

Δρ ΤΑΡΑ ΣΟΥΟΡΤ

Η ΠΗΓΗ

Άνοιξε τον νου σου,
άλλαξε τη ζωή σου

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΠΕΤΡΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

«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 απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη 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

Δρ Τάρα Σουόρτ, *Η πηγή. Άνοιξε τον νοου σου, άλλαξε τη ζωή σου*
Dr. Tara Swart, *The Source. Open Your Mind, Change Your Life*

Μετάφραση: Πέτρος Γεωργίου

Επιμέλεια-διορθώσεις: Μαρία Σεβαστιάδου

Σχεδιασμός εξωφύλλου: k2design

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Copyright © Tara Swart, 2019

Copyright © για τις εικόνες, Ollie Mann

Copyright © για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2018

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα,

Σεπτέμβριος 2020

KET B957 ΚΕΠ 713/20

ISBN 978-960-16-8128-3



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

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: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (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

Στον Ρόμπιν – τον σύζυγο,
τον καλύτερο φίλο, τη δίδυμη φλόγα.
Και στον Τομ – τον γιο μου, την αφάνταστη έκπληξη!

«Κάποιοι άνθρωποι φαίνεται να προσελκύουν την επιτυχία, την εξουσία, τον πλούτο, τα επιτεύγματα καταβάλλοντας πολύ μικρή συνειδητή προσπάθεια· άλλοι δυσκολεύονται πολύ να τα καταφέρουν· ενώ κάποιοι αποτυγχάνουν εντελώς να εκπληρώσουν τις φιλοδοξίες, τους πόθους, τα ιδανικά τους. Σε τι οφείλεται αυτό; Η αιτία δεν μπορεί να είναι το σώμα... άρα η δημιουργική δύναμη πρέπει να είναι ο νους· αυτός πρέπει να συνιστά τη μοναδική καθοριστική διαφορά ανάμεσα στους ανθρώπους. Ο νους επιβάλλεται στο περιβάλλον και υπερνικά κάθε εμπόδιο...»

Τσαρλς Φ. Χάανελ, *Το κλειδί της ζωής* (1919)

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μια επιστροφή στην Πηγή 13

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 27

ΜΕΡΟΣ 1

Επιστήμη και εσωτεριστική πνευματικότητα 49

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ο νόμος της έλξης 51

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Απεικόνισέ το νοερά 107

ΜΕΡΟΣ 2

Ο ευπροσάρμοστος εγκέφαλος 127

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Ο καταπληκτικός εγκέφαλός σου:

Η γενεσιουργός αρχή της Πηγής 129

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Ο εύπλαστος νους σου: Πώς να αναδιαμορφώνεις
τις νευρωνικές οδούς σου 167

ΜΕΡΟΣ 3

Ο ευκίνητος εγκέφαλος 197

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Η εγκεφαλική ευκινησία: Πώς να περνάς με άνεση
από τον έναν τρόπο σκέψης στον άλλο 199

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Τα συναισθήματα: Απόκτησε τον έλεγχο
των συγκινησιακών σου αποκρίσεων 219

Η ΠΗΓΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Η σωματικότητα: Γνώθι σαυτόν 241

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Η διαίσθηση: Να εμπιστευέσαι το ένστικτό σου 261

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Η παρακίνηση: Επιδίωκε σθεναρά τους στόχους σου 273

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Η λογική: Παίρνε καλές αποφάσεις 293

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

Η δημιουργικότητα: Σχεδίασε το ιδανικό μέλλον σου 309

ΜΕΡΟΣ 4

Ενεργοποίησε την Πηγή 321

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

Βήμα 1: Η αυξημένη επίγνωση –
Απενεργοποίησε τον αυτόματο πιλότο σου 327

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

Βήμα 2: Φτιάξε τον πίνακα δράσης 347

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

Βήμα 3: Η εστιασμένη προσοχή –
Η νευροπλαστικότητα εν δράσει 365

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

Βήμα 4: Η στοχευμένη εξάσκηση –
Η Πηγή παίρνει σάρκα και οστά 393

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Διατηρώντας την Πηγή 411

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ 417

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 429

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ 433

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ 437

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΣ 453

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μια επιστροφή στην Πηγή

«Και όμως, η απειλή των χρόνων με βρίσκει,
και θα με βρίσκει, άτρομο... Είμαι ο κύριος
της μοίρας μου· είμαι ο καπετάνιος
της ψυχής μου».

