

Stan FLOW – droga do mistrzostwa

Co łączy Stephena Hawkinga, Michela Jordana, Steve'a Jobsa, Rogera Federera i Elona Muska? Ci badacze, sportowcy i przedsiębiorcy przez ostatnie lata udowadniali, że niemożliwe nie istnieje.

Przesuwali granice ludzkich możliwości na arenie sportowej, naukowej i biznesowej. Tworzyli nowe światy. Nowe rzeczywistości. Oni rozumieli, że aby dokonać niemożliwego trzeba nauczyć się wykorzystywać maksymalnie swój biologiczny i mentalny potencjał. Zrozumieli, że zamiast kultywować zasadę 10 tys. godzin, uczyć się nowych technik zarządzania czasem i pracochłannie wypracowywać nowe nawyki można wykorzystać specyficzny skrót – Peak State (stany szczytowe), a szczególnie jeden z nich związany ze zwiększoną neuroplastycznością mózgu – stan flow. Flow to coś więcej niż optymalny stan świadomości – taki, w którym czujemy się najlepiej i dajemy z siebie wszystko. Ale wydaje się być również jedną praktyczną odpowiedzią na pytanie: jaki jest sens życia? Flow jest tym, co sprawia, że warto żyć – napisał w jednym z wywiadów Stephan Kotler, twórca Flow Genome Project.

“
LUDZIE, KTÓRZY
NAUCZĄ SIĘ
KONTROLOWAĆ
WEWNĘTRZNE
DOŚWIADCZENIA, BĘDĄ
W STANIE OKREŚLIĆ
JAKOŚĆ SWOJEGO
ŻYCIA, KTÓRA JEST TAK
BLISKA SZCZĘŚCIA, JAK
TO TYLKO MOŻLIWE
DLA KAŻDEGO Z NAS

Mihaly
Csikszentmihalyi

W stanie flow jesteśmy całkowicie skupieni, pochłonięci zadaniem, czas przestaje dla nas istnieć. Mózg zaczyna korzystać ze swoich zasobów w taki sposób, że mamy dostęp do pełni swojego potencjału, zarówno umysłu, jak i ciała. W stanie przepływu – flow – dostrzegamy zupełnie nowe możliwości, a najtrudniejsze problemy znajdują rozwiązanie i wszystko, co przeszkadza – znika. Czas zwalnia, świadomość się rozszerza, a ciało pompuje neurotransmitery i uruchamia nieznane dotąd rezerwy. Stajemy się najlepszą wersją siebie.

Kiedy jesteś we flow, to w ciągu dwóch godzin pracy dziennie w tym stanie osiągasz więcej niż w ciągu pozostałych 12 godzin – twierdzi Richard Branson, który swoją Necker Island zamienił w żywe laboratorium stanu flow.

Jeszcze trzydzieści lat temu, kiedy amerykańsko-węgierski psycholog Mihaly Csikszentmihalyi zainteresował się flow, nie znaleźliśmy odpowiedzi, jakie procesy biologiczne i mentalne zachodzą w tym stanie. Dzięki najnowszym technikom neuroobrazowania i badaniom przeprowadzonym na najlepszych sportowcach, artystach, muzykach jazzowych, komandosach i supermenadżerach zaczęliśmy zdawać sobie sprawę z ogromu potencjału ukrytego w naszych ciałach i mózgach. Zorientowaliśmy się też, że stan flow można świadomie odtwarzać. Można się go nauczyć.

Ludzie, którzy są najczęściej w stanie flow – stwierdził profesor Uniwersytetu w Chicago Mihaly Csikszentmihalyi po ukończeniu dziesięcioletnich globalnych badań nad optymalnym dobrostanem – to ci, którzy zaprojektowali wokół niego swoje życie. Badacze, tacy jak Stephen Bach, Steven Kotler czy Jamie Wheal, zaczęli łączyć odkrycia psychologów – Masłowa i Csikszentmihalyi z podglądaniem mózgu i odtwarzaniem stanów szczytowych (Peak State) w warunkach laboratoryjnych. To właśnie oni pokazali, że wykorzystując niesamowitą

for: AdobeStock

neuroplastyczność mózgu w stanie flow możemy przekraczać granice niemożliwego.

