

PROF. RAFAŁ OHME: Tym razem rzucam czytelniczkom wyzwanie: nauczcie się bawić!

PANI: Hasło idealne na wakacje, ale... czy zabawa wymaga nauki? W ramach neurofitnessu zabawa polega na robieniu rzeczy niestandardowych, czasami niewygodnych. Wszystko po to, aby ćwiczyć mózg, wybić go z nudy i monotonii, a docelowo – odmłodzić.

Od czego zacząć, żeby dobrze się bawić?

Od rachunku sumienia. Kiedy ostatnio próbowałaś nowego smaku? Nie chodzi mi o przepis na nową sałatkę, tylko o danie zupełnie nowej jakości, np. z Tanzanii. Wybierz się w podróż kulinarną gdzieś daleko w świat, choćby wirtualnie, buszując w internecie. Najpierw przeczytaj wszystko o smakołykach z tego kraju i naucz się kilku zwrotów: „dziękuję”, „smacznego”. Następnie sprawdź, gdzie jest najbliższa taka restauracja, i ją odwiedź. Aby pomnożyć korzyści z neurofitnessu, należy te doznania dzielić z drugą osobą. Jedzenie skorupiaków może być fajnym pomysłem na weekendowe ożywienie związku. Po egzotycznej kolacji obejrzyjcie film, który powstał w danym kraju. Niech całe wydarzenie wypełni wam dzień, ciesząc się nim jak dzieci. Nie spieszcie się. I nie zważajcie na kalorie, bo te w neurofitnessie się nie liczą. Im jest ich więcej, tym więcej przyjemności ma mózg. On wtedy młodnieje, a skoro młodnieje, to kalorie spalają się same! (śmiech) Kolejna rzecz: słuchacie różnej muzyki czy jednego gatunku? W neurofitnessie do filharmonii idziesz wtedy, kiedy jej nie cierpisz! Jeśli przy porannym myciu zębów słuchasz Szymanowskiego, koniecznie



Z profesorem
RAFAŁEM OHME
rozmawia
MAGDALENA
KUSZEWSKA

NAUCZ SIĘ BAWIĆ!

Podczas wakacji namierz remizę strażacką i idź na koncert disco polo. Każda spędzona tam godzina odmłodzi cię o miesiąc.

wybrać się na koncert idola nastolatków. Ja byłem na Katy Perry. Do tej pory pamiętam znaczące spojrzenie córki: tato, niezbyt dobrze ci wychodzi, ale przynajmniej się starasz! Jest też wersja hardcore'owa: namierz remizę strażacką i idź na koncert disco polo. Każda spędzona tam godzina odmłodzi cię o miesiąc.

Są inne sposoby?

Udział w offowych wydarzeniach, przeglądach, festiwalach. Spróbuj obejrzeć eksperymentalny film, w którym przez godzinę kropla spada do szklanki. Na pewno w końcu pojawi się myśl: rany, co ja tutaj robię?! Gdzie jest ukryta kamera?! Ale właśnie wtedy mózg wybity z rutyny młodnieje. Oto kolejny przykład – nazwę go motorycznym wyzwaniem – jak nauczyć się bawić. Załóżmy, że pracujesz w agencji PR i musisz wymyślić, jak poprawić wizerunek klienta. A tu nic, pustka! Albo jesteś mamą, która ma za zadanie pomóc przygotować dziecku strój na bal, i nie masz pomysłu! Jest pełno sytuacji, które wymagają od nas kreatywności, ale my, jak na złość, nie potrafimy wykrzesać z siebie wiele. Istnieje na to sposób. Działanie motoryczne,

czyli wstań od biurka i zacznij chodzić do tyłu. Przełoż długopis z jednej ręki do drugiej i pisz tą, której nie używasz. To tak jakby kolejka wypadła nagle z torów i jechała po wybojach. Wszyscy podskakują, ale mózg ma radość, bo wyskoczył ze schematów wypracowanych przez wielokrotne powtórzenia. A teraz najciekawsze: ta prosta z pozoru zmiana motoryczna przekłada się na wszelkiego rodzaju zmiany, także związane z abstrakcyjnym myśleniem i kreatywnością. Efekt? Banalne przełożenie długopisu spowoduje, że szanse na wymyślenie hasła reklamowego wzrosną! A jeśli w tenisie zaserwujecie rakieta trzymaną w drugiej ręce, to za wypracowanie napisane dziecku otrzymacie Pulitzera (śmiech). Kolejnym etapem zabawy z neurofitnessem jest coś, co nazwałem nieokielznaną kreatywnością.

Jak to wygląda w praktyce?

Zróbcie coś niestandardowego ze swoimi przyjaciółmi, rodziną. Tym czymś może być napisanie krótkiej mowy motywacyjnej. Macie na to dziesięć minut, tematy muszą być dziwne

i abstrakcyjne. Na przykład wyobraź sobie, że jesteś ziarenkiem kawy, które musi zmotywować swoich kolegów do tego, aby stawiały opór kawie rozpuszczalnej! Albo jesteś osobą, która musi porzucić stanowisko w ukochanej firmie, bo zaczyna pracę w fundacji Melindy i Billa Gatesów. Mam jeszcze coś dla zaawansowanych: napiszcie własną mowę pogrzebową. Zlecam takie zadania ludziom na szkoleniach. Część robi z tego żarty à la Monty Python, a inni piszą tak patetycznie, że reszta siedzi i płacze, choć przecież wie, że to zabawa. Notabene, to zadanie nie tylko pobudza kreatywność, ale i zmusza do autorefleksji... Na koniec jeszcze jedna propozycja – wyobraź sobie, że jesteś szefową dużej firmy, wszystko już robiłaś, widziałaś, nic cię nie zaskoczy. Twoje życie stanowi perfekcyjnie wyregulowany mechanizm powtarzających się czynności. Pewnego dnia robisz coś na przekór, np. idziesz do pracy bez bielizny. Ale spokojnie. Nikt tego nie wie, poza tobą. Zobaczysz, jaką będziesz miała zabawę przez cały dzień. A teraz prośba do wszystkich: włóżcie coś dziwnego pod codzienne ubranie. Albo kupcie flamaster w kolorze cielistym i przed wyjściem do pracy napiszcie coś na brzuchu, to mogą być słowa skierowane do szefa. Wyobraźcie sobie, że siedzicie na zebraniu w kostiumie i szpilkach i patrząc na twarz prezesa, myślicie: gdyby wiedział, co napisałam, oczy wyszłyby mu z orbit! (śmiech) **To musi dawać niesamowity dystans.** Skradłaś mi puentę. Bo wszystkie zabawy, o których opowiadam, uczą przede wszystkim dystansu do siebie i innych. ■

Rafał Ohme – profesor nadzwyczajny SWPS w Warszawie oraz Uniwersytetu Renmin w Pekinie. Laureat stypendium Fulbrighta. Jest ekspertem w dziedzinie emocji i świadomości. Z jego odkrywczą firmą badawczą m.in. w USA, Wielkiej Brytanii, Chinach i Japonii. Na studia w Stanach zarobił, grając na gitarze w barach Chicago.