

ΔΕΕΡΑΚ ΣΟΡΡΑ

RUDOLPH E. TANZI

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΑΣ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΧΑΡΒΑΡΝΤ

SUPER BRAIN

ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΟΝΤΑΣ
ΤΗΝ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ
ΤΟΥ ΝΟΥ



Deepak Chopra & Rudolph E. Tanzi

Super Brain

Απελευθερώνοντας την εκρηκτική δύναμη του νου

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Γιώργος Λαμπράκος



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ**

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται οπούτως άνευ γραπτής αδείας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Πρακτικοί οδηγοί / Ψυχολογία

Deepak Chopra & Rudolph E. Tanzi: *Super Brain*

– *Απελευθερώνοντας την εκρηκτική δύναμη του νου*

Τίτλος πρωτοτύπου: *Super Brain*

Μετάφραση: Γιώργος Λαμπράκος

Επιμέλεια κειμένου, διορθώσεις: Μαρία Σεβαστιάδου

Σελιδοποίηση: Αλέξιος Μάστορης

Φιλμ, ηλεκτρονικό μοντάζ: Γιώργος Κεραμάς

Copyright© Deepak Chopra & Rudolph E. Tanzi, 2012

Copyright© για την ελληνική γλώσσα, Σ. Πατάκης Α.Ε.Ε.Δ.Ε.

(Εκδόσεις Πατάκη), 2014

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από τις εκδόσεις Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., Νέα Υόρκη, 2012

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη,

Αθήνα, Ιούλιος 2015

Κ.Ε.Τ. 8708 Κ.Ε.Π. 485/15

ISBN 978-960-16-5836-0



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665 – ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΥΡΥΤΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ Β ΚΤΕΟ),

570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15 – ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Στις συζύγους
και στις αγαπημένες μας οικογένειες

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ 1ο

Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΜΕΓΙΣΤΟΥ ΧΑΡΙΣΜΑΤΟΣ ΣΟΥ

ΜΙΑ ΧΡΥΣΗ ΕΠΟΧΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ	15
ΠΕΝΤΕ ΜΥΘΟΙ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΡΡΙΦΘΟΥΝ	38
Υπερεγκεφαλικές ρύσεις: ΑΠΩΛΕΙΑ ΜΝΗΜΗΣ	71
ΗΡΩΕΣ ΤΟΥ ΥΠΕΡΕΓΚΕΦΑΛΟΥ	77
Υπερεγκεφαλικές ρύσεις: ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ	101

ΜΕΡΟΣ 2ο

Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΣΟΥ, Ο ΚΟΣΜΟΣ ΣΟΥ	123
Υπερεγκεφαλικές ρύσεις: ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	149
Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΣΟΥ ΕΞΕΛΙΣΣΕΤΑΙ	161
Υπερεγκεφαλικές ρύσεις: ΑΓΧΟΣ	184
Ο ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ	205
Υπερεγκεφαλικές ρύσεις: ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΡΙΣΕΙΣ	217
ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΝΟΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΙΣΘΗΣΗ	227
Υπερεγκεφαλικές ρύσεις: Η ΕΥΡΕΣΗ ΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΣΟΥ	260
ΠΟΥ ΖΕΙ Η ΕΥΤΥΧΙΑ	274
Υπερεγκεφαλικές ρύσεις: ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	296

ΜΕΡΟΣ 3ο
ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΚΑΙ ΥΠΟΣΧΕΣΗ

Ο ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ	309
Υπερεγκεφαλικές λύσεις: ΜΕΓΙΣΤΗ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑ	327
Ο ΦΩΤΙΣΜΕΝΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ	355
Υπερεγκεφαλικές λύσεις: Ο ΘΕΟΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ	382
Η ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	396
Υπερεγκεφαλικές λύσεις: ΕΥΗΜΕΡΙΑ	428
Ο επίλογος του Ρούντυ:	
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΛΤΣΧΑΪΜΕΡ ΜΕ ΕΛΠΙΔΑ ΚΑΙ ΦΩΣ	439
Ο επίλογος του Ντίπακ:	
ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΑ ΟΡΙΑ	451
Ευχαριστίες	461
Ευρετήριο	463

*Ο Αριστοτέλης δίδαξε πως ο εγκέφαλος υπάρχει απλώς
για να ψυχραίνει το αίμα και δε συμμετέχει
στη διαδικασία της σκέψης.
Αυτό ισχύει μόνο για ορισμένους ανθρώπους.*

Will Cuppy

ΜΕΡΟΣ 1ο

**Η ανάπτυξη
του μέγιστου χαρίσματός σου**

Μια χρυσή εποχή για τον εγκέφαλο

ΤΙ ΞΕΡΟΥΜΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ για τον ανθρώπινο εγκέφαλο; Τις δεκαετίες του 1970 και 1980, όταν οι δύο συγγραφείς σπούδαζαν ιατρική, η έντιμη απάντηση ήταν: «ελάχιστα». Εκείνη την εποχή κυκλοφορούσε μάλιστα και ένα συναφές ευφυολόγημα: το να μελετάς τον εγκέφαλο είναι σαν να τοποθετείς ένα στηθοσκόπιο έξω από ένα γήπεδο προκειμένου να μάθεις τους κανόνες του ποδοσφαίρου.

Ο εγκέφαλός σου περιλαμβάνει περίπου 100 δισεκατομμύρια νευρικά κύτταρα, που σχηματίζουν από ένα τρισεκατομμύριο έως και ένα τετράκις εκατομμύριο συνδέσεις, τις λεγόμενες συνάψεις. Αυτές οι συνδέσεις βρίσκονται σε μια διαρκή, δυναμική κατάσταση αναδιαμόρφωσης, καθώς ανταποκρίνονται στον κόσμο που σε περιβάλλει. Αυτό το θαύμα της φύσης είναι μικροσκοπικό και συγχρόνως εκπληκτικό.

Ο εγκέφαλος προκαλεί δέος σε όλους μας, ενώ κάποτε τον χαρακτήρισαν «το σύμπαν του ενάμισι κιλού». Και σωστά. Ο εγκέφαλός σου δεν ερμηνεύει απλώς τον κόσμο, αλλά τον δημιουργεί. Όλα όσα βλέπεις, ακούς, αγγίζεις, γεύε-

σαι και μυρίζεις δε θα είχαν τις ιδιότητες που έχουν χωρίς τον εγκέφαλο. Ό,τι βιώνεις σήμερα –ο πρωινός καφές σου, η αγάπη που νιώθεις για την οικογένειά σου, μια εξαιρετική ιδέα στη δουλειά– είναι προσαρμοσμένο ειδικά για εσένα.

