

## F E L I E T O N

**RAFAŁ  
OHME:**Nie pozwól,  
by zmiany  
zepchnęły cię  
na boczny tor

RAFAŁ OHME

# MÓZG BOI SIĘ ZMIAN

## Jak temu zapobiec – część 1

Mózg nie lubi zmian, bo destabilizują i pożerają mnóstwo biologicznej energii. Tyle że jeżeli czegoś nie zmieniasz, to przestajesz się rozwijać, grozi ci regres i wypalenie. Neurofitness oswoi cię ze zmianą, dzisiaj poznasz trening różnorodności, za miesiąc dwa kolejne

**J**ako dzieci chętnie poznajemy nowe rzeczy, lubimy być bombardowani nieoczekiwanymi dźwiękami i smakami. Ale potem coś się zmienia, jesteśmy niechętni zmianom. Umysł ich nie chce, gdyż budzą lęk, pozbawiają kontroli i zagrożają bezpieczeństwu, a mózg – bo są nadprogramowym wysiłkiem, który pochłania energię. Myślenie pożera zapasy energii. Mózg waży 2 procent masy ciała, a spala aż 20–30 procent dziennej dawki kalorii całego organizmu. Zmiana konsumuje jeszcze więcej energii, bo wiąże się z myśleniem nierutynowym, które wymaga wyjścia poza utarte schema-

ty. Przystosowując się do zmiany, musisz porzucić sprawdzone rozwiązania i sięgnąć po nowe sposoby działania, które musisz sam wymyślić. Co więcej, musisz je utrwalić, „rzeźbiąc” w korze mózgowej nowe engramy, czyli jednostki pamięci. To ciężka praca, zgoda, ale kiedy twój mózg przestaje się uczyć nowych rzeczy, przestajesz się rozwijać. Grozi ci regres, wypalenie, a w najlepszym wypadku stagnacja.

**OTWÓRZ SIĘ NA ZMIANY.** Chcę cię namówić do robienia raz na jakiś czas zwykłych rzeczy... nieco inaczej. Nazwałem to neurofitnessem, czyli

FOT.: FLIP MILLER

treningiem mikrozmian. Wymuszając ją, zwiększasz elastyczność umysłu, regenerujesz go i uodparniasz na makrozmiany, jakich życie niesie bez liku. Neurofitness działa dzięki neuroplastyczności, czyli fascynującej zdolności tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń między neuronami – uwaga – niezależnie od tego, ile masz lat!

**Na neurofitness składają się trzy treningi: różnorodności, elastyczności i perspektywy. Ich celem jest sprawienie, żeby twój umysł stał się gibki i wytrzymały, odporny na wypalenie, potrafiący myśleć kreatywnie i niestereotypowo.** Ćwiczenia są trywialne, ale czynią cuda. Przyjmij je w całości, zmodyfikuj albo odrzuć. Grunt, żeby cię zainspirowały do wymyślenia czegoś własnego. Niech rollercoaster nowoczesnego świata przestanie cię oneśmielać. Zaczynij z ciekawością wyglądać niespodzianek, nie daj się zatopić falam zmian, przeciwnie, wskocz na nie i surfuj jak Kelly Slater.