Γουίλιαμ Έρνεστ Χένλεϊ, «Invictus»

Ευκαιρίες που μπορούν να αλλάξουν τη ζωή μάς προσπερνούν καθημερινά. Μια τυχαία συνάντηση με έναν δυνητικό σύντροφο, ένα σχόλιο που θα μπορούσε να οδηγήσει σε μια καινούρια επαγγελματική σταδιοδρομία· εύκολα παραβλέπουμε ή αγνοούμε τέτοιες φευγαλέες στιγμές μέσα στη φρενίτιδα της ζωής μας. Αλλά με την κατάλληλη βοήθεια μπορούμε να εκπαιδεύσουμε τον νου μας ώστε να τους δίνει σημασία και να τις εκμεταλλεύεται — και να μαθαίνει πώς να μεταμορφώνει ένα κλάσμα δευτερολέπτου σε μακροπρόθεσμη αλλαγή. Αυτό ισχύει επειδή τα πράγματα που θέλουμε περισσότερο από τη ζωή — υγεία, ευτυχία, πλούτος, αγάπη — εξαρτώνται από την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε, να αισθανόμαστε και να πράττουμε· με άλλα λόγια, από τον εγκέφαλό μας.

Πρόκειται για μια παλιά επαγγελία του κινήματος της Νέας Εποχής: μπορούμε να διαμορφώσουμε το πεπρωμένο μας αναδιαμορφώνοντας τον νου μας. Συστήματα όπως το *Μυστικό*^{*} και οι πρόδρομοί

* Ρόντα Μπερν, *Το μυστικό: Καθημερινά μαθήματα ζωής*, μτφρ.: Χαριτωμένη Βοντά, εκδ. Πεδίο, Αθήνα, 2018. (Σ.τ.Μ.)

του έχουν χρησιμοποιηθεί από εκατομμύρια ανθρώπους επί γενεές γενεών, παρά την αμφισβήτησή τους. Γιατί; Επειδή, αν αφαιρέσουμε τον μυστικισμό, κάποιες από τις βασικές τους έννοιες είναι αληθινά σημαντικές. Μάλιστα επιβεβαιώνονται σήμερα από τις τελευταίες ανακαλύψεις στη νευροεπιστήμη και στη συμπεριφορική ψυχολογία.

Είμαι ψυχίατρος και νευροεπιστήμονας, παρέχω συμβουλευτική καθοδήγηση σε διευθυντικά στελέχη και δίνω διαλέξεις αναφορικά με τη διανοητική απόδοση. Όλη η ερευνητική μου προσπάθεια και η επαγγελματική πείρα μου με έχουν πείσει για ένα πράγμα: είμαστε ικανοί να μεταβάλουμε τον τρόπο λειτουργίας του νου μας. Οι θετικές επιστήμες και η εμπειρικά τεκμηριωμένη ψυχολογία αποδεικνύουν ότι όλοι μας έχουμε τη δύναμη να υλοποιήσουμε τη ζωή που ποθούμε.

Αυτό το διαπίστωσα μέσα από την προσωπική μου πορεία: πραγματοποίησα το δικό μου ταξίδι για να κατανοήσω πώς θα μπορούσα να δημιουργήσω τη ζωή που ονειρευόμουν, το κλειδί της οποίας ανακάλυψα μέσα στον εγκέφαλό μου — αυτό που ονομάζω «Η Πηγή». Παρουσιάζω εδώ τη σκέψη και τις τεχνικές που έχουν βοηθήσει εμένα και τους πελάτες μου, καθώς και την τελευταία λέξη της σχετικής ψυχολογικής έρευνας και νευροεπιστήμης και σου προσφέρω τα δοκιμασμένα εργαλεία που θα βοηθήσουν και εσένα να ξεκλειδώσεις τον νου σου. Αν έχεις ανοιχτό μυαλό απέναντι στην αλλαγή και ακολουθήσεις αυτά τα απλά βήματα, θα αποκτήσεις

την ικανότητα να εκμεταλλεύεσαι περισσότερες ευκαιρίες που θα μπορούσαν να σου αλλάξουν τη ζωή και να αξιοποιήσεις στο έπακρο τις δυνατότητές σου.