Ερχόμαστε αμέσως αντιμέτωποι με ένα σοβαρό ζήτημα. Αν ο κόσμος σου είναι μοναδικός και προσαρμοσμένος σε εσένα και μόνο σε εσένα, ποιος βρίσκεται πίσω από αυτή την αξιοθαύμαστη δημιουργικότητα; Εσύ ή ο ίδιος ο εγκέφαλος; Αν η απάντηση είναι εσύ, τότε η πόρτα για ακόμα μεγαλύτερη δημιουργικότητα είναι ορθάνοιχτη. Αν η απάντηση είναι ο εγκέφαλός σου, τότε μπορεί να υπάρχουν σοβαροί σωματικοί περιορισμοί σε όσα μπορείς να επιτύχεις. Ενδέχεται να σε εμποδίζουν τα γονιδιά σου, κάποιες «τοξικές» αναμνήσεις ή η χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ενδέχεται να μην αρκείς λόγω των περιορισμένων προσδοκιών που έχουν οριοθετήσει τη συνειδητότητά σου, ακόμα και αν δεν καταλαβαίνεις ότι σου συμβαίνει.

Τα γεγονότα εξηγούν και τις δύο περιπτώσεις, τόσο την απεριόριστη δυναμικότητα, όσο και τον σωματικό περιορισμό. Σε σύγκριση με το παρελθόν, η σημερινή επιστήμη συλλέγει νέα δεδομένα με εκπληκτική ταχύτητα. Έχουμε εισέλθει σε μια χρυσή εποχή για την έρευνα του εγκεφάλου. Νέες και ρηξικέλευθες μελέτες δημοσιεύονται κάθε μήνα. Αλλά εν μέσω τόσων συναρπαστικών εξελίξεων, τι συμβαίνει με το άτομο, με το πρόσωπο που εξαρτάται από τον εγκέφαλο για τα πάντα; Είναι αυτή μια χρυσή εποχή για τον δικό σου εγκέφαλο;

Εντοπίζουμε ένα τεράστιο χάσμα ανάμεσα στην εκπληκτική έρευνα και στην καθημερινή πραγματικότητα. Μας έρχεται στον νου ένα άλλο ρητό από τις ιατρικές μας

σχολές: κάθε άνθρωπος χρησιμοποιεί κατά κανόνα μόνο το 10% του εγκεφάλου του. Κυριολεκτικά μιλώντας, αυτό δεν ισχύει. Σε έναν υγιή ενήλικα, τα νευρωνικά εγκεφαλικά δίκτυα λειτουργούν πλήρως ανά πάσα στιγμή. Ακόμα και το πιο λεπτομερές σκανάρισμα του εγκεφάλου δε θα έδειχνε καμία διαφορά ανάμεσα στον Shakespeare τη στιγμή που γράφει έναν μονόλογο για τον Άμλετ και σε έναν επίδοξο ποιητή που γράφει το πρώτο του σονέτο. Ωστόσο ο σωματικός εγκέφαλος δεν είναι όλη η ιστορία.

Προκειμένου να δημιουργήσεις μια χρυσή εποχή για τον εγκέφαλό σου, θα πρέπει να χρησιμοποιήσεις το χάρισμα που σου έδωσε η φύση με νέο τρόπο. Ούτε ο αριθμός των νευρώνων ούτε κάτι μαγικό μέσα στη φαιά ουσία μπορεί να κάνει τη ζωή πιο ζωντανή, εμπνευσμένη και επιτυχημένη. Τα γονίδια παίζουν τον ρόλο τους, αλλά τα γονίδιά σου, όπως και ο υπόλοιπος εγκέφαλος, είναι επίσης δυναμικά. Καθημερινά εισέρχεσαι σε αυτή την άορατη πυρκαγιά της ηλεκτρικής και χημικής δράσης που λαμβάνει χώρα στο περιβάλλον του εγκεφάλου. Εσύ είσαι ο ηγέτης, ο εφευρέτης, ο δάσκαλος και ο χρήστης του εγκεφάλου σου την ίδια στιγμή.

Ως ηγέτης, δίνεις στον εγκέφαλό σου τις καθημερινές εντολές.

Ως εφευρέτης, δημιουργείς νέους δρόμους και συνδέσεις μέσα στον εγκέφαλό σου, που δεν υπήρχαν χτες.

Ως δάσκαλος, εκπαιδεύεις τον εγκέφαλό σου να μαθαίνει νέες δεξιότητες.

Ως χρήστης, είσαι υπεύθυνος να διατηρείς τον εγκέφαλό σου σε καλή και λειτουργική κατάσταση.

Σε αυτούς τους τέσσερις ρόλους έγκειται η διαφορά ανάμεσα στον καθημερινό εγκέφαλο –ας τον αποκαλέσουμε «βασικό εγκέφαλο»– και σε αυτό που ονομάζουμε «υπερεγκέφαλο». Η διαφορά είναι τεράστια. Παρόλο που δε σχετιζεσαι με τον εγκέφαλο μέσω της σκέψης «Τι εντολές να του δώσω σήμερα;» ή «Ποιους νέους δρόμους θέλω να δημιουργήσω;», στην πράξη αυτό ακριβώς κάνεις. Ο προσαρμοσμένος κόσμος όπου ζεις χρειάζεται έναν δημιουργό. Δημιουργός δεν είναι ο εγκέφαλός σου· είσαι εσύ.

Ο υπερεγκέφαλος είναι ένας δημιουργός με πλήρη συνειδητότητα ο οποίος χρησιμοποιεί τον εγκέφαλο για το μέγιστο όφελος. Ο εγκέφαλός σου είναι ατέλειωτα προσαρμοστικός, και εσύ μπορείς να παίζεις τον τετραπλό ρόλο σου –ηγέτης, εφευρέτης, δάσκαλος και χρήστης– με πολύ πιο ολοκληρωμένα αποτελέσματα από αυτά που έχεις επιτύχει ήδη.

Ηγέτης: οι εντολές που δίνεις δεν είναι απλώς οδηγίες προς έναν υπολογιστή, όπως «διαγραφή» ή «κύλιση προς το κάτω μέρος της σελίδας». Αυτές είναι μηχανικές εντολές ενσωματωμένες σε μια μηχανή. Τις εντολές σου παραλαμβάνει ένας ζωντανός οργανισμός ο οποίος αλλάζει κάθε φορά που του στέλνεις μια οδηγία. Αν σκεφτείς «Θέλω τα ίδια αυγά με μπέικον που έφαγα χτες», ο εγκέφαλός σου δεν αλλάζει καθόλου. Αν όμως σκεφτείς «Τι θέλω να φάω για πρωινό σήμερα; Θέλω κάτι καινούριο!», αμέσως απευθύνεσαι σε ένα απόθεμα δημιουργικότητας. Η δημιουργικότητα είναι μια ζωντανή έμπνευση που αναπνέει και αλλάζει διαρκώς και δε συγκρίνεται με κανέναν υπολογιστή. Γιατί να μην την εκμεταλλευτείς στο έπακρο; Ο

εγκέφαλος έχει τη θαυμαστή ικανότητα να προσφέρει τόσο περισσότερα, όσο πιο πολλά ζητάς από αυτόν.

Ας μεταφράσουμε αυτή την ιδέα μαθαίνοντας πώς σχετίζεσαι με τον εγκέφαλό σου σήμερα και πώς θα μπορούσες να σχετίζεσαι.