Możemy doświadczać rzeczywistości w większej ilości wymiarów jednocześnie i decydować o tym, co nam jest potrzebne w danej chwili. Możemy dostrzec i uwolnić swój potencjał. Stać się nowym człowiekiem – HUMAN 2.0. Ale aby to się stało, musimy oswoić ten najbardziej niesamowity narząd jaki posiadamy – niewielki, pofałdowany twór umieszczony pomiędzy naszymi uszami – mózg.

Mózg – genialne rozwiązanie natury

Około 200 tys. lat temu w historii ewolucji wydarzyło się coś, czego nauka dotychczas nie potrafi wyjaśnić. Pojawił się ludzki mózg. Jest on dwa razy większy niż u innych naczelników. W naszych głowach znajduje się sto miliardów neuronów i setki trylionów połączeń. Długości tych połączeń to około trzech milionów kilometrów, czyli tyle co 75 okrążeń wokół obwodu Ziemi. Wszystko to funkcjonuje w ciągle aktywnej i ciągle zmieniającej się sieci. Nadal nie dokońca rozumiemy, jak działa ten skomplikowany system. W jaki sposób bącząca 1,5 kilograma biologiczna tkanka, konsumująca za ledwie 20–30 watów większą moc obliczeniową niż jakikolwiek skonstruowany do tej pory komputer. Wiemy już, że fizyka

klasycznie wystarczy do wyjaśnienia tej tajemnicy. Nie wiemy nawet, czy fizyka kwantowa poda nam odpowiedzi na wszystkie pytania. Nie ulega jednak wątpliwości, że przez ostatnie 20 lat dowiedzieliśmy się znacznie więcej niż przez ostatnie 100 lat, a im więcej wiemy, tym lepiej możemy naszym mózgiem zarządzać. Wiemy, jak używać go bardziej optymalnie. Skuteczniej.

Do końca zeszłego wieku naukowcy badali w naszych mózgach aktywność poszczególnych regionów. Odkryli, która część odpowiada za ruch prawej ręki i lewej stopy, ale okazało się, że bardziej skomplikowane procesy wykorzystują całe sieci współpracujących ze sobą elementów. Nazywa się je sieciami rozległymi mózgu lub sieciami neuronowymi. Jedną z nich jest Sieć Pracy Domyślnej SPD (Default Mode Network). Wykrył ją Marcus Raichle wraz z zespołem z Washington University w St. Louis. Badali oni, ile energii zużywa nasz mózg i okazało się, że kiedy nic nie robimy nasz mózg zużywa tyle samo albo i więcej energii niż w czasie jakiejś czynności. Stąd nazwa Default Mode Network, bo jest związane z domyślną, podstawową pracą naszego mózgu, można rzec, że nawet niezależną od nas. Okazuje się, że często nie jesteśmy świadomi tego, że zeta sieć jest aktywna, działa ona nawet wtedy, kiedy śpimy i odpowiada nawet za 90% zużytej przez mózg energii.

Zaczęto więc sobie zadawać pytanie – dlaczego? Co robi nasz mózg w czasie, kiedy nie wykonujemy żadnego zadania. Okazało się, że ta sieć odpowiada za auto-referencję. I to właśnie owe ciągłe myślenie o sobie, swoich marzeniach, problemach i oczekiwaniach jest najbardziej energochłonnym działaniem naszego mózgu. Sieć Pracy Domyślnej związana jest z naszą funkcją, autobiografią, naszym ego – naszym ja. Jest to bardzo istotna sieć, jedno z najwyższych osiągnięć ewolucji. Pozwoliła nam na wypracowanie wyjątkowej cechy – samoświadomości. Samoświadomość jest wynikiem bardzo skomplikowanych operacji w naszym mózgu. Ta sieć umożliwia nam bardzo dużo rzeczy, których

zwierzęta nie potrafią. Bo to pytania o sens życia, chęć rozumienia naszych zachowań, reakcji i o to, co będzie ich konsekwencją bardziej wpłynęło na powstanie cywilizacji niż przeciwstawne kciuki. Ale posiadanie samoświadomości ma też swoje ciemne strony.

