwości, że skoro mózg potrzebuje towarzystwa, długotrwała izolacja nie może mieć nań dobrego wpływu. Może więc autorka pokusi się o kolejne rozważania na łamach następnej książki?

Justyna Kowalewska