Με τι από τα παρακάτω ταυτίζεσαι;

ΒΑΣΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Δεν απαιτώ από τον εαυτό μου να συμπεριφέρεται πολύ διαφορετικά σήμερα σε σχέση με χτες.

Είμαι ένα πλάσμα της συνήθειας.

Δε διεγείρω το μυαλό μου με νέα πράγματα πολύ συχνά.

Μου αρέσει η οικειότητα. Είναι ο πιο άνετος τρόπος να ζεις.

Για να είμαι ειλικρινής, στο σπίτι, στη δουλειά και στις σχέσεις μου επικρατεί μια ανιαρή επανάληψη.

ΥΠΕΡΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Βλέπω την κάθε μέρα σαν έναν νέο κόσμο.

Προσέχω να μην αποκτήσω κακές συνήθειες, αλλά αν συμβεί, μπορώ να γλιτώσω σχετικά εύκολα.

Μου αρέσει να αυτοσχδιάζω.

Μισώ την ανία, που για εμένα σημαίνει επανάληψη.

Με ελκύουν καινούρια πράγματα σε πολλές πτυχές της ζωής μου.

Εφευρέτης: ο εγκέφαλός σου εξελίσσεται συνέχεια. Αυτό συμβαίνει ατομικά, κάτι μοναδικό για τον εγκέφαλο (και ένα από τα μεγαλύτερα μυστήριά του). Η καρδιά και

το συκώτι με τα οποία έχεις γεννηθεί θα είναι ουσιαστικά τα ίδια όργανα όταν θα πεθάνεις. Ο εγκέφαλος όχι. Αυτός είναι ικανός να εξελίσσεται και να βελτιώνεται σε όλη σου τη ζωή. Επινόησε νέα πράγματα για να κάνει ο εγκέφαλος και θα γίνεις η πηγή νέων δεξιοτήτων. Μια εντυπωσιακή θεωρία στηρίζεται στο σλόγκαν «δέκα χιλιάδες ώρες»: η ιδέα είναι ότι μπορείς να αποκτήσεις οποιαδήποτε ειδική δεξιότητα αν επιδοθείς σε αυτή για τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Αυτό ισχύει ακόμα και για δεξιότητες όπως είναι η ζωγραφική και η μουσική, που κάποτε υποτίθεται πως αφορούσαν μόνο τους ταλαντούχους. Αν είδες ποτέ το «Τσίρκο του Ήλιου», μπορεί να πίστεψες πως αυτοί οι εντυπωσιακοί ακροβάτες προέρχονται από οικογένειες με μακρά παράδοση στο τσίρκο ή από ξένους θιάσους. Στην πραγματικότητα, κάθε νούμερο στο «Τσίρκο του Ήλιου», με ελάχιστες εξαιρέσεις, διδάσκεται σε συνηθισμένους ανθρώπους που παρακολουθούν μια ειδική σχολή στο Μόντρεαλ. Σε ένα επίπεδο, η ζωή σου είναι μια σειρά δεξιοτήτων, αρχίζοντας από το περπάτημα, την ομιλία και την ανάγνωση. Το λάθος που κάνουμε είναι ότι περιορίζουμε αυτές τις δεξιότητες. Εντούτοις η ίδια αίσθηση ισορροπίας που σου επέτρεψε να μπουσουλήσεις, να περπατήσεις, να τρέξεις και να μάθεις ποδήλατο μέσα σε δέκα χιλιάδες ώρες (ή και λιγότερο) μπορεί να σου επιτρέψει να βαδίσεις πάνω σε ένα σκοινί που κρέμεται ανάμεσα σε δύο ουρανοξύστες. Ζητάς ελάχιστα από τον εγκέφαλό σου όταν παύεις να του ζητάς να τελειοποιεί νέες δεξιότητες καθημερινά.

Με τι από τα παρακάτω ταυτίζεσαι;

ΒΑΣΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Δεν μπορώ να πω ότι μεγαλώνω όπως μεγάλωνα
όταν ήμουν νεότερος.

Αν αποκτήσω μια νέα δεξιότητα, την οδηγώ έως ένα
μέτριο επίπεδο.

Αντιστέκομαι στην αλλαγή, που μερικές φορές με
κάνει να νιώθω πως απειλούμαι.

Δε φτάνω πέρα από αυτά στα οποία είμαι ήδη καλός.
Περνώ πολύ χρόνο ασχολούμενος με παθητικές δρα-
στηριότητες, όπως το να βλέπω τηλεόραση.

ΥΠΕΡΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Θα συνεχίσω να εξελίσσομαι σε όλη μου τη ζωή.

Αν αποκτήσω μια νέα δεξιότητα, θα την οδηγήσω
έως εκεί όπου μπορώ.

Προσαρμόζομαι γρήγορα στην αλλαγή.

Αν δεν είμαι καλός σε κάτι όταν το δοκιμάσω πρώ-
τη φορά, δεν πειράζει. Μου αρέσει η πρόκληση.

Είμαι υπερδραστήριος, με ελάχιστα διαλείμματα
απραγίας.

Δάσκαλος: η γνώση δε βασίζεται στα γεγονότα, αλλά στην περιέργεια. Ένας εμπνευσμένος δάσκαλος μπορεί να αλλάξει έναν μαθητή για όλη του τη ζωή αν του εμφυσήσει την περιέργεια. Βρίσκεσαι στην ίδια θέση σε σχέση με τον εγκέφαλό σου, με μια μεγάλη διαφορά: είσαι και ο μαθητής και ο δάσκαλος. Ευθύνη σου είναι να ενσταλάξεις την περιέργεια, και όταν αυτή έρχεται, είσαι επίσης αυτός που θα νιώσει την έμπνευση. Κανένας εγκέφαλος δεν εμπνεύστηκε ποτέ, αλλά όταν εσύ εμπνέεσαι, πυροδοτείς μια σειρά αντιδράσεων που

φωτίζουν τον εγκέφαλο, ενώ ο αδιάφορος εγκέφαλος είναι βασικά κοιμισμένος. (Μπορεί επίσης να φθείρεται: έχει αποδειχθεί ότι μπορούμε να αποτρέψουμε συμπτώματα άνοιας και εγκεφαλικής γήρανσης διατηρώντας κοινωνικές σχέσεις και μια πνευματική περιέργεια σε όλη μας τη ζωή.) Σαν καλός δάσκαλος, πρέπει να παρακολουθείς τα λάθη, να ενθαρρύνεις τις δυνάμεις, να προσέχεις πότε ο μαθητής είναι έτοιμος για νέες προκλήσεις και τα λοιπά. Σαν ευφυής μαθητής, πρέπει να παραμένεις ανοιχτός σε πράγματα που δε γνωρίζεις, να είσαι δεκτικός και όχι στενόμυαλος.

Με τι από τα παρακάτω ταυτίζεσαι;

ΒΑΣΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Προσεγγίζω τη ζωή μου με δεδομένο τρόπο.

Είμαι προσκολλημένος στις πεποιθήσεις και στις απόψεις μου.

Αφήνω τους άλλους να είναι οι ειδικοί.

