

„A boldogulásunk a képességeinken múlik”

A tanulást, a munkahelyi teljesítményt, a mentális egészséget, de még a művészi vagy a sportteljesítményeket is elsősorban az elme alapképességei határozzák meg. Ezeket sokáig adottnak vették, de a BrainRx programmal néhány hónap alatt jelentősen és maradandóan fejleszthetők.

Ma már teljesen alapvető hozzáállásnak számít a sportban az, hogy a speciális képességek mellett, sőt talán azok előtt az alapképességeket is fejleszteni kell. Mi értelme van mondjuk egy focistának a rúgótechnikáját csiszolgatni, ha nincs meg az egyensúlyérzéke ahhoz, hogy jól odaálljon egy lövéshez? És folytathatnák a sort: állóképesség, gyorsaság, mozgáskoordináció, hajlékonyság, a pályán történő események feldolgozása, és így tovább – az alapképességek rendbetétele nélkül a világ legtehetségesebb játékosából sem lesz ünnepest sztár.

Ehhez képest, ha valaki mondjuk küzd a nyelvtanulással, akkor általában azt kapja, hogy tanuljon keményebben, esetleg különböző tanulási technikákat próbáltatnak ki vele – de mi van, ha az alapképességekkel van a baj? Lehet, hogy ha a szavak és nyelvtani szabályok tanulása helyett a nyelvtanuláshoz szükséges alapképességeit fejleszténék, akkor a nagy szenvedésből hirtelen gyors haladás lenne.

Az emberi agy kutatói számára már régóta egyértelmű, hogy az elmének is vannak bizonyos kognitív alapképességei, feldolgozórendszerei, amelyek meghatározzák, hogy milyen minőségben és sebességgel képes befogadni,

eltárolni és feldolgozni az információkat, ez pedig minden „kimenő” képesség alapja.

A LEGJOBB MÓDSZER

Dr. Bohács Krisztinát, a GEM tanulási központok szakmai vezetőjét, intelligenciakutatót személyes indok vezette e területre. „Úgy hozta a sors, hogy kisfiunk, Marci 24 éve egy ritka genetikai szindrómával született, amely figyelemzavarral, értelmi sérüléssel jár. Kikerültünk Izraelbe, ahol az élet összehozott Reuven Feuerstein pszichológiai professzorral, én pedig a nyelvészetből megkezdett PhD helyett kognitív pszichológiára váltottam. Magyarországon Csapó Benő professzornál végeztem, Feuerstein volt a témavezetőm, akinek utolsó könyvében társszerzőként is közreműködtem. Szeretem azt a kifejezést, hogy óriások vállain állunk, és ez rám különösen igaz” – meséli.

Tanulmányaiból nyilvánvaló lett számára, hogy az emberi értelem tágítható, a kognitív alapképességek pedig fejleszthetők, hiába tartotta ezt még néhány évtizeddel ezelőtt sok szakember is eretnek gondolatnak – a kérdés ezután már elsősorban a hogyan volt. „Férjemmel és a szakmai csapatommal

együtt mindig az kerestük, hogy mire van szüksége egy kihívásokkal küzdő, esetleg sérült agynak” – mondja Bohács Krisztina, aki a Magyarországon közel 20 éve működő GEM központokon keresztül több kognitív programot is sikerrel hozott be az országba, és közel 5 ezer embernek tudott segíteni.

Hét évvel ezelőtt Dr. Kenneth Gibson agykutató személyében azonban egy újabb óriással hozta össze a sors, illetve a Gibson kutatóközpont által kidolgozott programmal, a BrainRx-szel. „Ez azért volt nagy találkozás, mert sok ilyen programot láttunk, sőt adaptáltunk Magyarországra, de kerestük azt, amelyik a leginkább képes növelni az agyi plaszticitást, a leggazdagabb huzalrendszert létrehozni az agyban. És ez a BrainRx. Legyen szó bármilyen kognitív zavarról, tanulási nehézségről vagy tehetségfejlesztésről, ez az a program, amelyik a legjobb eredményeket hozza” – jelenti ki az intelligenciakutató.

