

Z profesorem
RAFAŁEM OHME
rozmawia
MAGDALENA
KUSZEWSKA



SIŁA ZDUMIENIA

Popatrzcie na dzieci, które nieustannie są czymś zdziwione. Postarajcie się spojrzeć ich oczami na przedmioty, zjawiska. Nie macie pojęcia, jak odświeżająco to działa na mózg.

PROF. RAFAŁ OHME: Tym razem proponuję czytelnikom, aby nauczyli się dziwić!

PANI: Jak małe dzieci?

Najpierw niech każdy zapyta samego siebie: kiedy ostatni raz ze zdumienia opadła mi szczęka? I czy towarzyszył temu pełen emocji okrzyk: „Ojej, nie wierzę!” albo anglojęzyczne „Wow!”. Popatrzcie na dzieci, które nieustannie są czymś zaskoczone. Postarajcie się spojrzeć ich oczami na przedmioty, zjawiska. Nawet nie macie pojęcia, jak odświeżająco działa to na mózg. Wstydzimy się wyartykułować własne zdziwienie, bo cywilizacja wymaga od nas kontrolowania emocji, zarówno negatywnych, jak i pozytywnych. Pozwólmy przynajmniej w weekendy „wyzwolić się” dziecięcej części osobowości, która w nas tkwi. Zupełnie tak samo jak pozwalamy sobie odsłonić kawałek uda, wkładając modne dziurawe dzinsy.

Moja dwuletnia córka jest na etapie dziwienia się wszystkimu, co działa „odświeżająco” także na mnie.

Ciesz się, masz darmowego coacha! Rodzice powinni uczyć się od dzieci bawić, dziwić, cieszyć błahostkami. Dzieci z wiekiem tracą tę umiejętność. Dorastają. Dziwienie się nie przystoi, jest uważane za naiwne, nieprofesjonalne. Gdyby prezes firmy nadmiernie się czymś ekscytował, nie traktowano by go poważnie. Oglądając doskonałą komedię w szerszym gronie, pozwalamy sobie na zachowawcze „hi, hi”, natomiast wśród bliskich osób wybuchamy gromkim śmiechem. I wcale nie mówię tylko o Polakach; Chinki i Japonki podczas śmiechu notorycznie zasłaniają usta.

Pozytywne emocje są wspianiałym, zdrowym dopalaczem i motorem do działania. Tymi, którzy potrafią się bawić i dziwić, są Afrykanie i ludzie z Południa. Oni mają w sobie radość, ekspresję i szczerą emocjonalną. Im społeczeństwo jest zamożniejsze i bardziej wyedukowane, tym większe narzuca sobie rygory i poważnieje.

Są tacy, którzy niemal wszystko widzieli, słyszeli i powtarzają: nic mnie nie zdziwi. Inni stali się cynikami. Jak wskrzesić w sobie to zdziwienie?

Doradzam obcowanie z geniuszami malarstwa, architektury, literatury, tańca, nauki czy sportu, zależnie od zainteresowań. Oczywiście nie w realu, bo życie z nimi jest z reguły okropne, ale wirtualnie, czytając o nich książki. Ktoś mi powie: cenię twórczość Vincenta van Gogha, często przeglądam jego obrazy w albumie. Odpowiadam: to nie wystarczy! Aby w obcowaniu z genialnym dziełem móc się naprawdę zdziwić, należy odpowiednio je kontemplować. Jeśli naładujecie

mózg informacjami, to potem mając przed sobą konkretny obraz, jesteście w stanie go docenić. Zwróćcie uwagę na detale, niewidoczne dla niewtajemniczonych. Wcześniej patrzyłaś na „Kruki nad polem zboża” van Gogha i mówiłaś: ładny obraz, a nam chodzi o to „wow!”. A zatem musisz przeczytać o twórcy i dziele jak najwięcej. Dowiesz się, że jako pierwszy malarz w historii celowo nakładał grubszą warstwę farby, bo odkrył, że wtedy kolor jest bardziej intensywny, a efekt – trójwymiarowy! Poza tym kładł farbę tak, aby było widać ślady pędzla. I dlatego obserwator na widok „Kruków...” odczuwa dziwny niepokój. Wreszcie dowiesz się, że ten obraz artysta stworzył dzień przed samobójczą śmiercią. Będziesz się zastanawiać, czy malując go, już planował odebranie sobie życia. Radzę też czytać biografie wielkich ludzi. Ale nie wszystkie, tylko te beletryzowane. W klasycznych roi się od suchych faktów, a w beletryście – od emocji, sytuacji, dialogów, które pobudzają wyobraźnię, zaskoczenie i zdziwienie. Jeśli

ktos narzeka na korki, niech kupi audiobook i wykorzysta ten czas. Kiedy niedawno jechałem na zajęcia ze studentami, słuchałem w samochodzie biografii malarza Henriego de Toulouse-Lautreca i dotarłem do fragmentu, w którym on umiera. Wiedziałem, że malarz już nie żyje, ale opowieść tak mną wstrząsnęła, że studenci natychmiast to zauważyli: „Co się stało, panie profesorze?”. „Lautrec nie żyje!”, odpowiedziałem (śmiech).

Czyli wracamy z pracy do domu, kładziemy się na kanapie i pogrążamy w lekturze?

Tak to dopiero będzie na emeryturze, kiedy już odprowadzimy wnuki do szkoły. Teraz mamy na to weekendy, gdy bez pośpiechu delektujemy się chwilą. A, i jeszcze jedno. Aby pomnożyć siłę zdziwienia, należy się nim podzielić z drugą osobą. Zobaczycie, jakie wrażenie zrobicie na partnerach! Zaimponuje im albo wasza wiedza, albo to, że wam się chce ich zadziwić. Wszystko jedno (śmiech).

A dlaczego dziwienie się jest tak świetną gimnastyką dla mózgu?

Czym różni się człowiek od szympansa? Szympanś to człowiek, któremu nie chciało się dziwić! Zaś człowiek, zaciękawiony, zeskoczył z drzewa na ziemię. Tam okazało się, że niewiele widzi, bo trawy są wysokie, więc stanął na dwóch nogach. A jak się wyprostował... to zmieniła się historia. Bombardowany gigantyczną ilością informacji mózg, który cały czas jest zaskakiwany, pozwala trenować nasz podstawowy popęd, czyli eksplorację. My, jako homo sapiens, jesteśmy skazani na odkrywanie i poznawanie, aby żyć. Inaczej wędniemy. ■

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