Σπάνια βλέπω εκπαιδευτική τηλεόραση ή πηγαίνω σε δημόσιες διαλέξεις.

Έχει περάσει καιρός από τότε που ένιωσα αληθινή έμπνευση.

ΥΠΕΡΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Μου αρέσει να ανακαλύπτω διαρκώς τον εαυτό μου.

Πρόσφατα άλλαξα μια παλιά μου πεποίθηση ή άποψη. Υπάρχει τουλάχιστον ένα πράγμα στο οποίο είμαι ειδικός.

Με ελκύουν οι εκπαιδευτικές εκπομπές στην τηλεόραση ή οι συζητήσεις στα τοπικά πανεπιστήμια. Εμπνέομαι στη ζωή μου σε καθημερινή βάση.

Χρήστης: δεν υπάρχει κανένα φυλλάδιο οδηγιών για τον εγκέφαλο, αλλά ο εγκέφαλος χρειάζεται τροφή, επισκευή και κατάλληλη διαχείριση. Ορισμένες τροφές είναι σωματικές: στην εποχή μας κυκλοφορεί μια μόδα που αφορά τροφές για τον εγκέφαλο και κάνει τους ανθρώπους να αναζητούν ορισμένες βιταμίνες και ένζυμα. Ωστόσο η σωστή διατροφή του εγκεφάλου είναι, εκτός από σωματική, και νοητική. Το αλκοόλ και ο καπνός συνιστούν τοξικές ουσίες, και όποιος εκθέτει τον εγκέφαλό του σε αυτές τον κακομεταχειρίζεται. Ο θυμός και ο φόβος, το άγχος και η κατάθλιψη είναι επίσης τρόποι κακομεταχείρισης. Καθώς γράφουμε αυτές τις αράδες, μια νέα μελέτη έδειξε ότι το καθημερινό άγχος κλείνει τον προμετωπιαίο φλοιό, το μέρος του εγκεφάλου που ευθύνεται για τη λήψη αποφάσεων, τη διόρθωση λαθών και την αξιολόγηση καταστάσεων. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι τρελαίνονται σε ένα μποτιλιάρισμα. Πρόκειται για συνηθισμένο άγχος, αλλά η οργή, η απογοήτευση και η αβοηθησία που νιώθουν κάποιοι οδηγοί καταδεικνύει πως ο προμετωπιαίος φλοιός έχει πάψει να επικρατεί έναντι των πρωτογενών παρορμήσεων, τις οποίες οφείλει να ελέγχει. Θα επανερχόμαστε συχνά στο ίδιο θέμα: χρησιμοποίησε τον εγκέφαλό σου, μην τον αφήνεις να σε χρησιμοποιεί. Η οργή που νιώθεις όταν οδηγείς στους δρόμους συνιστά ένα παράδειγμα όπου ο εγκέφαλός σου σε χρησιμοποιεί, το ίδιο όμως συμβαίνει και με τις δυσάρεστες αναμνήσεις, τις πληγές από παλιά τραύματα, τις κακές συνήθειες που δεν μπορείς να αποτινάξεις και, το πιο τραγικό απ' όλα, τους ανεξέλεγκτους εθισμούς. Αυτός είναι ένας εξόχως σημαντικός τομέας, τον οποίο πρέπει να γνωρίζουμε.

Με τι από τα παρακάτω ταυτίζεσαι;

ΒΑΣΙΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Έχασα τον έλεγχο πρόσφατα, τουλάχιστον σε έναν τομέα της ζωής μου.

Το επίπεδο του άγχους μου είναι υπερβολικά υψηλό, αλλά το ανέχομαι.

Φοβάμαι την κατάθλιψη ή είμαι σε κατάθλιψη.

Η ζωή μου οδεύει προς μια κατεύθυνση που δε θέλω.

Οι σκέψεις μου είναι καταναγκαστικές, τρομακτικές ή αγχωτικές.

ΥΠΕΡΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

Διατηρώ τον έλεγχο με άνεση.

Αποφεύγω ενεργά τις αγχωτικές καταστάσεις, φεύγοντας και αφήνοντάς τις να περάσουν.

Η διάθεσή μου είναι πάντα καλή.

Παρά τα απρόβλεπτα συμβάντα, η ζωή μου οδεύει προς την κατεύθυνση που θέλω.

Μου αρέσει ο τρόπος με τον οποίο σκέφτεται ο νους μου.

Παρότι δεν υπάρχει κανένα φυλλάδιο οδηγιών για τον εγκέφαλό σου, μπορείς να τον χρησιμοποιείς ώστε να ακολουθείς το μονοπάτι της ανάπτυξης, της επίτευξης, της προσωπικής ικανοποίησης και των νέων δεξιοτήτων. Χωρίς να το συνειδητοποιείς, μπορείς να κάνεις ένα κβαντικό άλμα στον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιείς τον εγκέφαλό σου. Τελικός προορισμός μας είναι ο φωτισμένος εγκέφαλος, ο οποίος υπερβαίνει τους τέσσερις παραπάνω ρόλους. Είναι μια σπάνια σχέση, όπου εσύ είσαι ο παρατηρητής, ο σιωπηλός μάρτυρας όλων αυτών που κάνει ο

εγκέφαλος. Εδώ βρίσκεται η υπέρβαση. Όταν καταφέρεις να γίνεις ο σιωπηλός μάρτυρας, η δραστηριότητα του εγκεφάλου δε σε μπερδεύει. Όντας σε κατάσταση απόλυτης γαλήνης και σιωπηλής συνειδητότητας, βρίσκεις την αλήθεια για τα αιώνια ζητήματα που αφορούν τον Θεό, την ψυχή και τη ζωή μετά θάνατον. Εμείς θεωρούμε πραγματική αυτή την πτυχή της ζωής, επειδή, όταν ο νους θέλει να κάνει την υπέρβαση, ο εγκέφαλος είναι έτοιμος να ακολουθήσει.

Μια νέα σχέση

Όταν ο Albert Einstein πέθανε το 1955 στα εβδομήντα έξι του, υπήρχε τρομερή περιέργεια για τον πλέον διάσημο εγκέφαλο του 20ού αιώνα. Με βάση την υπόθεση πως μια τέτοια μεγαλοφυΐα θα ήταν αποτέλεσμα σωματικών παραγόντων, πραγματοποιήθηκε νεκροψία στον εγκέφαλο του Einstein. Διαψεύδοντας τις προσδοκίες ότι οι μεγάλες σκέψεις απαιτούν έναν μεγάλο εγκέφαλο, ο εγκέφαλος του Einstein ζύγιζε 10% λιγότερο από τον μέσο εγκέφαλο. Εκείνη την εποχή οι επιστήμονες είχαν μόλις αρχίσει να μελετούν τα γονίδια, ενώ οι εξελιγμένες θεωρίες για το πώς σχηματίζονται οι νέες συνάψεις έμελλε να γραφτούν έπειτα από δεκαετίες. Και τα δύο επιστημονικά επιτεύγματα συνιστούν δραματικές προόδους στη γνώση. Αδυνατούμε να δούμε πώς λειτουργούν τα γονίδια, μπορούμε όμως να παρατηρήσουμε τους νευρώνες να αναπτύσσουν νέους νευράξονες και δενδρίτες, τις νηματοειδείς επεκτάσεις που επιτρέπουν σε ένα εγκεφαλικό κύτταρο να συνδεθεί με ένα άλλο. Ξέρουμε πια πως ο εγκέφαλος