DRÁMAI VÁLTOZÁSOK

Az eredményeket pedig kutatási, mérési eredmények is fényesen igazolják. A programban résztvevőkkel egy bemeneti és egy kimeneti tesztet is végeznek, és ezek alapján a BrainRx néhány hónap leforgása alatt drámai, akár 15-20 ponttal képes növelni minden résztvevő IQ-ját, de ami ennél is fontosabb, javítani a hét alapvető kognitív képességet. Rövid és hosszú távú memória, feldolgozási sebesség, auditív (hallás utáni) feldolgozás, vizuális feldolgozás, logikai gondolkodás, beszédészlelési képesség, figyelemkoncentráció – ezek azok az alrendszerek, amelyek minden kognitív folyamat, a tanulás, a gondolkodás vagy éppen a munkahelyi teljesítmény mögött meghúzódnak.

„Ha ezek közül bármelyik 50 percentilis (tehát a meghatározott átlag)

BRAINRX KÖZPONTOK MAGYARORSZÁGON:

Budapest – GEM Tanulási Központ – Dr. Bohács Krisztina
Baja – Észlelő Tanulást Segítő Központ – Forgó Hajnalka
Békéscsaba – Agytorna Centrum – Hotya Katalin
Debrecen – Focus Fejlesztőközpont – Sólyom Judit
Győr – Genius Tudásközpont – Hajdu Noémi
Miskolc – Észpörgető Kognitív Centrum – Ártimné Tóth Krisztina
Nyíregyháza – MagnetIQ Fejlesztőközpont – Szücs Szilvia
Sopron – Talentum Képességfejlesztő Központ – Bokros Zsuzsa
Szeged – Puzzle Tanulást Segítő Központ – Gergely Andrea és Izsó Miklós
Szombathely – NeuroFresh Tanulási Központ – Devecseri Piroska
Veszprém – ConnectTheDots Oktatási Központ – Dr. Deák Robert
Zalaegerszeg – Agyturbó Zala – Nagy Kata és Balogh János

alatti teljesítményszinten van, akkor az segítségért kiabál, és zavarokat okoz. Egyik páciensünk például egy intarziás faberakásokat készítő sikeres vállalkozó volt, aki sehogy sem volt képes megtanulni idegen nyelveket. A vizuális feldolgozása kiütötte a skálát, 99 percentilis volt, de a hallás utáni feldolgozása a minimális 50 helyett 3. Miután ezt néhány hónap alatt sikerült 50 fölé tornászni, gyorsan megtanult németül, majd angolul is” – hoz egy példát Bohács Krisztina.

A BrainRx a mérések szerint 30–40 percentilisnyi értéket képes javítani az egyes alapképességeken, és ebben semmilyen nagy varázslat nincsen, csupán nagyon jól kidolgozott, és minden résztvevő esetében a saját igényére szabott terápia, gyakorlatok és feladatok segítségével edzi a megfelelő területeket. Ahogy az izmok fejlődnek az edzés hatására, úgy erősödnek az agyi hálózatokat alkotó neuronok közti kapcsolatok, épülnek ki új kapcsolatok, sőt születnek akár új neuronok is a BrainRx „edzésprogramja” hatására.

És ezek az eredmények meg is maradnak. „Ha egy módszer esetében 30 százalékos megmaradást mérnek, azt már meg szokták tapsolni a kutatók. A BrainRx-nél 90 százalék feletti megmaradást mérhetünk” – mutat rá Bohács Krisztina. A program további előnye, hogy mindenki számára képes drámai fejlődést biztosítani. Egy ADHD-val, figyelemzavarral küzdő gyermek, egy teljesítményén javítani akaró cégvezető, egy képességeit megőrizni kívánó nyugdíjas, egy stroke-ból lábadozó páciens, egy magasan funkcionáló, autizmussal élő, vagy egy valamiben kiemelkedően tehetséges, de másban kihívásokkal küzdő fiatal – nincs olyan, akinek ne tudna a BrainRx jelentősen javítani a kognitív képességein.

