Cieľ nie je odstrániť homosexualitu či trans, ale zmierniť ťaživé symptómy, ktoré LGBTQI môžu prežívať.

Ide o proces transformácie sebaobranných spôsobov fungovania nášho mozgu na upokojenie, ktoré nás potom otvára nášmu vlastnému potenciálu. Nie raz sa ľuďom, čo boli nejako zranení, stáva, že náš mozog s úmyslom brániť naše prežitie, sabotuje náš život. Kvôli pocitu hanby a opovrhnutia potláča to, čo vníma ako ohrozujúce, a tým môže odmietať čeliť pravde, alebo nás obmedzuje v aktivite.

Neurofeedback umožňuje tréning:

inhibície depresívnych stavov, či ADHD

inhibície bipolárnej poruchy

spánkového rytmu

rýchleho ukladania do pamäte

všeobecnej stabilizácie a synchronizácie

a mnohé ďalšie možnosti optimalizácie činnosti nášho mozgu

Peknú symboliku nesie príbeh indiánskeho kmeňa vysvetľujúci prečo má Smútiaca holubica (Mourning dove) hnedé pierka a nie biele... Legenda hovorí o panne menom Ayu'ra, ktorá sa starala o vtáka, ktorý si ju veľmi obľúbil. Keď ochorela a zomrela, jej duch putoval krajinou k vchodu do podsvetia. Všetky holubice ju nasledovali a chceli vojsť spolu s ňou. Sky Woman, božstvo, ktoré stráži tieto dvere, im odmietlo vstúpiť, vytvorilo dym, aby ich oslepilo a odnieslo ducha Ayu'ry bez ich vedomia. Dym im zafarbil perie do šeda a odvtedy smútia za stratou panny.

Biblický príbeh tiež opisuje holubicu: jednak ako Ducha Svätého, ale ešte pred tým, ako nevestu (Pies2,13-14), ktorú volá jej ženích: „Hor' sa, priateľka moja, krásava moja, a poď!" Mnohí duchovní autori vysvetľujú ľudskú dušu ako nevestu Boha, ktorý ju volá k životu s Ním. On jej, naopak, dvere do večnosti otvára.

Ako to súvisí s neurofeedbackom? Môžeme si zvoliť: môžeme ostať ako smútiaca holubica, oslepení, nevchádzajúci do života, alebo môžeme použiť hoc i metódu neurofeedbacku, aby sme otvárali svoj potenciál mysle a mozgu. Neurofeedback nepracuje s presvedčeniami, ale keďže naše prežívanie závisí na aktivite nášho mozgu, je v službách mozgu, aby mu mohlo byť lepšie a človek mohol žiť to, čo si zvolí v slobodnej vôli, a nie len to, čo ho „núti" robiť uväznujúci vzor mozgových vĺn (pr. príliš veľké napätie a pod.).

Martina Dašková

[mdaskova@gmail.com]

[00421 951 437 295]

[www.brainfeedback.sk]

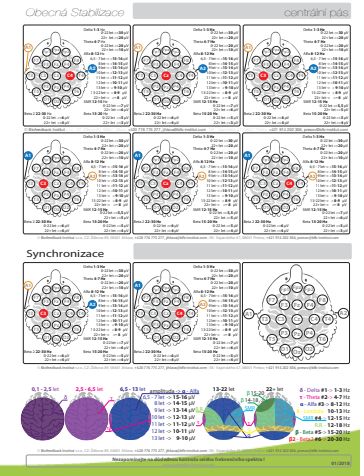
Neurofeedback pre LGBTQI

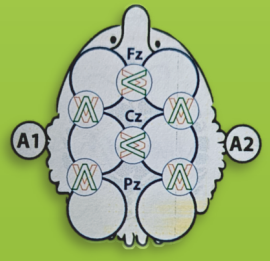
Spôsob tréningu

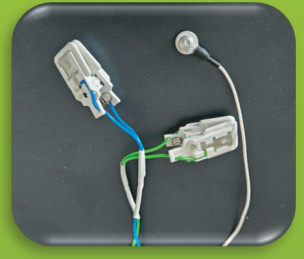
BrainFeedback Diagnostika
&
Tréning

Harmonizácia

Neurofeedback je forma učenia. Zatiaľčo efekt liekov časom vyprchá, v prípade neurofeedback tréningu je efekt zväčša trvalý, lebo mozog učí sám seba „konať" inak v zmysle elektrickej aktivity neurónov (ako keď sa naučíte bicyklovať – už to nezabudnete). Mozog dostáva okamžitú spätnú väzbu, keď dosiahne žiaduci duševný stav. Táto spätná väzba posilňuje žiaduci vzor mozgových vĺn presne v tom momente, keď sa objavia. Opakovaním sa tak mozog naučí reagovať optimálnejšie. Napríklad, keď „mozog prežíval" strach z niektorých situácií, môže sa naučiť skľudniť sa, čím umožňuje človeku, že sa už viac nemusí týmto situáciám vyhýbať. Avšak voľba, čo urobí ďalej, je na človeku.







Čo môžem očakávať, keď sa rozhodnem vyskúšať neurofeedback?

1. Diagnostika.

Prvé stretnutie trvá 1,5 hod. Klient má priestor vyjadriť svoje ťažkosti či záujem, čo by chcel rozvíjať.

Následne sa robí diagnostické vyšetrenie, ktoré trvá približne **20 minút**. Slúži na zmapovanie aktivity mozgu v jednotlivých oblastiach, čo môže pomôcť objasniť fungovanie mozgu a vlastné prežívanie.

Kým terapeut vyhodnotí výsledky, klient si už môže vyskúšať tréning. Ostávajúci čas terapeut diskutuje s klientom zistené výsledky a navrhovaný tréningový

Klient dostane správu o výsledku diagnostického vyšetrenia.

Nejedná sa o klasickú terapiu slovom.

2. Tréning.

Samotný tréning trvá 45 minút, ale klientovi je vyhradená 1 hodina, aby mohol aj reflektovať svoje pocity pred a po tréningu.

Klientovi sú aplikované tri elektródy: dve ušné elektródy a jedna elektróda, ktorá sa umiestni na hlavu, na konkrétne centrum riadenia špecifických činností a prežívania v organizme (ako napr. pozornosť, zmysel pre self, kontrola impulzov, pamäť, a iné).

Elektródy do mozgu **nič** nevysielajú, iba snímajú aktuálnu činnosť mozgu. Keď mozog urobí niečo lepšie, dostane spätnú väzbu - odmenu, čo ho posilní robiť to týmto novým spôsobom. Mozog tak učí samého seba robiť niečo inak: byť pokojnejší, sústredenejší, uvoľnenejší, odbúravať naučené blokády (ale i migrény), lepšie spať, a pod.