δημιουργεί νέους νευράξονες και δενδρίτες έως και τα τελευταία χρόνια της ζωής, γεγονός που μας κάνει να ελπίζουμε στην πρόληψη της άνοιας, για παράδειγμα, καθώς και στην επ' αόριστον διατήρηση της νοητικής μας ικανότητας. (Η ικανότητα του εγκεφάλου να δημιουργεί νέες συνδέσεις είναι τόσο εντυπωσιακή, ώστε ένα έμβρυο που ετοιμάζεται να γεννηθεί σχηματίζει 250.000 νέα εγκεφαλικά κύτταρα το λεπτό, δηλαδή εκατομμύρια νέες συνάψεις το λεπτό.)

Εντούτοις, με αυτά που λέμε, είμαστε τόσο αφελείς όσο και οι δημοσιογράφοι, που περιμένουν πώς και πώς να πουν στον κόσμο πως ο Einstein είχε έναν αλλόκοτο εγκέφαλο – εξακολουθούμε να τονίζουμε το σωματικό στοιχείο. Έτσι, δε δίνεται το απαραίτητο βάρος στο πώς ένα άτομο σχετίζεται με τον εγκέφαλο. Αισθανόμαστε πως, δίχως μια νέα σχέση, δεν μπορούμε να προσδοκούμε από τον εγκέφαλο να κάνει νέα, απροσδόκητα πράγματα. Σκεφτείτε τα παιδιά που έχουν αποθαρρυνθεί στο σχολείο. Αυτοί οι μαθητές υπήρχαν σε κάθε τάξη και συνήθως κάθονταν στην τελευταία σειρά. Η συμπεριφορά τους ακολουθεί ένα θλιβερό μοτίβο.

Κατ' αρχάς το παιδί προσπαθεί να συμβαδίσει με τα άλλα παιδιά. Όταν αποτύχει, για τον οποιοδήποτε λόγο, αρχίζει να αποθαρρύνεται. Το παιδί παύει να προσπαθεί εξίσου σκληρά όσο και τα παιδιά που βιώνουν την επιτυχία και την ενθάρρυνση. Η επόμενη φάση είναι η εκδραμάτιση, όπου κάνουν θορύβους ή αταξίες με στόχο να κερδίσουν την προσοχή. Κάθε παιδί έχει ανάγκη την προσοχή, ακόμα και αν είναι αρνητική, αλλά αργά ή γρήγορα το παιδί συνειδητοποιεί πως δε συμβαίνει τίποτα καλό. Η

εκδραμάτιση οδηγεί στην αποδοκιμασία και στην τιμωρία. Έτσι, το παιδί μπαίνει στην τελική φάση, που είναι η σκυθρωπή σιωπή. Δεν προσπαθεί πλέον να συμβαδίσει με την υπόλοιπη τάξη. Τα άλλα παιδιά το χαρακτηρίζουν αργόστροφο ή χαζό και το ωθούν στο περιθώριο. Το σχολείο έχει μετατραπεί σε μια πνιγηρή φυλακή αντί να είναι ένας χώρος που εμπλουτίζει τον κόσμο του παιδιού.

Δεν είναι δύσκολο να καταλάβουμε πώς αυτός ο κύκλος της συμπεριφοράς επηρεάζει τον εγκέφαλο. Ξέρουμε πια ότι τα μωρά γεννιούνται με σχηματισμένο το 90% του εγκεφάλου τους και με εκατομμύρια συνδέσεις που περισσεύουν. Έτσι, περνούν τα πρώτα χρόνια της ζωής κοσκινίζοντας τις αχρησιμοποίητες συνδέσεις και αναπτύσσοντας εκείνες που θα οδηγήσουν σε καινούριες δεξιότητες. Ένα αποθαρρημένο παιδί, όπως μπορούμε να υποθέσουμε, εγκαταλείπει αυτήν τη διαδικασία. Οι χρήσιμες δεξιότητες δεν αναπτύσσονται, και τα μέρη του εγκεφάλου που μένουν αχρησιμοποίητα ατροφούν. Η αποθάρρυνση λειτουργεί ολιστικά, καθώς περιλαμβάνει τον εγκέφαλο, την ψυχή, τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και τις ευκαιρίες που θα έρθουν αργότερα στη ζωή.

Κάθε εγκέφαλος, για να λειτουργήσει καλά, χρειάζεται διέγερση. Η διέγερση όμως είναι ασφαλώς δευτερεύουσα σε σχέση με το πώς νιώθει το παιδί, ζήτημα νοητικό και ψυχολογικό. Ένα αποθαρρημένο παιδί σχετίζεται με τον εγκέφαλό του διαφορετικά απ' ό,τι ένα ενθαρρυμένο παιδί, και ο εγκέφαλός τους αντιδρά επίσης διαφορετικά.

Ο υπερεγκέφαλος βασίζεται στο εξής «πιστεύω»: στη σύνδεση νου και εγκεφάλου με έναν νέο τρόπο. Τη διαφορά δεν την κάνει ο σωματικός παράγοντας. Την κάνει

η αποφασιστικότητα, η πρόθεση, η υπομονή, η ελπίδα και η φιλοπονία του ατόμου. Όλα αυτά συνιστούν ζήτημα του πώς ο νους σχετίζεται με τον εγκέφαλο για το καλύτερο ή για το χειρότερο αποτέλεσμα. Μπορούμε να συνοψίσουμε τη σχέση σε δέκα αρχές.

ΤΟ ΥΠΕΡΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ «ΠΙΣΤΕΥΩ» ΠΩΣ Ο ΝΟΥΣ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ

1. Η διαδικασία περιέχει πάντα βρόχους ανάδρασης.
2. Αυτοί οι βρόχοι ανάδρασης είναι ευφυείς και προσαρμοστικοί.
3. Η δυναμική του εγκεφάλου χάνει ενίοτε την ισορροπία της, αλλά πάντα ευνοεί την ισορροπία, γνωστή ως ομοιόσταση.
4. Χρησιμοποιούμε τον εγκέφαλό μας για να εξελισσόμαστε και να αναπτυσσόμαστε, με οδηγό τις προθέσεις μας.
5. Η αυτοαντανάκλαση μας ωθεί σε άγνωστες περιοχές.
6. Πολλές διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου συντονίζονται ταυτόχρονα.
7. Έχουμε την ικανότητα να παρακολουθούμε πολλά επίπεδα συνειδητότητας, παρόλο που εστιάζουμε γενικά σε ένα επίπεδο (π.χ., περπάτημα, ύπνος, όνειρο).
8. Όλες οι ιδιότητες του γνωστού κόσμου, όπως η εικόνα, ο ήχος, η υφή και η γεύση, δημιουργούνται μυστηριωδώς από την αλληλεπίδραση νου και εγκεφάλου.

