

Mózg na siłowni

Kamila Orlińska, właścicielka pierwszego w Polsce gabinetu neuromedytacji, o pozytywnych skutkach neurofeedbacku u dzieci i sportowców oraz managerów mających kłopoty z koncentracją

Kiedy wpisuje się do wyszukiwarki hasło „neuromedytacja”, wyskakuje tylko pani. Odkryła pani nową wyspę na bezkresnym oceanie coachingu, psychoterapii, rozwoju osobistego i technik udoskonalania samego siebie?

Nie. Po prostu poszłam krok dalej niż neurofeedback i postanowiłam połączyć go z medytacją, którą zajmuję się od dawna, poświęcając jej wiele lat życia i nauki – od kursów w Oksfordzie przez Londyn i Monachium do Genewy.

To ja teraz zaglądam do Wikipedii i czytam, że neurofeedback to „trening neurologiczny prowadzony przy użyciu specjalistycznego sprzętu z bardzo czułą głowicą zakończoną elektrodami mierzącymi fale mózgowe”.

Zgadza się.

Brzmi niebezpiecznie.

Dlaczego?

Ponieważ kojarzy mi się z filmami, na których podpina się komuś elektrody do głowy i robi dziwne rzeczy z jego myśleniem, zachowaniami, pamięcią i generalnie ze wszystkim, za co odpowiada ludzki mózg.

To nie tak. Neurofeedback to trening, który ma pomagać, a nie szkodzić. Choć oczywiście, w rękach osoby niedostatecznie wyszkolonej, może być

ryzykowny. Wystarczy przesterowanie, aby na przykład dziecko cierpiące z powodu ADHD i poddane neurofeedbackowi nabyło tików, które trudno potem usunąć. Dlatego bardzo serio radzę przed skorzystaniem z treningów neurofeedbacku starannie sprawdzić, do kogo się wybrać. Warto poznać opinie, zaciągnąć języka i dobrze przejrzeć Internet.

Metoda leczy z ADHD?

Nie, ale dzięki pomiarom fal mózgowych i informacji zwrotnej można trenować koncentrację. Statystyki wykazały, że u 70 proc. dzieci, które skorzystały z treningu, można było odstawić leki. Neurofeedback poprawia też wyniki sportowców we wszystkich większych klubach piłkarskich i reprezentacjach olimpijskich.

Co na to medycyna? Koleguje się z neurofeedbackiem czy wręcz odwrotnie?

To zależy gdzie. Od mentorki z Genewy słyszałam, że Francja i francuska część Szwajcarii należą do największych sceptyków, ale w innych krajach medycyna widzi w neurofeedbacku poważne wsparcie. Polska jest w tym względzie bardzo otwarta i traktuje trening jako zaawansowaną technologię fizjoterapii. Ja zdobywałam uprawnienia w ośrodku założonym i kierowanym przez lekarzy.

Jak się odbywa trening? Przychodzę do pani, siadam, podłącza mi pani te elektrody i co? Muszę odpowiadać na pytania jak podczas badania wariografem?

Wręcz odwrotnie. Po podłączeniu elektrod jedynym pana zadaniem jest skupić swoją uwagę na filmie lub grze, która jest na ekranie. Urządzenie mierzy pana fale i dostarcza informacji zwrotnej w czasie rzeczywistym. Jeśli pana uwaga się rozproszy, to film się zatrzyma, a w grze będzie miał pan słabsze wyniki. W takich warunkach nasz mózg uczy się prawie bez wysiłku.

A neuromedytacja? Na czym polega jej innowacyjność?

Na wykorzystaniu wiedzy o mózgu w nauce medytacji i wykorzystaniu neurofeedbacku do przyspieszenia i kontroli procesu nauki. Na początku badam stan wyjściowy danego mózgu – a każdy z nas ma ten stan inny – i to pozwala nam dobrać medytację do osobistych potrzeb. Nie jest bowiem tak, że jeden rodzaj medytacji jest odpowiedni dla wszystkich.

To wszystko mówi pani komputer?

Nie. On tylko mierzy fale mózgowo. Planując proces neuromedytacji, zaczynam od wywiadu: testów

fot.: Patrycja Okla/Gienia Creative



koncentracji, testów wyboru. Bez głębokiej psychologii, bo obraz tego, w czym trzeba pomóc, daje pomiar funkcji mózgu odpowiadających za różne obszary funkcjonowania myślenia, pamiętania, odczuwania. Potem w czasie procesu nauki można trenować z pomocą neurofeedbac-ku lub bez. Często pracuję już bez konieczności zapręganego sprzętu, po prostu ucząc każdego medytacji, która jest mu najbardziej potrzebna i może najskuteczniej pomóc w jego indywidualnych problemach.

“

NEUROFEEDBACK
TO TRENING, KTÓRY
MA POMAGAĆ,
A NIE SZKODZIĆ.
CHOĆ OCZYWIŚCIE,
W RĘKACH OSOBY
NIEDOSTATECZNIE
WYSZKOLONEJ, MOŻE
BYĆ RYZYKOWNY

Jakich? Dużo pani pracuje z managerami. Z czym przychodzą najczęściej?

