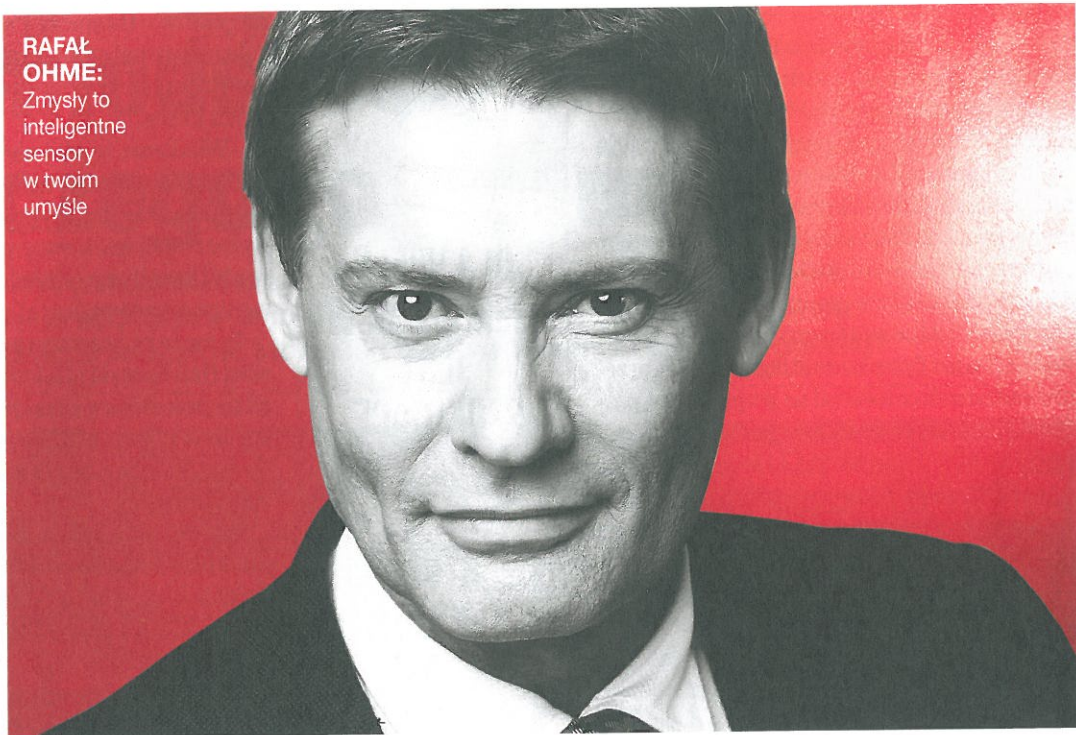


F E L I E T O N



**RAFAŁ
OHME:**
Zmysły to
inteligentne
sensory
w twoim
umyśle



MASZYNY VS. ZMYSŁY

Jak zapobiec otępieniu

Gwałtownie postępująca cyfryzacja zaburza równowagę sensoryczną. Aby nie dać maszynom przejąć kontroli, musimy trenować to, co mamy najlepszego. Ostatnio radziłem, jak trenować intelekt, dziś zajmę się ćwiczeniem zaniedbywanych zmysłów – smaku, węchu i dotyku

Nasze ciało i umysł muszą się mocno napracować, by nadażyć za cywilizacyjnym postępem. Najbardziej cierpią na tym zmysły, które przez tysiące lat dostrajały się do świata natury, a dziś mierzą się z zupełnie czym innym – dominacją cyfrowych obrazów i dźwięków. Wzrok i słuch są przebudzowane i bardzo obciążone, a węch, dotyk i smak – zaniedbane. Nie da się tych trzech zmysłów odtworzyć i stymulować cyfrowo, a więc... idą w odstawkę.

Pomyśl, co ostatnio cię zachwytiło albo przykuło uwagę? Prawdopodobnie był to wyjątkowy

obraz (mem, gif, fotografia), przedmiot albo melodia. Szkoda, że nie piękny zapach, ciekawy smak lub szczególnie miły dotyk. Uważnie wachamy, smakujemy i dotykamy, gdy jesteśmy dziećmi. Potem brakuje już na to czasu i wrażliwości.

Zmysły to służby wywiadowcze twojego umysłu. Pomyśl o nich jak o inteligentnych sensorach, które pozwalają zdobyć informacje o tym, co cię otacza (eksteroreceptory) oraz co siedzi w tobie (interoreceptory). Twoja neuromaszynaria wywiadowcza jest szczególnie wyczulona na sygnały wysyłane przez innych ludzi. Stale przedkłada

FOT.: FLIP MILLER

mózgowi raporty wywiadowcze, z których garściami czerpie twoja inteligencja emocjonalna. Poniżej znajdziesz kilka pomysłów. Są trywialne, ale czynią cuda. Przyjmij je w całości, zmodyfikuj albo odrzuć. Grunt, żeby cię zainspirowały do wymyślenia czegoś własnego.

JAK TRENOWAĆ DOTYK. Po co rozwinięty dotyk osobom, które nie wykonują manualnej pracy? Zgoda, do stukania w klawiaturę nie potrzeba zbyt wiele finezji w opuszkach palców. Ale żeby się dokładnie ogolić, wybrać dojrzały owoc w sklepie i wyczuć guzek pod skórą – już tak.