9. Ο νους, όχι ο εγκέφαλος, είναι η πηγή της συνείδησης.
10. Μόνο η συνείδηση μπορεί να κατανοεί τη συνείδηση. Καμία μηχανική εξήγηση, που βασίζεται σε γεγονότα για τον εγκέφαλο, δεν αρκεί.

Αυτές είναι μεγάλες ιδέες. Έχουμε πολλά να εξηγήσουμε, αλλά θέλουμε να γνωρίζεις εξ αρχής τις μεγάλες ιδέες. Αν πάρεις δύο λέξεις από την πρώτη πρόταση –βρόχοι ανάδρασης– θα μπορούσες να γοητεύσεις μια τάξη της ιατρικής σχολής για έναν χρόνο. Το σώμα είναι ένας τεράστιος βρόχος ανάδρασης με τρισεκατομμύρια μικροσκοπικούς βρόχους. Κάθε κύτταρο μιλά σε όλα τα υπόλοιπα και ακούει την απάντηση που παίρνει. Αυτή είναι η ουσία της ανάδρασης, ενός όρου που προέρχεται από την πληροφορική. Ο θερμοστάτης στο σαλόνι σου ανιχνεύει τη θερμοκρασία και ανάβει το καλοριφέρ όταν το δωμάτιο ψυχράνει. Όσο αυξάνεται η θερμοκρασία, ο θερμοστάτης λαμβάνει αυτή την πληροφορία και ανταποκρίνεται με το σβήσιμο του καλοριφέρ.

Το ίδιο επαναλαμβανόμενο μοτίβο λειτουργεί με τους σωματικούς διακόπτες, που επίσης ρυθμίζουν τη θερμοκρασία. Σε αυτό δεν υπάρχει τίποτα το συναρπαστικό μέχρι στιγμής. Όταν όμως κάνεις μια σκέψη, ο εγκέφαλός σου στέλνει πληροφορίες στην καρδιά, και αν το μήνυμα περιέχει χαρά, φόβο, σεξουαλική διέγερση ή κάποια άλλη κατάσταση, μπορεί να κάνει την καρδιά να χτυπά γρηγορότερα. Ο εγκέφαλος θα απαντήσει με ένα μήνυμα που λέει στην καρδιά να χαλαρώσει πάλι, αλλά αν αυτός ο βρόχος ανάδρασης χαλάσει, η καρδιά μπορεί να συνεχίσει

να επιταχύνει, σαν αμάξι δίχως φρένα. Ασθενείς που λαμβάνουν στεροειδή αντικαθιστούν τα φυσικά στεροειδή που παρασκευάζει το ενδοκρινικό σύστημα. Όσο πιο πολλά τεχνητά στεροειδή παίρνεις, τόσο περισσότερο παρακμάζουν τα φυσικά στεροειδή, με αποτέλεσμα οι επινεφρίδιοι αδένες να συρρικνώνονται.

Ρόλος των επινεφριδίων είναι να στέλνουν το μήνυμα που χαλαρώνει τους επιταχυνόμενους ρυθμούς της καρδιάς. Αν λοιπόν ένας ασθενής πάψει αμέσως να παίρνει ένα στεροειδές, αντί να το ελαττώσει σταδιακά, το σώμα μπορεί να μείνει χωρίς φρένα. Ο επινεφρίδιος αδένας δεν έχει προλάβει να αναπτυχθεί ξανά. Σε αυτή την περίπτωση, κάποιος θα μπορούσε να κρυφτεί πίσω σου, να σου φωνάξει «Μπαμ!» και να κάνει την καρδιά σου να χάσει κάθε έλεγχο. Αποτέλεσμα; Καρδιακή προσβολή. Με τέτοιες πιθανότητες, ξαφνικά οι βρόχοι ανάδρασης γίνονται και πάλι συναρπαστικοί. Προκειμένου να τους κάνουμε πραγματικά γοητευτικούς, υπάρχουν ιδιαίτεροι τρόποι για να χρησιμοποιούμε την ανάδραση του εγκεφάλου. Κάθε άνθρωπος, συνδεδεμένος με μια συσκευή βιοανάδρασης, μπορεί να μάθει γρήγορα να ελέγχει τους σωματικούς μηχανισμούς, που συνήθως λειτουργούν αυτόματα. Μπορείς να χαμηλώνεις την πίεση του αίματος, για παράδειγμα, ή να αλλάζεις τον σφυγμό σου. Μπορείς να επηρεάσεις τα Κύματα Άλφα, που σχετίζονται με τον διαλογισμό και την καλλιτεχνική δραστηριότητα.

Όχι πως η συσκευή βιοανάδρασης είναι απαραίτητη. Κάνε την ακόλουθη άσκηση: κοίταξε την παλάμη του χεριού σου. Νιώσε την όσο την κοιτάζεις. Τώρα φαντάσου ότι θερμαίνεται. Συνέχισε να κοιτάζεις και εστίασε στο

ότι θερμαίνεται· δεξ το χρώμα να γίνεται κόκκινο. Αν εξακολουθήσεις να εστιάζεις σε αυτή την πρόθεση, η παλάμη σου όντως θα θερμανθεί και θα κοκκινίσει. Οι Θιβητιανοί βουδιστές μοναχοί χρησιμοποιούν αυτό τον απλό βρόχο βιοανάδρασης (μια εξελιγμένη τεχνική διαλογισμού γνωστή ως *tumo*) για να ζεστάνουν όλο τους το σώμα.

Αυτή η τεχνική είναι τόσο αποτελεσματική, ώστε οι μοναχοί που τη χρησιμοποιούν μπορούν να κάθονται σε παγωμένες σπηλιές και να κάνουν διαλογισμό όλη νύχτα χωρίς να φορούν τίποτα περισσότερο από τα λεπτά μεταξένια βαθυκίτρινα ράσα τους. Ο βρόχος βιοανάδρασης έχει απορροφήσει πλέον όλη την προσοχή, επειδή αυτά που μπορούμε να επηρεάζουμε μόνο με την πρόθεσή μας δεν έχουν όρια. Οι ίδιοι βουδιστές μοναχοί φτάνουν σε συνθήκες συμπόνιας, για παράδειγμα, που βασίζονται σε σωματικές αλλαγές στον προμετωπιαίο φλοιό του εγκεφάλου. Ο εγκέφαλός τους δεν το έκανε αυτό από μόνος του, αλλά ακολούθησε εντολές του νου. Έτσι, περνάμε ένα σύνορο. Όταν ένας βρόχος ανάδρασης διατηρεί τον φυσιολογικό ρυθμό της καρδιάς, ο μηχανισμός είναι ακούσιος – σε χρησιμοποιεί. Αν όμως αλλάζεις τον σφυγμό σου σκόπιμα (για παράδειγμα, με το να φαντασιώνεσαι έναν άνθρωπο που σε διεγείρει ερωτικά), τον χρησιμοποιείς εσύ.