Nieprawidłowe działanie sieci – zbyt duże zaangażowanie w śledzenie własnej autobiografii – najprawdopodobniej wiąże się z większością problemów psychologicznych męczących ogromną część dzisiejszej społeczności takich jak depresja, lęki, zachowania kompulsywne, uzależnienia i wiele innych. Odpowiedzialna jest więc za wszelkie natrętne myśli związane z naszą przeszłością lub przyszłością. Im bardziej siedzimy w naszych głowach, w ciągłych analizowaniach, pytaniach, wątpliwościach, marzeniach i oczekiwaniach, to tym bardziej oddalamy się od optymalnego stanu. A zbliżamy się do stanu samodestrukcji.

Sieci rozległych jest w mózgu więcej. Jest Sieć Wykonawcza odpowiedzialna za wykonywanie jakiegoś zadania, Sieć Wzmoczonej Uwagi – związana z procesami uczenia się, Sieć Istotności – decydująca o tym, czy wykonywanie jakiegoś zadania jest dla nas istotne, sieć miłości, sieć smutku i wiele innych. Zasoby energetyczne naszego mózgu są ograniczone, więc mózg między tymi sieciami się przełącza. Jeśli coś robimy, pracujemy, tworzymy – to łączy się zazwyczaj Sieć Wykonawcza (SW), a Sieć Pracy Domyślnej się dezaktywuje. Ale jeśli zaczniemy znowu koncentrować się na sobie, naszej sytuacji, ambicji, przeszłości albo przyszłości – to tracimy koncentrację na wykonywanym zadaniu – zaczyna działać ponownie SPD.

I tutaj dochodzi do głosu Sieć Istotności SI (Salience Network). Jest ona odpowiedzialnym zarządcą, decydem – ocenia, czy wykonywanie danego zadania jest istotne, czy nie. Ocenia ona naszą chęć do pracy, efekt jaki dzięki temu uzyskamy i czy włożony wysiłek się opłaca. Podejmuje decyzje, która sieć będzie aktywna, a która nie.

Sieć Istotności to przełącznik aktywujący działanie sieci neuronowych w naszych mózgach. Uruchamia się z każdym razem, kiedy podejmujemy decyzję, żeby coś zrobić i pomagamy wytrwać w tej czynności. Czy jest to czytanie książki, zrobienie sobie posiłku, czy mobilizacja do ćwiczeń albo opłacenia rachunków, czy wyjścia do pracy. Słabo działająca sieć istotności będzie przyczyną słabej koncentracji i mobilizacji.

Jak widać, dobrze działający mózg to mózg działający w równowadze, czyli w taki sposób, by każda sieć spełniała swoje zadanie prawidłowo. To jest klucz do harmonii, balansu w naszym życiu.

Siłownia dla mózgu

Pozostaje pytanie, jak tę równowagę uzyskać. Potrzebny jest trening. Mózg jest w stanie wygenerować nowe ścieżki, a nawet nowe neurony. Wzmacniać pracę sieci i ich współdziałanie. Stoją za tym procesy neuroplastyczności i neurogenezy.