Poznawaj świat przez dłonie, jak dziecko wyczuwaj fakturę i temperaturę rzeczy, których używasz. Dotykaj pni drzew, włochatego koca, jedwabnej bielizny, skórzanych foteli. Załóż opaskę na oczy – zwracaj uwagę na kształty i fakturę dotykanych rzeczy. Poproś kogoś, żeby podawał ci różne przedmioty, i próbuj odgadnąć, co to takiego. Czy potrafisz odczytać, a właściwie odczuć wyraz, który ktoś napisze czymś cienkim, na przykład ołówkiem, na twojej dłoni? A na przedramieniu? A na plecach? W przeciwieństwie do pozostałych czterech zmysł dotyku się nie starzeje. Chcesz jeszcze jeden powód do jego ćwiczenia? Dobrze wytrenowany pozwoli ci sprawić jeszcze więcej przyjemności osobie, którą kochasz.

JAK TRENOWAĆ SMAK. Trenuj zmysł smaku, by w razie potrzeby przestrzegł cię przed zepsutą żywnością. A jeśli będzie dobrze wygimnastykowany, zacznie cię zniechęcać do niezdrowej, wysoko przetworzonej. Zafunduj mu detoks, a poczujesz na języku, jak wiele chemii jest w jedzeniu. Nie pochłaniaj, ale smakuj potrawy. Koncentruj na nich pełną uwagę, a odkryjesz, że najlepszą przyprawą jest... szczypota mindfulness.

Raz na jakiś czas pozwól, aby to posiłek był głównym bohaterem, a nie biznesowa rozmowa czy ekran smartfona. Zwracaj uwagę na smak nie tylko jedzenia, ale herbat, naparów, a nawet pasty do zębów lub szminki. Zauważaj subtelne różnice tam, gdzie się ich nie spodziewasz. Porównaj zwykłe kajzerki z trzech różnych piekarni – zobaczysz, że każda jest odrobinę inna. Mieszaj podstawowe smaki w sposób nieoczywisty. Ugotuj mięso w sosie czekoladowym, spróbuj solonego karmelu. Przy posiłku obserwuj, jak całe ciało, a nie tylko usta, odbiera wraże-



RAFAŁ OHME

Profesor
w Szkole Biznesu
na Uniwersytecie
Stellenbosch
w Kapsztadzie (RPA),
właściciel firmy
technologicznej
NEUROHM,
laureat konkursu
Przedsiębiorca Roku EY

nia. Czy czujesz, jak poranna kawa z mlekiem delikatnie pieści twój przełyk i rozchodzą się po żołądku?

JAK TRENOWAĆ WĘCH. Wyćwiczony węch pozwoli ci nie tylko docenić dobre wino czy szybciej rzucić palenie. Wyczuli cię też na jakość powietrza, w razie potrzeby zmusi cię do założenia maseczki antysmogowej albo tupnięcia nogą i zdopingowania lokalnych władz do interwencji.

Bierz w palce przyprawy, rozcieraj je i zauważaj, jak temperatura ciała wydobywa z nich całe piękno. To samo rób z listkami i płatkami kwiatów. Kiedy kelner stawia przed tobą aromatyczną potrawę, zamknij oczy i wdychaj eteryczne olejki, które się uwalniają. Gdy pijesz wino, piwo albo koniak, szukaj w nich nieoczywistych aromatów, a potem sprawdź, co na ten temat ma do powiedzenia producent. Naucz się na pamięć kultowych zapachów perfum. Nie tylko potrenujesz zmysł węchu, ale zaskoczysz znajomych, odgadując, co danego dnia mają na sobie. Zrób konkurs na to, kto ma najlepszego nosa do perfum. A potem do przypraw i napoi. Czy wygrywa ta sama osoba?

Dobry węch może być też problemem... gdy przechodzisz na dietę. To nie widok, lecz aromat apetycznych potraw najtrudniej znieść. Na osłodę wygimnastykowany węch sprawi, że będziesz mieć jeszcze większą przyjemność z wachania włosów i skóry ukochanej osoby.

JESTEŚMY TROCHĘ JAK MARYNARZE Z ŁODZI PODWODNYCH. Większość życia spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach przepelnionych maszynami. Naszym oczom brakuje widoku zachodzącego za horyzontem słońca. Uszy, zamiast chłonać szum drzew, zmagają się z dźwiękami dochodzącymi z ekranów. Nos, przez miliony lat przyzwyczajony do zapachu powietrza, ziemi i roślinności, teraz częściej ma kontakt z chemiczną wonią wielkiego miasta. Nie tak to wymyśliła Matka Natura. Nie gódźmy się na to, by umykały nam zapachy zmieniających się pór roku, emocje wywołane dotykiem bliskich, smaki potraw, do jakich przyzwyczaili nas dziadkowie.

W kolejnym felietonie podpowiem, jak oswoić mózg przed zmianą. Treningi różnorodności, elastyczności i perspektywy nie pozwolą, by cyfrowa rewolucja zepchnęła cię na boczny tor. **F**

RAFAŁ OHME