Ας εξετάσουμε αυτή την ιδέα σε μια ζωή δυστυχημένη. Ας σκεφτούμε θύματα εγκεφαλικών επεισοδίων. Η ιατρική έχει κάνει τρομερές προόδους ακόμα και με ασθενείς που έχουν πάθει πολλαπλά εγκεφαλικά. Κάποιες από αυτές τις προόδους οφείλονται σε καλύτερα φάρμακα και στις μονάδες ταχείας αντιμετώπισης τραυμάτων, αφού τα εγκεφαλικά πρέπει να αντιμετωπίζονται όσο το δυνατόν

γρηγορότερα. Η γρήγορη θεραπεία σώζει αμέτρητες ζωές σε σύγκριση με το παρελθόν.

Επιβίωση όμως δε σημαίνει ανάρρωση. Κανένα φάρμακο δεν είναι επιτυχημένο σε ό,τι αφορά την ανάρρωση ασθενών από παράλυση, που είναι η πιο συνηθισμένη επίπτωση ενός εγκεφαλικού. Όπως και με τα αποθαρρυσμένα παιδιά, ό,τι έχει να κάνει με ασθενείς που έχουν υποστεί εγκεφαλικό φαίνεται να εξαρτάται από την ανάδραση. Στο παρελθόν οι ασθενείς αυτοί κάθονταν εν πολλοίς σε μια καρέκλα και λάμβαναν ιατρική φροντίδα, και το μόνο που τους έβαζαν να κάνουν ήταν να χρησιμοποιούν το μέρος του σώματος που δεν είχε επηρεαστεί από το εγκεφαλικό. Τώρα η αποκατάσταση είναι πολύ πιο ενεργητική. Αν έχει παραλύσει το αριστερό χέρι μιας ασθενούς, λόγω χάρη, ο θεραπευτής θα τη βάζει να χρησιμοποιεί μόνο αυτό το χέρι για να σηκώνει το φλιτζάνι ή να χτενίζεται.

Στην αρχή αυτές οι κινήσεις είναι σωματικά ακατόρθωτες. Ακόμα και το ελάχιστο σήκωμα ενός παράλυτου χεριού προκαλεί πόνο και απογοήτευση. Αν όμως η ασθενής επαναλαμβάνει την πρόθεση να χρησιμοποιεί το προβληματικό χέρι, ξανά και ξανά, τότε αναπτύσσονται νέοι βρόχοι ανάδρασης. Ο εγκέφαλος προσαρμόζεται, και εμφανίζεται σταδιακά μια νέα λειτουργία. Βλέπουμε τώρα πια σημαντική ανάρρωση σε ασθενείς, που περπατούν, μιλούν και χρησιμοποιούν τα άκρα τους κανονικά, έπειτα από πολλή δουλειά στον τομέα της αποκατάστασης. Πριν από είκοσι χρόνια αυτές οι λειτουργίες θα είχαν μαραζώσει ή θα παρουσίαζαν ελάχιστη βελτίωση.

Και το μόνο που κάναμε ως τώρα είναι να διερευνήσουμε τι συνεπάγονται αυτές οι δύο λέξεις.

Το υπερεγκεφαλικό «πιστεύω» γεφυρώνει δύο διαφορετικούς κόσμους, τη βιολογία και την εμπειρία. Η βιολογία είναι απαραίτητη ως προς το να εξηγήει τις σωματικές διαδικασίες, αλλά δεν μπορεί επ' ουδενί να μας πει το νόημα και τον σκοπό της υποκειμενικής εμπειρίας μας. Τι σημαίνει να είσαι ένα αποθαρρυσμένο παιδί ή ένας παράλυτος από εγκεφαλικό; Η ιστορία αρχίζει με αυτό το ερώτημα, ενώ η βιολογία έπεται. Χρειαζόμαστε και τους δύο κόσμους για να καταλάβουμε τον εαυτό μας. Ειδάλλως υποπίπτουμε στη βιολογική πλάνη, σύμφωνα με την οποία τους ανθρώπους ελέγχει ο εγκέφαλός τους. Αν αφήσουμε στην άκρη τα αμέτρητα επιχειρήματα των διαφόρων θεωριών για τον νου και τον εγκέφαλο, ο στόχος είναι σαφής: θέλουμε να χρησιμοποιούμε τον εγκέφαλό μας και όχι να μας χρησιμοποιεί αυτός.

Στη συνέχεια του βιβλίου θα αναπτύξουμε αυτές τις δέκα αρχές. Οι μείζονες επιστημονικές ανακαλύψεις στη νευροεπιστήμη δείχνουν προς την ίδια κατεύθυνση. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος μπορεί να κάνει πολύ περισσότερα απ' όσα είχαμε σκεφτεί ποτέ. Σε αντίθεση με παρωχημένες αντιλήψεις, όρια στον εγκέφαλο βάζουμε εμείς, όχι οι σωματικοί του περιορισμοί. Για παράδειγμα, όταν σπούδαζαμε ιατρική, η φύση της μνήμης ήταν ένα απόλυτο μυστήριο. Σύμφωνα με ένα ακόμα ρητό εκείνης της εποχής: «Η γνώση μας για τη μνήμη φτάνει έως το σημείο να λέμε πως ο εγκέφαλος είναι γεμάτος προιονίδια». Ευτυχώς, το σκανάρισμα του εγκεφάλου ήταν ήδη στα σκαριά, και σήμερα οι επιστήμονες παρακολουθούν σε πραγματικό χρόνο τα τμήματα του εγκεφάλου να «ανάβουν», να δείχνουν την πυροδότηση των νευρώνων, καθώς οι άνθρωποι

που συμμετείχαν στην έρευνα θυμούνται ορισμένα πράγματα. Η στέγη του ποδοσφαιρικού γηπέδου είναι πλέον φτιαγμένη, τρόπος του λέγειν, από γυαλί.

Ωστόσο η μνήμη παραμένει φευγαλέα. Δεν αφήνει σωματικά ίχνη στα εγκεφαλικά κύτταρα, και κανένας δεν ξέρει πραγματικά πώς αποθηκεύονται οι αναμνήσεις μας. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι πρέπει να βάλουμε όρια στο τι μπορεί να θυμάται ο εγκέφαλός μας. Μια νεαρή Ινδή, ιδιοφυΐα στα μαθηματικά, έκανε μια επίδειξη, κατά την οποία της ζητήθηκε να πολλαπλασιάσει δύο αριθμούς, καθένας από τους οποίους είχε 32 ψηφία, στο μυαλό της. Εκείνη έδωσε τη σωστή απάντηση, που περιείχε 64 ή 65 ψηφία, μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα από τότε που άκουσε τους δύο αριθμούς. Κατά μέσο όρο οι περισσότεροι άνθρωποι θυμούνται το πολύ 6 ή 7 ψηφία τη φορά. Ποιος πρέπει λοιπόν να είναι ο κανόνας μας σε ό,τι αφορά τη μνήμη; Ο μέσος άνθρωπος ή η εξαίρεση; Αντί να λέμε πως η μαθηματική ιδιοφυΐα έχει καλύτερα γονίδια ή ένα ιδιαίτερο χάρισμα, ας κάνουμε κάποια άλλη ερώτηση: εκπαιδεύσες τον εγκέφαλό σου να έχει μια υπερμνήμη; Υπάρχουν ειδικά μαθήματα για την ανάπτυξη της συγκεκριμένης δεξιότητας, και ο μέσος άνθρωπος που τα κάνει κατορθώνει διάφορα, όπως να απαγγέλλει βιβλικά χωρία απέξω, χρησιμοποιώντας τα γονίδια και τα χαρίσματα με τα οποία γεννήθηκε. Όλα εξαρτώνται από το πώς σχετίζεσαι με τον εγκέφαλό σου. Θέτοντας υψηλότερες προσδοκίες, εισέρχεσαι σε μια φάση ανώτερης λειτουργίας.

