

Mindfulness dan Bagaimana Cara Kerja Otak

Otak manusia adalah organ yang sangat kompleks.

90% dari aktivitasnya terjadi di alam bawah sadar. Artinya, walaupun kita berasumsi bahwa kita memiliki beberapa kontrol terhadap bagaimana kita berpikir, merasakan dan berperilaku, sains modern menunjukkan tidak sesederhana itu.

Konsep neuroplastisitas adalah bidang ilmu yang baru dan menarik. Konsep tersebut menyoroti bahwa, otak kita terus menerus dibentuk kembali sepanjang hidup kita oleh pengalaman maupun pikiran kita.

Dengan demikian, fokus dari kesadaran kita yang menentukan jaringan otak mana yang diperkuat dan mana yang melemah atau hilang. Itu berarti bahwa ketika kita terjebak dalam siklus khawatir atau sifat lekas marah, maka hal itu akan memperkuat jaringan di dalam otak yang berhubungan dengan fungsi tersebut. Semakin kita merasa khawatir maka akan semakin menjadi lebih mengkhawatirkan sesuatu.

Bagaimanapun juga, dilihat dari sisi lain, jika kita berlatih untuk tenang dan fokus, kita bisa memperkuat jaringan otak, sebagaimana otak manusia berbeda dari hewan.

Hal ini sebagian besar disebabkan oleh area depan otak yang disebut *frontal lobus* yang juga sering disebut otak baru karena merupakan otak terakhir yang berkembang dalam evolusi kita.

Ketika bagian otak kita ini berkembang dengan baik, maka dapat membantu mengelola emosi kita yang kuat dan merespons dengan fleksibel, bahkan ketika kita merasa kewalahan. Hal ini juga membantu kita menyelaraskan perasaan terhadap orang lain dengan merasakan empati dan pengertian yang mendalam.

Ketika kita merasa khawatir, terganggu atau terjebak pada pencapaian tujuan, fungsi otak kita lebih didominasi oleh bagian otak lama, yang memiliki bagian bernama Amigdala. Amigdala berkaitan dengan respons menghadapi atau lari yang sifatnya kuat mengaktifkan kapan kita merasa stres atau cemas kemudian melepaskan hormon dan bahan kimia seperti kortisol dan adrenalin. Itu sebabnya stres memiliki dampak besar pada kita. Kesadaran penuh (*Mindfulness*) adalah teknik yang dapat membantu kita mengelola proses ini secara lebih efektif dengan membangun keterampilan konsentrasi, perhatian dan kapasitas untuk mengarahkan kesadaran kita dengan cara tertentu.

Dengan begitu dapat berarti bahwa, kecil kemungkinan untuk kita dapat dengan mudah mengalami emosi yang kuat yang dikendalikan oleh amigdala.

Hal itu juga menunjukkan bahwa kita dapat memilih untuk merasakan emosi dan pikiran kita.

Dalam hal ini, kita juga berperan aktif dalam mengubah cara struktur otak kita untuk berkembang dalam banyak hal, sama seperti cara kita dapat mengubah bentuk tubuh dengan melakukan latihan tertentu di gym. Ketika kita berlatih meditasi secara teratur, kita membangun kapasitas untuk menjadi sadar akan pemikiran dan emosi. Ketika pikiran kita menjadi lebih tenang, sistem syaraf kita mampu memperoleh informasi yang lebih akurat dan dapat mengakses kapasitas untuk kreativitas, fleksibilitas dan pemikiran lateral yang memungkinkan kita untuk mengelola diri hadapi situasi yang menantang dengan lebih terampil.

Ketika kita membangun keterampilan akan kesadaran penuh (*mindfulness*), kita masih mengalami perasaan negatif seperti frustrasi, kekecewaan atau ketakutan atau sifat lekas marah, tetapi penelitian menunjukkan bahwa kita pulih lebih cepat.

Sekarang kita telah mengetahui berdasarkan penelitian mengenai perkembangan otak, bahwa meditasi teratur dan latihan kesadaran penuh (*mindfulness*), dapat mengurangi ukuran amigdala, dapat mengurangi tingkat hormon stres dan memperkuat koneksi ke lobus frontal (otak bagian depan), semua ini berarti kita cenderung hidup dengan lebih sedikit stres dan lebih banyak kebahagiaan.