

Emociju SINUSOIDĖ



Girdime: malda, meditacija ramina. Skeptikas pasakyti: „Kai kuriuos žmones jos ramina, bet kas dristų tvirtinti, kad visus? Ir kaip įsitikinti poveikiu? Galite ji pamatyti? Išmatuoti?“ Aš mačiau. Klinikinis psichologas MARIUS ŠULČYS kompiuterio ekrane pademonstravo, kaip veikia biologinio grižtamojo ryšio metodika.

Per keletą minučių mano būseną atspindinti kreivė akivaizdžiai pakito. Iš pradžių, kai tik įjungėte programą ir pritvirtinote prie ausies daviklį, kreivė buvo chaotiška, švietė raudonas langelis, bet, man ėmus kvėpuoti pilvu ir balsiai kartoti „om“, ji virto harmoninė sinusoide, o raudoną spalvą pakeitė žalia...

Tai – „HRV Biofeedback“, biologinio grižtamojo ryšio, metodika, ta jos rūšis, kuri grįsta širdies ritmo kintamumo parametru HRV (angl. „Heart Rate Variability“ trumpinys). Naudojant šią metodiką ir taikant įvairius parametrus galima išmatuoti skirtinges fiziologines reakcijas, kurių paprastai nejaučiame ir nemokame reguliuoti. Įrenginys iš pradžių parodė streso bū-

seną – galbūt todėl, kad uždavinėjote klausimus, gilinotés įjums naują informaciją, galbūt dėl kažkokių rūpesčių... Kai kelias minutes pabuvote susikoncentravusi į kvėpavimą ir „om“ kartoja, nusiraminote. Kad tai tikrai įvyko, pamatėte ekrane.

O vakariečiui pamatyti, pačiupinėti reikia, nes tiesiog patikėti, kad dvasnės praktikos – labai naudingas dalykas, kad vertėtų reguliarai medituoti ar melstis, sunkoka...

Rytiečiai nuo mažų dienų mokosi, kaip įsisąmoninti ir valdyti savo emocines būsenas. Ir jie žino, kad tai – kantrybės reikalaujantis darbas. Ką daro vakariečiai, kad susitvarkytų sunerimų, įtampa, liūdesiu? Griebiasi pililiui, slegiančias emocijas malšina al-

koholiu, maistu... Žinoma, Vakarų šalyse netrūksta ir praktikuojančių jogą, ciganą, taiči, bet kiek iš jų viską atlieka taip, kaip reikia, maksimaliai padėdami organizmui? Rytietiškų praktikų tikslas – vidiniai pokyčiai, bet jei jie nejuntami? Nusivilama. Tie, kurie sukūrė „HRV Biofeedback“ metodiką, kontempliacijos ir „mindfulness“ terapijas, siekė minėtas praktikas padaryti suprantamesnes vakariečiams, atriboti jas nuo religijos ir ezoterikos. Religija – labai asmeniška, ezoterika – dalykai, neturintys aiškios sistemos...

Ar „HRV Biofeedback“ būdu įmanoma atspindėti gyvybinę energiją, kurios sąvoką linkę vartoti iš Rytų atėjusių mokymų sekėjai?

Aš – klinikinis psichologas ir apie