Ένα από τα μοναδικά πράγματα που αφορούν τον ανθρώπινο εγκέφαλο είναι ότι μπορεί να κάνει μόνο ό,τι νομίζει ότι μπορεί να κάνει. Μόλις πεις «Η μνήμη μου δεν

είναι πια τόσο καλή» ή «Σήμερα δε θυμάμαι τίποτα σωστά», στην πράξη εκπαιδεύεις τον εγκέφαλό σου να ανταποκρίνεται στις μειωμένες προσδοκίες σου. Και χαμηλές προσδοκίες σημαίνουν χαμηλά αποτελέσματα. Ο πρώτος κανόνας του υπερεγκεφάλου είναι πως ο εγκέφαλός σου κρυφακούει πάντα τις σκέψεις σου. Καθώς ακούει, μαθαίνει. Αν του διδάσκεις τον περιορισμό, ο εγκέφαλός σου θα περιορίζεται. Αν όμως κάνεις το ανάποδο; Αν δηλαδή του διδάσκεις να είναι απεριόριστος;

Φαντάσου τον εγκέφαλό σου σαν ένα μεγάλο πιάνο Steinway. Όλα τα πλήκτρα είναι στη θέση τους, έτοιμα να παίξουν με το πρώτο πάτημα του δαχτύλου. Είτε καθίσει ένας αρχάριος στο πιάνο είτε καθίσει ένας παγκοσμίου φήμης βιρτουόζος, όπως ο Vladimir Horowitz ή ο Arthur Rubinstein, το όργανο είναι φυσικά το ίδιο. Παρ' όλα αυτά, η μουσική που θα βγάζει θα διαφέρει πολύ. Ο αρχάριος αξιοποιεί λιγότερο από το 1% της δυναμικής του πιάνου. Ο βιρτουόζος φτάνει το όργανο στα όριά του.

Αν στον κόσμο της μουσικής δεν υπήρχαν βιρτουόζοι, κανένας δε θα μπορούσε να μαντέψει τα θαυμαστά πράγματα που κάνει ένα Steinway. Ευτυχώς, έρευνες με θέμα τις δυνατότητες του εγκεφάλου έχουν προσφέρει εντυπωσιακά παραδείγματα μιας ανεκμετάλλευτης δυναμικής, που φανερώνεται με τρόπο λαμπρό. Τώρα πλέον αυτά τα εκπληκτικά άτομα μελετώνται με σκανάρισμα του εγκεφάλου τους, γεγονός που καθιστά τις ικανότητές τους πιο συναρπαστικές και συγχρόνως πιο μυστηριώδεις.

Ας αναλογιστούμε τον Νορβηγό Magnus Carlsen, αυτήν τη νεαρή ιδιοφυΐα στο σκάκι. Απέκτησε τον υψηλότερο βαθμό στο σκάκι, έγινε δηλαδή *grand master*, όταν ήταν 13

ετών, ο τρίτος νεότερος στην ιστορία. Εκείνη την εποχή, σε ένα παιχνίδι γρήγορου σκακιού, ήρθε ισόπαλος με τον Gary Kasparov, τον προηγούμενο παγκόσμιο πρωταθλητή σκακιού. «Ήμουν νευρικός και τρομαγμένος» –θυμάται ο Carlsen– «αλλιώς θα τον είχα νικήσει». Για να παίξει ένας *grand master* σκάκι στο συγκεκριμένο επίπεδο, θα πρέπει να μπορεί να ανακαλεί, στιγμιαία και αυτόματα, χιλιάδες παιχνίδια αποθηκευμένα στη μνήμη του. Ξέρουμε φυσικά πως ο εγκέφαλος δεν έχει προιονίδια, αλλά το πώς ένα άτομο μπορεί να θυμάται αυτό τον τεράστιο αριθμό ατομικών κινήσεων –που ανέρχεται σε πολλά εκατομμύρια πιθανότητες– αποτελεί μυστήριο. Σε μια τηλεοπτική επίδειξη των δυνατοτήτων του, ο Carlsen, που τώρα είναι 21 ετών, έπαιξε γρήγορο σκάκι με δέκα αντιπάλους ταυτόχρονα – με την πλάτη του γυρισμένη στις σκακιέρες.

Με άλλα λόγια, έπρεπε να έχει κατά νου δέκα διαφορετικές σκακιέρες, καθεμιά με τα 32 πιόνια της, ενώ κάθε κίνηση έπρεπε να γίνεται μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα. Η επίδειξη του Carlsen προσδιορίζει το όριο της μνήμης ή ένα μικρό τμήμα της. Αν για ένα κανονικό άτομο είναι δύσκολο να φανταστεί πως έχει μια τέτοια μνήμη, είναι γεγονός ότι ο Carlsen δεν πιέζει τον εγκέφαλό του. Με αυτό που κάνει, όπως λέει, νιώθει εντελώς φυσικά.

Πιστεύουμε πως κάθε αξιοσημείωτο νοητικό γνώρισμα είναι μια πινακίδα που μας δείχνει τον δρόμο. Ποτέ δε θα μάθεις τι μπορεί να κάνει ο εγκέφαλός σου αν δε δοκιμάσεις τα όριά του και αν δεν προσπαθήσεις να τα υπερβείς. Όσο αναποτελεσματικά και αν χρησιμοποιείς τον εγκέφαλό σου, το σίγουρο είναι ένα: πρόκειται για την πύλη που οδηγεί στο μέλλον σου. Η επιτυχία σου στη ζωή βα-

σίζεται στον εγκέφαλό σου, για τον απλούστατο λόγο πως εισπράττουμε όλη την εμπειρία μέσω του εγκεφάλου μας.

Προσδοκούμε από το *Super Brain* να είναι ένα βιβλίο όσο το δυνατόν πιο πρακτικό, καθώς μπορεί να λύσει προβλήματα που είναι πολύ δυσκολότερα, ή ακόμα και ανεπίλυτα, για τον βασικό εγκέφαλο. Κάθε κεφάλαιο θα ολοκληρώνεται με τις εκάστοτε Υπερεγκεφαλικές Λύσεις, με μια σειρά από καινοτόμες προτάσεις για να υπερβαίνουμε πολλές από τις πιο συνηθισμένες προκλήσεις της ζωής.