Jeszcze do niedawna twierdzono, że proces ten zachodzi tylko do momentu osiągnięcia dojrzałości – maksymalnie do 28 lat. Ale teraz wiemy, że przy odpowiedniej stymulacji proces ten zachodzi przez całe nasze życie. Możemy w ten sposób zmieniać swój mózg i poprawiać nasze funkcjonowanie. Możemy uczyć się nowych umiejętności, poprawiać koncentrację, nadać nowe znaczenie wydarzeniom z przeszłości. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób korzystamy z mózgu. Mistrzami stajemy się w tym, co robimy. Jeśli chcemy przez cały czas rozmyślać o tym, kim jesteśmy i co nam się przydarzyło – będziemy w tym mistrzami. A jeśli wykorzystujemy mózg do robienia jakiejś czynności, będziemy się doskonalić właśnie w tej umiejętności. To, która sieć zostanie wzmocniona, zależy od tego, której będziemy używać. Wprowadzając umysł w stan flow, dajemy mu najlepsze możliwe warunki do rozwoju. Umiejętne i świadome korzystanie z niego daje nie tylko wyjątkową produktywność i przyjemność, ale też stymuluje mózg do rozwoju. Sugerują to

badania prowadzone w ostatnich latach na całym świecie. Międzynarodowy zespół Dimitriego van der Lindena (2021) badał działanie norepinephryny i sieci istotności w stanie flow, pokazując, w jak szczególny sposób uwaga uczestników jest utrzymana w tym stanie na zadaniu. To właśnie wyjątkowe działanie tej sieci powoduje, że w stanie flow czujemy się w 100% zaangażowani przez czynność, którą wykonujemy. Inne badania wykazują dezaktywację Sieci Pracy Domyślnej, jako stały nieodłączny element stanu flow. Dzięki temu doświadczamy uczucia zaniku ego i trenujemy umiejętność panowania nad myślami osobie i dokonaliśmy się w nowej umiejętności. Cała moc obliczeniowa może być przekierowana na działanie i aktywację innych rozległych sieci, takich jak sieć wykonawcza i sieć wzmoczonej uwagi, odpowiedzialnych za wykonywanie zadania i naukę. W stanie flow, w którym możemy przekraczać swoje ograniczenia, przesuwając granicę ludzkich możliwości, cały mózg i cały organizm przeprogramowany jest na działanie, wykonanie jakiegoś zadania. To dzięki niemu przetrwaliśmy najtrudniejsze warunki. To dzięki niemu mogliśmy polować w ekstremalnych sytuacjach albo umknąć przed silniejszym zwierzęciem. Nasz mózg jest do tego stworzony. Cała moc obliczeniowa mózgu jest w tym stanie wykorzystana na precyzyjne i uważne działanie. Czas zwalnia, a my mamy wrażenie, że jesteśmy połączeni z otoczeniem. Nasze ego, ambicja i lęk zanikają. Dokładnie to samoczuje się w sportach ekstremalnych i w stanie pochlaniającej naskreacji. Stan ten jest wykorzystywany w sztuce, nauce i biznesie. Możemy ten stan uruchamiać zupełnie świadomie, wystarczy nie marnować swojego potencjału i zacząć z niego korzystać.

Ludzie, którzy uczą się kontrolować wewnętrzne doświadczenia, będą w stanie określić jakość swojego życia, która jest tak bliska szczęścia, jak to tylko możliwe dla każdego z nas – twierdził Mihaly Csikszentmihalyi, który był przekonany, że zarówno flow, jak i szczęścia można się nauczyć.



Kamila Orlińska jest współzałożycielką CTO Instytutu iMIND w Warszawie. Specjalizuje się w neuromedytacji, uważności, technikach oddechowych i metodach wglądu – pracy z emocjami. W swoich kursach i szkoleniach wykorzystuje swoje wieloletnie doświadczenie w medytacji i pracy z branży IT. Swoją wiedzą i doświadczeniem wspiera projekt naukowy na Wydziale Kogniistyki Uniwersytetu im. Mikołaja Kopernika w Toruniu. Wykłada na Wydziale Brainologii na WSAiB w Gdańsku. Współpracuje z Neuromeditation Institute ze stanu Oregon i prowadzi polski oddział tej instytucji. W wolnej chwili pracuje dla fundacji GAIANad stworzeniem Compassion AI – sztucznej inteligencji z wbudowanymi wartościami, które mają zabezpieczyć zrównoważony rozwój ludzkości. Swoją wysoką produktywność zawdzięcza umiejętności wchodzenia w stan flow.