A program egyébként hat éves kortól, felső korhatár nélkül elvégezhető, de létezik még a 4–7 éves gyerekeknek ajánlott AccelerateRx is. „Meg fog lepődni a nagymama, hogy hirtelen miket mond a kisunoka – aki ezt elvégzi, annak már BrainRx nem is kell, és az iskolai tanulmányok miatt sem kell majd aggódni” – mondja erről Bohács Krisztina.



MINDENKINEK ELÉRHETŐ

A jobb, és pláne kiegyensúlyozottabb kognitív képességek pedig nemcsak a tanulásban vagy a munkában segítenek jobb eredményeket elérni. „A fluid intelligencia azt is befolyásolja, hogyan kezeljük az ingereket, és a kognitív képességek, valamint az affektív, érzelmi faktorok egy átlátszó érme két oldalát képviselik az emberben. Olyan klienssel még nem találkoztam, akinek valami baja volt az egyik feldolgozórendszerével, de ne lett volna valamilyen érzelmi baja: például szorongás, bizonytalanság vagy alacsony önértékelés” – hívja fel a figyelmet az intelligenciakutató.

A legjobban persze a személyes tapasztalatok mutatják meg a program erejét. Világszerte nagyjából 120 ezer, itthon közel ezer ember kognitív rehabilitációját végezték el a programmal. Annál jobb reklámot kitalálni sem lehetne, mint az, hogy akik gyermekük vagy saját maguk révén kapcsolatba kerültek a BrainRx-szel, azok közül többen döntöttek úgy, hogy maguk is trénernek szeretnének lenni, és másoknak is megadni azt a lehetőséget a fejlődésre, gyermekeik képességeinek kiterjesztésére, amit ők megkaptak. Alig néhány év alatt Bohács Krisztinának szakmai felügyeletével gyakorlatilag az egész országban elérhetővé vált a program, jelenleg Budapesten kívül 12 nagyvárosban és Bécsben is működnek centrumok. „A vidéki centrumokat az érintett szülőkön kívül jellemzően olyan fejlesztéssel foglalkozó szakemberek,

például pszichológusok, logopédusok nyitották, akik elcsodálkoztak azon, hogy létezik ennyire hatékony program” – teszi hozzá Bohács Krisztina.

De mi a helyzet az árral? Ez attól is függ, honnan indul és mit akar elérni valaki. A teljes program 145 órás, és mint minden, ami nagyot fordít az életminőségünkön, nem olcsó, de egyáltalán nem tola kodó az ára” – fogalmaz Bohács Krisztina, akinek nagy bánata, hogy nincs olyan államilag támogatott lehetőség, amelynek keretében a programban szegény családok speciális nevelési igényű kisgyermekei vehetnének részt, vagy hogy módszereikből nem emelnek be a közoktatásba. Mindenesetre, ha valaki azt a kérdést teszi fel magának, hogy mennyit lenne hajlandó fizetni saját maga vagy gyermeke értelmi képességeinek drámai és életre szóló növekedéséért, akkor a válasz valószínűleg a többszöröse lenne annak, mint amibe a BrainRx kerül. Bohács Krisztina arra is rámutat, hogy kognitív alapképességeink fejlettsége nemcsak sikeresebb és boldogabb, de még hosszabb életet is hoz. „A mentálisan egészséges emberek a kutatások szerint átlagosan tovább is élnek, és a neuronok edzése legalább annyit ér, mint a test fitten tartása. És a mentális fittség csak még fontosabb lesz, a tudás forradalmának időszakát éljük, nyakunkon a mesterséges intelligencia, a boldogulásunk elsősorban az elménk élességén múlik – miközben mentálisan vagyunk a legsérülékenyebbek.” (x)