Είμαι το μεγαλύτερο παιδί Ινδών μεταναστών πρώτης γενιάς στη Βρετανία και μεγάλωσα στο βορειοδυτικό Λονδίνο τη δεκαετία του 1970 και του 1980, σε ένα πολιτισμικά, διατροφικά και γλωσσικά μεικτό περιβάλλον. Έμαθα γρήγορα να προσαρμόζομαι στις διάφορες ιδέες που στροβιλίζονταν γύρω μου, αλλά βαθιά μέσα μου ήμουν διχασμένη. Στο σπίτι, η γιόγκα και ο διαλογισμός αποτελούσαν κομμάτι της καθημερινής ρουτίνας, ακολουθούσαμε αυστηρά μια χορτοφαγική, αγιουρβεδική διατροφή (με τον κουρκουμά να εξυμνείται σαν πανάκεια) και έπρεπε να προσφέρουμε το φαγητό στον θεό προτού βάλουμε μπουκιά στο στόμα. Οι γονείς μου προσπαθούσαν να μου εξηγήσουν τα οφέλη αυτών των πρακτικών, τα οποία, όμως, ακούγονταν παρατραβηγμένα, και εγώ απλώς ήθελα να μην είμαι σαν τη μύγα μες στο γάλα στο φιλικό μου περιβάλλον. Ονειρευόμουν μια απλή ζωή, στην οποία όσα θα συνέβαιναν στο σπίτι θα βρίσκονταν σε αρμονία με τον κόσμο γύρω μου.

Στο σχολείο, ο νεότερος αδερφός μου και εγώ δεν αναφερόμασταν ποτέ στην ιδέα της μετενσάρκωσης, αλλά στο σπίτι έπρεπε να λατρεύουμε τους προγόνους μας με προσευχές που ψάλλονταν πάνω από ξυλάκια με θυμίαμα σε συνδυασμό με προσφορές φαγητού, πεπεισμένοι πως οι πρόγονοί μας ζούσαν

σε μια άλλη διάσταση και μπορούσαν να επηρεάζουν τη δική μας ζωή. Προς μεγάλη μου έκπληξη, στο πλαίσιο της ευρύτερης οικογένειάς μου αποτελούσε κοινό τόπο η ιδέα πως ήμουν μετενσάρκωση της μακαρίτισσας γιαγιάς μου. Κατά κοινή παραδοχή, η γιαγιά μου είχε πεθάνει με τον καημό ότι δεν είχε σπουδάσει (μεγάλωσε σε κάποιο χωριό της Ινδίας), οπότε όλοι περίμεναν από εμένα να γίνω γιατρός — το πιο άξιο σεβασμού επάγγελμα για την κουλτούρα μου, σχεδόν θεϊκό, λόγω του συσχετισμού του με τη ζωή και τον θάνατο. Ακολούθησα ευσυνείδητα, στο σχολείο και στο πανεπιστήμιο, αυτό τον δρόμο που είχαν επιλέξει για εμένα χωρίς να με ρωτήσουν.

Πιστεύω πως έκλινα προς την ψυχιατρική και τη νευροεπιστήμη, τα πρώτα χρόνια μου στο πανεπιστήμιο, σε μια προσπάθεια να καταλάβω τον εαυτό μου — ποια ήμουν πραγματικά και ποιος θα ήταν ο αληθινός σκοπός μου αν μου είχε δοθεί η ελευθερία να αποφασίσω. Την τρίτη δεκαετία της ζωής μου απέρριψα την πολιτισμική κληρονομιά μου, σε μια απόπειρα να απαλλαγώ από τις τεράστιες προσδοκίες που μου είχαν φορτώσει κατά τη διάρκεια της παιδικής μου ηλικίας. Έφυγα από το σπίτι και πήγα να μείνω με τους φίλους μου από το πανεπιστήμιο, ενδιαφέρθηκα για τη μόδα και την έκφρασή μου μέσα από το ντύσιμο, άρχισα να ταξιδεύω στην Ευρώπη και ύστερα στη Νότια Αφρική και απέκτησα φίλο. Γνώρισα τον άνθρωπο που θα παντρευόμουν όταν εργαζόμασταν και οι δύο ως