**TRENUJ RÓŻNORODNOŚĆ.** Od dziś przestań gonić newsy, a zacznij gonić wrażenia. To dużo trudniejsze, ale jakie przyjemne! Szukaj tego, co pozwoli ci smakować życie, dziwić się i bawić jak dziecko. Niech twój mózg wytycza nowe ścieżki, engramy i połączenia. Gonięcie wrażeń zacznij od odwiedzania nowych restauracji. Na świecie jest prawie 200 państw, a jeszcze więcej krain i kultur. Każda ma co najmniej kilka typowych potraw. Na spróbowanie ich wszystkich nie starczyłoby życia tuzina osób, ale nie poddawaj się! Zaczynij od rekonesansu – poznaj składniki, na których opiera się na przykład kuchnia tajska. Być może kojarzysz, że większość przepisów wykorzystuje szalotkę, czosnek, mleko kokosowe, limonkę, szczypiorek, kolendrę i sos sojowy. Ale czy wiesz, czym jest galangal albo kaffir? Czy wiesz, jaki wpływ na twój organizm ma kurkuma? Następnie zabierz bliskich na kolację, podczas której spróbujecie nowych potraw, a ty pochwalisz się świeżo zdobytą wiedzą. Po wszystkim możesz stwierdzić, że takie jedzenie jest do niczego, i nigdy więcej go nie próbować. Czy ci smakowało, czy nie, neurofitness zadziałał. Zarówno w czasie rekonesansu, jak i w trakcie samej kolacji twój mózg niezłe się napracował. Działał przecież poza strefą znanych smaków, konsystencji i zwyczajów. I o to właśnie cho-

dzi. O krótkotrwałe, ale intensywne wymuszenie nierutynowych działań.

**TAKĄ SAMĄ ZASADĘ** – rekonesans, a potem „testowanie” z bliskimi, zastosuj do kolejnego treningu – otwórz się na różnorodną... sztukę. Postanów, że w ciągu roku podejmiesz próbę poznania czegoś, co nie mieści się w twoim guście, w każdej z pięciu kategorii: 1. literatura; 2. malarstwo i rzeźba; 3. muzyka; 4. film; 5. scena (teatr, opera, balet, kabaret). Otwórz się na nowości lub odmienności, więcej – afirmuj je. Zostań poszukiwaczem ogłoszeń „Pierwsza godzina za darmo”. Korzystaj z nich, nie musisz się wiązać z nowościami na długo. Wystarczy, że próbujesz. Zaprzyjaźnij się z byciem amatorem, czyli kimś, kto niewiele umie, ale ma entuzjazm i ciekawość początkującego. Takie nastawienie sprawia, że mózg jest chłonny, kreatywny i chętnie sięga po nieszablonowe rozwiązania. Nie wahaj się próbować prac manualnych, majsterkuj i dziergaj. Zapisz się na kurs rysunku, muzykuj, nawet jeśli słoń nadepnał ci na ucho. Otwórz się na nowe serie, kanały telewizyjne, kulinarne mody i komputerowe udogodnienia. Próbuje nowych sportów: wodnych, drużynowych, ekstremalnych. Bądź wiecznym początkującym, zachowuj ostrożność, ale próbuj, smakuj i odkrywaj. Daj szansę, a nuż przyjemnie się zdziwisz.

**Ileokroć robisz coś po raz pierwszy, wznies toast, choćby herbatą. Nie chodzi tu o alkohol, ale o gest, który mówi tobie oraz innym, że da się pokonywać opór przed zmianą. Nagradzaj się za to! Zapisuj wszystkie „pierwsze razy” – im więcej takich wspomnień, tym łatwiej zdecydujesz się na kolejne akty odwagi.** Rób zdjęcia, kręć filmiki, zamieszczaj je na portalu społecznościowym. Chwal się i zarażaj innych różnorodnością. Utrzymasz swoją motywację na wysokim poziomie, a do tego zachęcisz innych do zmiany. Brawo!

W kolejnym felietonie opowiem o pozostałych treningach neurofitness – elastyczności i perspektywy. Pierwszy polega na celowym utrudnianiu sobie życia, a drugi na myśleniu, „co, jeśli to nie ja mam rację?”. Oba nie tylko pomagają przystosować się do zmian, ale otwierają oczy na wiele niewidocznych wcześniej kwestii. **F**

RAFAŁ OHME



## RAFAŁ OHME

profesor w Szkole Biznesu na Uniwersytecie Stellenbosch w Kapsztadzie (RPA), właściciel firmy technologicznej NEUROHM, laureat konkursu Przedsiębiorca Roku EY, autor bestsellera „Emo Sapiens – harmonia emocji i rozumu” i nowości „Spa dla umysłu – zadbaj o siebie, by dbać o innych”