Całości procesu towarzyszy niepowtarzalny koktajl generowanych neurotransmiterów, który sprzyja utrzymaniu tego stanu i neuroplastyczności jednocześnie, czyniąc stan flow doskonałym treningiem optymalizującym pracę mózgu i poprawiającym jego kondycję. Nasz mózg zaczyna pracę w absolutnej harmonii ze sobą i otoczeniem, jakby dokładnie do tego był stworzony. To jego optymalny stan. Do rozpoczęcia treningu potrzebna jest tylko jedna – decyzja, że zaczniesz i będziesz kontynuować.

Zagadka geniuszu osiąganego przez kilka procent populacji jest już rozwiązana – to pasja – determinacja, że jest coś, co chcesz zrobić, kochasz to robić, sprawia ci to przyjemność i będziesz to powtarzać. Cała machina neuroprzekazników i budowa mózgu stoją po twojej stronie, czekając tylko na twoją decyzję, żeby iść za tym, co cię karmi. Przyjemność, którą odczuwasz, zaczyna uruchamiać dopaminę, która pcha cię do tego, czego pragniesz. Endorfiny i serotoninę, które dadzą ci uczucie

szczęścia i spełnienia. Potem wystarczy wytrwać w treningu, a twoja wzmoczona neuroplastyczność załatwi resztę. W rezultacie dochodzi do trwałych zmian w działaniu mózgu, które umożliwiają ci nie tylko osiąganie coraz lepszych wyników, ale też umiejętność wykorzystania swojej produktywności w optymalny sposób, przy jednoczesnym zachowaniu zdrowia psychicznego. Mózg każdego zdrowego człowieka jest w stanie rozpocząć trening i po pewnym czasie odczuć jego skutki. Osiągnięcia nauki i techniki ostatnich lat powodują, że dziś, dzięki lepszemu zrozumieniu tego procesu, potrafimy ten trening zrozumieć i przyspieszyć. Dzięki technologii możemy zmierzyć, która sieć w mózgu jest aktywna i które rejony mózgu się ze sobą komunikują. Neurofeedback, wirtualna rzeczywistość i specjalnie zaprojektowane ćwiczenia powodują, że cały proces odbywa się bez błędzenia. Szybciej orientujemy się, jak używać swojego umysłu do pracy nad samodoskonaleniem. Tym zajmujemy się w instytucji iMIND, gdzie cały proces jest oparty na Peak State Technology – systemie powtarzalnego wprowadzania w stany szczytowe, które podwyższają neuroplastyczność.

Każdy z nas jest szczęściarzem. Nikt z całej linii naszych przodków nie umarł zanim zdążył przekazać geny, potrzebne do naszego powstania. Wystarczy trochę wyobraźni, by zdać sobie sprawę, ile par musiało się spotkać od 200 tys. lat, żeby przekazać nam geny odpowiedzialne za budowę mózgu. To, co zrobisz z tym darem zależy tylko od Ciebie. Nikt za Ciebie nie podejmuje decyzji. W Twojej głowie znajduje się genialna maszyna do przetrwania, zdolna do wchodzenia w stan flow i ciągłego przesuwania granic ludzkich możliwości. Jeżeli chcesz zacząć korzystać ze swojego życia na swoich warunkach, wystarczy, że znajdziesz swoje powołanie, swoją pasję i pozwolisz neuroplastyczności działać na twoją korzyść, a nie odwrotnie. n

Kamila Orlińska