ψυχίατροι, κατόπιν μετακομίσαμε μαζί στην Αυστραλία και αργότερα στις Βερμούδες και μέσα από όλα αυτά διέυρνα την αντίληψή μου για τον κόσμο, τους ανθρώπους και τις κουλτούρες τους. Το πραγματικό σημείο καμπής στη ζωή μου, όμως, ήρθε στα μέσα της τέταρτης δεκαετίας, όταν βίωσα ταυτόχρονα δύο μεγάλες κρίσεις, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Η δουλειά της ψυχιάτρου με έκανε να δυσφορώ όλο και περισσότερο, εξαιτίας του φόρτου εργασίας και του γεγονότος ότι δε βοηθούσα ουσιαστικά τους ασθενείς μου. Είχα δει τόσο ανθρώπινο πόνο, είχα δει πόσο δύσκολη και σκληρή ήταν η ζωή των ψυχικά ευάλωτων ανθρώπων. Συνέπασχα βαθιά με τους ασθενείς μου, αλλά με έτρωγε η έγνοια πως άξιζαν κάτι περισσότερο από φάρμακα και νοσηλείες, ότι μια πιο υγιεινή διατροφή και ένα αίσθημα ευεξίας θα είχαν σωρευτικά αποτελέσματα στη βελτίωση της κατάστασής τους. Θεωρούσα πως είχε κάτι το αρνητικό η αποκλειστική εστίαση στην ασθένειά τους με σκοπό, στην καλύτερη περίπτωση, την επιστροφή σε μια κανονικότητα. Ήξερα πως υπήρχε η δυνατότητα μιας ακόμα καλύτερης έκβασης και ένιωθα ότι θα πρόσφερα περισσότερα στον κόσμο αν εργαζόμουν για να βελτιστοποιήσω την υγεία αντί απλώς να παρεμβαίνω εκ των υστέρων προσπαθώντας να θεραπεύσω οξεία συμπτώματα. Ταυτόχρονα διαλύθηκε ο γάμος μου, με αποτέλεσμα να κλονιστούν σοβαρά οι πεποιθήσεις μου γύρω από το ποια ήμουν και μαζί η αυτοπεποίθησή μου. Ένιωθα

να πνίγομαι, χωρίς να έχω από πού να κρατηθώ, βίωνα ένα απόλυτο αδιέξοδο. Έπρεπε να αναπτύξω ψυχικό σθένος, τόσο για το καλό το δικό μου όσο και των άλλων.

Πάλευα με τον εαυτό μου, αγωνιούσα για το μέλλον και πάσχιζα να καταλάβω γιατί είχε διαλυθεί ο γάμος μου. Έπρεπε να μάθω ποια ήμουν έξω από τη σχέση που είχε καθορίσει την ενήλικη ζωή μου. Βίωσα πολύ άσχημες ψυχολογικές καταστάσεις, τις οποίες δε θα μπορούσα να περιγράψω με λόγια παρά μόνο με πρωτόγονα ουρλιαχτά απελπισίας και απώλειας. Όταν, όμως, έπιασα πάτο, αισθάνθηκα μια διαύγεια — από εκείνη τη στιγμή προέκυψε μια αποφασιστικότητα που δε γνώριζα ότι διέθετα και μια αίσθηση ότι βρισκόμουν σε ένα ταξίδι που έπρεπε να πραγματοποιήσω μόνη μου για να κάνω πράξη τις δυνατότητές μου.

Μερικά χρόνια νωρίτερα, όταν πήγαιναν καλά τα πράγματα στη ζωή μου, είχα συναντήσει τις έννοιες της θετικής σκέψης και της νοερής απεικόνισης. Τότε ήμουν ακόμα γιατρός, περίπου 30 ετών, ταξίδευα ανά τον κόσμο και ένιωθα ευτυχισμένη με τον σύζυγό μου. Ήμουν, λίγο πολύ, ανέμελη. Διάβαζα βιβλία αυτοβελτίωσης το ένα μετά το άλλο, καθώς ενδιαφερόμουν για τον βουδισμό και την ψυχολογία του Γιουνγκ. Οι συνάδελφοί μου, που, ως επί το πλείστον, απέρριπταν τα βιβλία αυτοβελτίωσης, έβλεπαν ως «εναλλακτική» αυτή την ενασχόλησή μου, αλλά εγώ πίστευα πως υπήρχε ο κατάλληλος χρόνος και τόπος για όλα τα είδη

συστημάτων. Διάβασα και ένα βιβλίο γνωστό ως «η βίβλος της θετικής σκέψης», το οποίο ήταν πιο εσωτεριστικό από τα άλλα: λεγόταν *Το κλειδί της ζωής*, ήταν γραμμένο από τον Τσαρλς Φ. Χάανελ, και είχε πρωτοεκδοθεί το 1916. Συνδύαζε πεποιθήσεις όπως ο «νόμος της έλξης» με τη δύναμη της νοερής απεικόνισης και τον διαλογισμό. Δεν έκανα καμία από τις «βήμα προς βήμα» ασκήσεις που περιείχε το βιβλίο, αλλά με άγγιξε η συλλογιστική του και αποφάσισα να επιστρέψω σε αυτό αργότερα, «αν ποτέ το χρειαζόμουν». Το ξέχασα για χρόνια. Μόνο όταν γκρεμίστηκε η ζωή που είχα φτιάξει με τόση φροντίδα —έληξε ο γάμος μου, προχώρησα σε μια τεράστια αλλαγή επαγγελματικής σταδιοδρομίας, άρχισα να ζω μόνη μου και έστησα μια καινούρια επιχείρηση— το θυμήθηκα και πάλι.