Z kłopotami z koncentracją, które osłabiają ich wydajność. Nie potrafią się skupić, skaczą z jednego tematu na drugi, brakuje im cierpliwości, w efekcie mają coś w rodzaju ADHD dorosłych, a to bardzo utrudnia życie zawodowe. Zwłaszcza komuś, kto odpowiada za poważne przedsięwzięcia, kto zarządza dużą liczbą ludzi i pieniędzmi. Kolejny problem w rankingu to emocje. Rozregulowane systemy nerwowe. Zbyt wiele pracy,

zbyt wiele problemów do rozwiązania, przemęczenie, niewłaściwe zarządzanie stresem, wreszcie niepokojące sygnały wypalenia. Trzeba je w porę odebrać i w porę na nie zareagować. Problem trzeci to brak umiejętności oddzielenia życia zawodowego od prywatnego. Kto dziś pracuje tak, że zaczyna o godz. 9, o 13 ma przerwę na lunch, a o godz. 17 kończy pracę i się wyłącza? To funkcjonuje tylko w teorii. Wracamy do domu i nadal jesteśmy w pracy. Pod telefonem. Zamiast poświęcić czas sobie lub najbliższym,

wpatrujemy się w smartfon, sprawdzamy Messengera i e-maile, wyczekując spraw, które mogą pojawić się w każdej chwili. Tymczasem prosta medytacja obliczona na uelastyczenie mózgu pozwala to załatwić łatwo i szybko, jak przełączenie przycisku na pilocie zmieniającego tryb.

Serio?

Tak, można to wypracować tak, że będzie działało na zawołanie. Przesuwając się z życia zawodowego na prywatne, i już. A gdy telefon zadzwoni, wtedy uruchamiamy procesy, które mają sobie z tym poradzić. Bez wyczekiwania, nastawienia, napięcia. Medytację da się trenować jak sport i osiągać w niej takie same efekty jak lepsza sprawność fizyczna czy przyrost mięśni – w tym wypadku obszarów mózgu.

Da się wytrenować takiego emocjonalnego pakera?

W języku ludzi biznesu uprawiających medytację funkcjonuje określenie „unf*ckwithable”, czyli po naszymu „nie-do-zaje*ania”. Odpowiednia praktyka medytacji prowadzi do wzmocnienia pewnych sieci i połączeń mózgowych odpowiedzialnych za umiejętność obserwacji samych siebie. To pozwala nabierać dystansu i zdolności rozpoznawania tego, co się dzieje w naszym wnętrzu. I reagowania w sposób mniej automatyczny. Proszę spojrzeć, co się dzieje wokół. Nagle się okazało, że nasz bezpieczny świat był ułudą. Że nad wieloma rzeczami nie mamy kontroli. Ani nad wirusem, ani nad politykami, ani tym bardziej nad przyszłością, choć wydawało nam się, że potrafimy wszystko przewidzieć. Poczucie bezpieczeństwa pękło jak bańka mydlana. Prowadzi to do spostrzeżenia, że wszystko, co możemy teraz kontrolować, to nasze emocje. Regulować je. Przerabiać. Złość w smutek. Smutek we współczucie dla samego siebie. Po drodze one się osłabiają, odchodzą. Medytacja potrafi tego nauczyć, dać nam radykalną odpowiedzialność za swoje emocje. Zewnętrzne stresory,

krytyka, emocje innych ludzi nie mają wpływu na nasz spokój wewnętrzny.

Spodziewa się pani tłumów klientów po pandemii?

Jestem daleka od wykorzystywania sytuacji w charakterze maszyny produkującej mi klientów. Nie patrzę na kryzys w kategoriach koniunktury, bo kryzysy były, są i będą. Wszyscy mamy swoje prywatne pandemie. Rozwody, nowotwory, utraty pracy, porażki finansowe rujnujące nasz spokój. Takie jest życie. Tymczasem mam natłok pracy online. W wielu przypadkach zmieniamy medytację. Z takiej uczącej koncentracji na taką, która pozwala się wyciszyć. Z prostej przyczyny. Ta pierwsza pracuje na falach szybkich, odpowiedzialnych za planowanie, a coż tu dziś planować? To tylko okazja do wygenerowania nowych lęków.

Pandemia stresu wydaje się większa od tej koronawirusowej.

No właśnie. Tymczasem ostatnie badania dowodzą, że bardziej szkodliwe jest przekonanie, iż stres jest naszym wrogiem. Niedawno czytałam artykuł, w którym jedna z terapeutek przyznała się do olbrzymich wyrzutów sumienia, bo zrozumiała, że oszukiwała ludzi, wbijając im do głów, jak to bardzo trzeba unikać stresu, bo jest szkodliwy. Uczenni twierdzą, że wcale nie. Umiejętne radzenie sobie ze stresem w postaci reagowania na niego wyzwala oksytocynę chroniącą serce i układ krążenia. Medytacja potrafi doskonale wyzwalać ten hormon. Podobnie jest z zamartwianiem się. Nie odbieramy sobie do tego prawa, uświadommy sobie, co nas przeraża, ale pomyślmy o tym raz, dwa, a nie sto. Odłóżmy to na półkę, nawet ze świadomością, że ten lęk tam leży. Zamiast go jednak adorować, włączmy sobie muzykę, zapalmy świeczkę zapachową, zróbmy sobie kąpiel. Pozwólmy organizmowi doznać przyjemnych wrażeń. Zamartwianie się zjada naszą odporność, a teraz jest ona szczególnie w cenie.

rozmawiał Piotr Grabosz