

Dzięki Bogu jesteśmy neuroplastyczni!

Mam takie doświadczenie, że wiele osób dowiadujących się o istnieniu *Porozumienia bez przemocy* (*Nonviolent Communication, NVC*) przeżywa absolutną fascynację tym podejściem. Widzą i rozumieją potencjał tkwiący w NVC do zmiany bliskich relacji i swojego życia. Szybko okazuje się też, że "to jest proste, ale nie łatwe". Proste dla lewopółkulowego, logicznego zrozumienia, ale nie łatwe do integracji i zmiany swojego języka i podejścia do świata.

NVC jest sprzeczne z naszym „oprogramowaniem” – tym, czego nauczyliśmy się w ciągu naszego życia, ze ścieżkami i autostradami jakimi nawykowo podążają nasze myśli i słowa. Nieustannie oceniamy i interpretujemy, nadajemy znaczenie.

Te mechanizmy mają swoje głębokie uzasadnienie ewolucyjne – pozwalają nam przetrwać. Ten, kto zbyt długo zastanawiał się nad interpretacją dudniących kroków, prawdopodobnie nie znalazł się wśród naszych przodków. Bez zdolności kategoryzowania i uogólniania nie byłibyśmy w stanie zrozumieć świata, czy nauczyć się matematyki lub fizyki.

Jednak w relacjach społecznych te mechanizmy bywają zgubne, prowadzą do nieporozumień i długotrwałych, pozornie nierozwiązywalnych konfliktów.

Dzięki Bogu jesteśmy neuroplastyczni – to znaczy, że możemy zmieniać i tworzyć nowe ścieżki połączeń neuronalnych. Mapy korowe czyli reprezentacje świata w mózgu, nie tylko powstają w wyniku doświadczenia, ale podlegają ciągłemu przeorganizowaniu w związku z doświadczeniem.

(Manfred Spitzer *Jak uczy się mózg?* Str 87)

"Czego Jaś się nie nauczy..." - tego może nauczyć się Jan – mówi nam współczesna neurobiologia. Nasz mózg może się zmieniać na trzech poziomach. Już w czasie kilku sekund połączenia synaptyczne między neuronami mogą ulegać wzmocnieniu lub osłabieniu. Drugi poziom to wzrost neuronów i tworzenie nowych połączeń, na co potrzeba wielu dni, a nawet tygodni. Te wszystkie zmiany kumulują się w zmianie mapy korowej, czyli reprezentacji świata, na co potrzeba miesięcy, a nawet lat. (na podstawie Manfred Spitzer *Jak uczy się mózg?* Str 80)

Jak do tego wszystkiego ma się empatia?

Właśnie bardzo "ma się" i to na wielu płaszczyznach.

Doświadczenie empatii integruje nasz mózg – w pełniejszy sposób doświadczamy emocji w ciele oraz kontaktu z nimi, nazywając nasze przeżycia i stany budujemy łączność między obiema

półkulami oraz pomiędzy korą nową a układem limbicznym, a w szczególności ciałem migdałowatym. W ten sposób zyskujemy większą świadomość naszych przeżyć, tego co komunikuje nam nasze ciało i większą możliwość wyboru reakcji – mam szansę działać tak jak wybiorę, a nie z „automatu”. Czyli – budujemy sobie gęściejszą sieć dróg ekspresowych, dzięki czemu możemy wybrać taką drogę, która zaprowadzi nas tam, gdzie chcemy dotrzeć.

Empatyczne przyjęcie silnych emocji zwiększa podatność mózgu na zmianę. Emocje rozgrzewają mózg, tak jak ciepło rozgrzewa plastelinę, czyniąc ją bardziej podatną na kształtowanie.

Dzięki empatii jesteśmy w stanie leczyć dawne zranienia.

Kolejna płaszczyzna to motywacja do zmiany – czy płynie ona z oceny siebie jako "niewystarczająco dobrej istoty" czy z empatycznego objęcia siebie, z miłości do siebie, chęci wzrostu i realizacji własnego potencjału.

W pierwszym przypadku wzmacniamy nasze mechanizmy obronne przed zmianą, zmianę kojarząc z zagrożeniem i nieprzyjemnymi emocjami.

W drugim przypadku, świętując najdrobniejsze przejawy uświadomienia sobie naszych nawykowych reakcji, dajemy mózgowi pozytywny sygnał wzmacniający motywację do zmiany.

Na przykład jeśli z nawyku językowego powiedziałam do dziecka „Ty marudo” a nie chcę tak mówić, to mi się samo mówi, mam wybór mojej wewnętrznej reakcji.

Mogę siebie osądzać i karać „znowu tak powiedziałaś, jesteś złą matką, nauczycielką itp.” wprowadzając wtedy mózg w bardzo nieprzyjemny stan, którego ten będzie potem unikał.

Jeśli dam sobie empatię, zrozumienie i będę w stanie świętować fakt świadomego zauważenia swojego nawyku, nagradzając siebie, będę wzmacniać mechanizmy prowadzące do większej samoświadomości.

Dla mnie niezwykle mocnym argumentem dotyczącym wpływu empatii na mózg jest metoda Otwartego dialogu w leczeniu schizofrenii (<http://otwartydialog.pl/pl/>). W ciągu 5 lat aż 86% pacjentów leczonych metodą Otwartego dialogu wróciło do poprzedniej aktywności; studiów, pracy lub jej poszukiwania, a 82% nie doświadczyło żadnych utrzymujących się objawów choroby.

Empatia jest pozawerbalna i co niezwykle może przebiegać bez kontaktu wzrokowego. Gazzaniga w książce *Istota człowieczeństwa* opisuje, że przypadek pacjenta X, który nie widzi. Jednocześnie jest w stanie odbierać emocje innej osoby. Oznacza to, że udział kory wzrokowej nie jest konieczny w procesie zaraźliwości emocjonalnej – proces ten przebiega automatycznie i mimowolnie.

Konkludując – trudno przecenić moc empatii. A jeśli chcemy rozwijać w sobie empatię to potrzebujemy jej doświadczać, nieustannie wzmacniając nasze nowe ścieżki.

Pozwól sobie przyjmować empatię, pozwól swojemu mózgowi nauczyć się czym jest empatia!

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej i doświadczyć empatii zapraszam na warsztat

<http://www.przedszkole-krasnal.pl/szkolenia/co-sie-dzieje-za-kurtyna-o-neurobiologii-i-empatii/>

Prowadzi Marta Kułaga

Artykuł na podstawie

warsztatu Sarah Peyton *Rebuilding your brain for empathy*

Michael S. Gazzaniga *Istota człowieczeństwa*

Manfred Spitzer *Dopamina i sernik*

Manfred Spitzer *Jak uczy się mózg*