Με άφησε έκπληκτη η δύναμη των ασκήσεων του βιβλίου. Κάθε εβδομάδα διεύρυνα και βάθαινα τις γνώσεις μου γύρω από τα μοτίβα σκέψης που είχαν βγάλει εκτός ελέγχου τη ζωή μου και ανανέωνα τη διαπίστωσή μου πως η λύση ήταν να αποκτήσω τον έλεγχο των συναισθημάτων μου και να τα χρησιμοποιώ προς όφελός μου αντί να υποδουλώνομαι σε αυτά. Είχα επιλογή! Κατάλαβα πως οι νοερές απεικονίσεις, συγκεκριμένα, ήταν μια πρακτική πολύ πιο ισχυρή από το να υπεραναλύει κανείς κάθε κατάσταση. Πέρασα, από το αίσθημα του πνιγμού, στη δημιουργία της εικόνας μιας μικρής σχεδιάς από την οποία μπορούσα να κρατιέμαι όσο χρειαζόμουν. Μπροστά μου βρισκόταν ένα νησί και

οραματιζόμενοι να στέκομαι στη χρυσή άμμο, με το νερό να κυλάει από το σώμα μου, τον ήλιο να με ζεσταίνει, να είμαι ασφαλής και δυνατή. Επίσης, ανέπτυξα τη συνήθεια να φτιάχνω ετήσιους πίνακες δράσης. Θα δεις στην πορεία του βιβλίου ότι οι πίνακες δράσης είναι κολάζ που συμβολίζουν τους στόχους και τις προσδοκίες σου και σε παρακινούν προς την εκπλήρωσή τους. Αρχικά, οι πίνακες μου απέφεραν μικρές νίκες, αλλά κατέληξαν να γίνουν κάτι πολύ πιο ισχυρό από αυτό που θα μπορούσα ποτέ να έχω επιθυμήσει. Τους έχω ακόμα, έπειτα από χρόνια, και είναι εκπληκτικό το πόσα από αυτά που περιείχαν έχουν πραγματοποιηθεί στη ζωή μου μέχρι κεραίας!

Ένωσα ένα υπέροχο αίσθημα ελέγχου της ζωής μου και της επίδρασης που θα μπορούσα να έχω στους γύρω μου, ακόμα και στον κόσμο όλο, αν επιδίωκα αυτά που λαχταρούσα και συγχρόνως δίδασκα τους ανθρώπους. Ανέκαθεν πίστευα στη σπουδαιότητα της αφθονίας και της γενναιοδωρίας—αξίες μύχιες και πολύτιμες για εμένα—, αλλά μόνο τότε αισθάνθηκα πως ήταν πιο σημαντικό να μπολιάζω με αυτή τη γνώση τον κόσμο μου—δηλαδή τους φίλους, τους συγγενείς, τους ασθενείς μου—παρά να πασχίζω απλώς για να βγάλω τα προς το ζην. Είχα δει τον εαυτό μου να εξελίσσεται και να αλλάζει ριζικά, και η πιο κρίσιμη παράμετρος ήταν ότι είχα αποκτήσει την επίγνωσή μου με έναν τρόπο που μου έδινε τη συναρπαστική δυνατότητα να την αποκωδικοποιήσω μέσα από τις γνώσεις μου

πάνω στη νευροεπιστήμη και στην ψυχιατρική — μπορούσα να κάνω τον εγκέφαλό μου να λειτουργεί διαφορετικά προκειμένου να υποστηρίξει τον νέο τρόπο ζωής μου.

Δίνοντας τη μάχη μου για να χαράξω έναν νέο δρόμο, μέσα από την επικέντρωσή μου στην επιστήμη της βελτιστοποίησης του εγκεφάλου, κατανόησα πλήρως πώς μπορούμε να εκμεταλλευτούμε τη δύναμη του εγκεφάλου για να διάγουμε τον βίο που ποθούμε. Οικοδομούσα και επεξεργάζομαι την ερμηνευτική μου προσέγγιση και τις γνώσεις που μετέδίδα καθώς αφοσιωνόμουν όλο και πιο αποφασιστικά στην αποκάλυψη των μυστικών του εγκεφάλου ως έργο ζωής.

Η νευροεπιστήμη έχει σημειώσει τεράστια πρόοδο κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής μου, κυρίως χάρη στη νέα απεικονιστική τεχνολογία. Αυτή η πρόοδος επέτρεψε την τεκμηρίωση αληθειών που αντιλαμβανόμουν διαισθητικά, αλλά δίσταζα να πιστέψω, καθώς και την αρχαία σοφία του τόπου καταγωγής μου, την οποία δεν μπορούσα προηγουμένως να συνταιριάξω με τη σύγχρονη δυτική ζωή. Η απεικονιστική του εγκεφάλου έχει μεταμορφώσει την αντίληψή μας για την επίδραση του εγκεφάλου και τη σπουδαιότητα της νοητικής υγείας και ευρωστίας και έχει αποκαλύψει την τρομερή δύναμη της εγκεφαλικής πλαστικότητας και τη σημασία της για όλους μας.

Παράλληλα, η προσωπική μου ανάπτυξη και η συναισθηματική μεταμόρφωσή μου, που είχαν

ουσιαστική συνάφεια με αυτές τις εξελίξεις, μου έδωσαν τη δυνατότητα να συνδέσω άρρηκτα αυτό που είμαι με αυτό που κάνω και πίστεψα ότι θα μπορούσα να βοηθήσω και άλλους να επιτύχουν το ίδιο. Συνειδητοποίησα ξαφνικά ότι καταλάβαινα πλέον γιατί βρισκόμουν σε αυτό τον πλανήτη. Για να το εφαρμόσω αυτό στον πραγματικό κόσμο, δεν είχα παρά να εργαστώ πάνω σε εκείνο στο οποίο ήμουν καλή και να βρίσκω τα θετικά στη ζωή μου—αντί να εστιάζω σε όσα πήγαιναν στραβά—, και αυτό στη συνέχεια θα είχε αντίκτυπο σε καθετί που άγγιζα.

Η κατανόηση της νευροεπιστήμης και η εσωτεριστική φιλοσοφική εξερεύνησή μου άρχισαν να μη μου φαίνονται σαν δύο διαμετρικά αντίθετες κατευθύνσεις σκέψης, αλλά ως δύο πυρήνες υπαρξιακής αναζήτησης που έλκονταν αμοιβαία μεταξύ τους για να διαμορφώσουν μια νέα δημιουργική ώθηση. Τα διώματα των φίλων, των συγγενών, των ασθενών και των πελατών που καθοδηγούσα συμβουλευτικά τροφοδοτούσαν, όλα, τις ιδέες μου και καταδείκνυαν ξανά και ξανά την αλήθεια που βρισκόταν στην καρδιά των γνώσεων που μετέδιδα. Επιτέλους, παρήγα ένα έργο που με γέμιζε πραγματικά, και αυτό ασκούσε μια ανταποδοτική επιρροή όπου και αν πήγαινα. Φρόντιζα να με περιστοιχίζουν άνθρωποι που ήξερα πως υποστήριζαν τόσο εμένα όσο και αυτό που προσπαθούσα να επιτύχω. Έφτιαχνα κάθε χρόνο, ανεξαιρέτως, έναν πίνακα δράσης. Κρατούσα ημερολόγιο για να παρακολουθώ

τις σκέψεις και τις συναισθηματικές αποκρίσεις μου σε όλα όσα συνέβαιναν και, λίγο λίγο, ωθούσα συμβουλευτικά τον εαυτό μου προς την εμπιστοσύνη και την ευγνωμοσύνη αντί προς τον ψόγο και την αποφυγή ανάληψης πραγματικής ευθύνης. Ήμουν πλήρως ανεξάρτητη και μπορούσα να βασίζομαι στον εαυτό μου και στις εσωτερικές μου δυνάμεις ακόμα και σε περιστάσεις στις οποίες προηγουμένως αισθανόμουν ανήμπορη. Μέσα από την οργανική σύνδεση των γνώσεων που αποκτούσα και τη συνακόλουθη ανάπτυξη της επίγνωσης που τις επιστέγαζε, συγχώνευσα όσα είχα μάθει σχετικά με την ανατολική φιλοσοφία και τη γνωστική επιστήμη σε ένα νέο μανιφέστο του ζην. Στην πορεία, αυτές οι αλλαγές με οδήγησαν σε τεράστια άλματα όσον αφορά το εύρος και την κλίμακα του έργου μου και στην κατάκτηση της αυτοπραγμάτωσης και της ασφάλειας με έναν τρόπο που ποτέ μου δεν είχα διανοηθεί καν.

Αυτό σου προσφέρω εδώ, με σύγχρονο, επιστημονικά τεκμηριωμένο, άμεσο τρόπο: τη γνώση που κατέκτησα μέσα από τον συνδυασμό των διωμάτων μου με την επιστήμη, τη δική μου μέθοδο επανεκπαίδευσης του εγκεφάλου, ώστε να κατευθύνει τις πράξεις και τα συναισθήματά μας και να υλοποιησει τα πιο μύχια όνειρά μας. Το κλειδί είναι να κατανοήσει κανείς τον εγκέφαλό του και να αναλάβει τα ηνία του, και σε αυτό συνίσταται η δύναμη της Πηγής. Μου πήρε εννιά χρόνια στο πανεπιστήμιο, επτά χρόνια άσκησης του επαγγέλματος

της ψυχιατρικής και δέκα χρόνια άσκησης του επαγγέλματος της συμβουλευτικής καθοδήγησης διευθυντικών στελεχών για να φτάσω έως εδώ. Αλλά θα μοιραστώ μαζί σου, μέσα από αυτό το βιβλίο, το μυστικό να αποκτήσεις τον έλεγχο του εγκεφάλου σου ώστε να μεταμορφώσεις τη ζωή σου.

Δρ Τάρα Σουόρτ,
Λονδίνο

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Είτε πιστεύεις ότι μπορείς είτε πιστεύεις
ότι δεν μπορείς, δίκιο έχεις».

Χένρυ Φορντ

Μια φορά και έναν καιρό, εμείς οι άνθρωποι περιπλανιόμασταν στη Γη όπως άλλα πρωτεύοντα θηλαστικά, καθώς και μεγαλύτερα, δυνατότερα και γρηγορότερα ζώα. Δεν ήμασταν πιο ιδιαίτεροι ή ασυνήθιστοι από οποιοδήποτε άλλο πλάσμα του πλανήτη. Είχαμε μικρότερο κρανίο από ό,τι σήμερα, που περιείχε, βασικά, το μεταιχμιακό σύστημα —το εσώτερο, αρχέγονο, συναισθηματικό, διαισθητικό μέρος του εγκεφάλου—, το οποίο περιβαλλόταν από έναν λεπτό φλοιό. Και μετά... ανακαλύψαμε τη φωτιά.¹

Δε γνωρίζουμε αν αναπτύξαμε μεγαλύτερο φλοιό μέσα από μια φυσική εξελικτική διαδικασία, η οποία οδήγησε, έτσι, στην ικανότητα να χρησιμοποιούμε εργαλεία και να ανάβουμε φωτιά, ή αν όλα ξεκίνησαν από μια τυχαία σπίθα, που έμελλε να αλλάξει τον κόσμο. Πάντως, διαφυλάξαμε τη φωτιά όχι απλώς για να ζεσταινόμαστε, αλλά και για να μαγειρεύουμε κρέας και, ως εκ τούτου, να χωνεύουμε πιο αποτελεσματικά τις πρωτεΐνες. Ο πεπτικός σωλήνας μας συρρικνώθηκε, οπότε διοχετεύσαμε περισσότερους πόρους στην ανάπτυξη του εγκεφαλικού φλοιού, που τελικά έγινε πυκνός όσο το μεταιχμιακό σύστημα που περιβάλλει. Αυτή η ταχεία

ανάπτυξη του φλοιού υπήρξε η πιο κομβική στιγμή στη γνωστική εξέλιξη της ανθρωπότητας. Και μας έκανε μακράν το πιο επιτυχημένο ζώο του πλανήτη.

Με την ανάπτυξη του σύγχρονου, ορθολογικού μέρους του εγκεφάλου, ήρθε ο έναρθρος λόγος και η ικανότητα να προβλέπουμε και να σχεδιάζουμε το μέλλον. Καθώς γινόμασταν πιο λογικοί και πιο ικανοί να επικοινωνούμε και να υπάρχουμε σε μεγαλύτερες φυλές, μιλούσαμε περισσότερο και νιώθαμε λιγότερο. Απομακρυνθήκαμε από τα συναισθήματα και ήρθαμε πιο κοντά στη λογική και στα γεγονότα, και η επιβίωση μέσα από τον ανταγωνισμό έγινε το μέσο προς την επίτευξη των σκοπών μας. Χάσαμε την αίσθηση αφθονίας που μας είχε φέρει έως εκεί και την αίσθηση πως υπήρχαν στον κόσμο αρκετά για όλους. Χάσαμε τη σχέση μας με τη μοίρα: είχαμε πια ανάγκη να ελέγχουμε τη μοίρα και να έχουμε περισσότερα από οποιονδήποτε άλλο. Πάψαμε να συνδεόμαστε μεταξύ μας μέσα από απλά βιώματα —όπως το να καθόμαστε γύρω από μια φωτιά και να αφηγούμαστε ιστορίες, να ατενίζουμε τα αστέρια ή να περπατάμε ξυπόλυτοι στη φύση—, για να αναπτύξουμε τη γεωργία και δραστηριότητες βιομηχανικού επιπέδου, στο πλαίσιο των οποίων η εξουσία και η ιεραρχική θέση υπερτερούσαν της συνεργασίας και της ειρηνικής συνύπαρξης. Πάψαμε να είμαστε και αρχίσαμε να κάνουμε πολλά πράγματα, με αποτέλεσμα να υπάρχουμε υπό την καθοδήγηση ενός είδους αυτόματου πιλότου, τον οποίο δεν μπορούσαμε να απενεργοποιήσουμε.

Έπειτα από χιλιετίες, σήμερα, ζούμε σε έναν κόσμο όπου η λογική είναι εξόχως υπερεκτιμημένη, τα συναισθήματα εκλαμβάνονται σαν αδυναμία, και οι αποφάσεις που βασίζονται στη διαίσθηση δεν έχουν παρά μικρή ή καμία θέση. Έχουμε λησμονήσει την καταγωγή μας. Με το πέρασμα του χρόνου, παραμελήσαμε το μεταιχμιακό σύστημα του εγκεφάλου μας, που μας οδήγησε στην κομβική στιγμή της εξέλιξής μας, και ανεβάσαμε σε βάθρο τον εγκεφαλικό μας φλοιό. Υποβιάσαμε το βάθος, το πάθος και το ένστικτο και καταλήξαμε να βασιζόμαστε στις επιφανειακές ικανότητές μας —για να δώσουμε εξετάσεις, να απομνημονεύσουμε μηχανικά, να αντεπεξέλθουμε σε συναλλακτικές σχέσεις—, οι οποίες συνδέονται μάλλον με το υλικό όφελος παρά με την αληθινή χαρά. Διάγουμε έναν βίο στον οποίο κυριαρχεί το στρες και είμαστε πολύ απασχολημένοι για να προσέξουμε ποιοι είμαστε, πού πηγαινούμε και τι θέλουμε από τη ζωή. Βρισκόμαστε σήμερα στο κατώφλι μιας κοσμοϊστορικής μεταβολής: η τεχνολογία θα αποδιοργανώσει τον νου και το σώμα μας περισσότερο από όσο θα μπορούσαμε καν να υποφιαστούμε.

Η πίστη στην επιστήμη

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό μας σήμερα, εν μέσω όλης αυτής της μεταβολής; Στα παιδικά μου χρό-

νια δεν υπήρχαν καν τομογράφοι εγκεφάλου. Σήμερα, μέσα από την ηλεκτρονική απεικόνιση υγιών εγκεφάλων, μπορούμε κυριολεκτικά να «δούμε» τις σκέψεις και την εικόνα που παρουσιάζει ο εγκέφαλος κάποιου ο οποίος αισθάνεται θυμό, λύπη ή χαρά. Μέσα από την ηλεκτρονική απεικόνιση και άλλες έρευνες, μπορούμε να τεκμηριώσουμε τον αντίκτυπο των γονεϊκών συμπεριφορών και των διαπροσωπικών σχέσεων στον εγκέφαλο των παιδιών. Όσον αφορά τους ενήλικες, επίσης, γνωρίζουμε σήμερα ότι τα πάντα, από τη σωματική άσκηση και τον διαλογισμό έως τις κοινωνικές σχέσεις και το στρες, πλάθουν και διαμορφώνουν ακατάπαυστα τον εγκέφαλό μας. Αυτό μας παρέχει ένα νέο πλαίσιο ερμηνείας πανάρχαιων ιδεών.

Οι πιο γνωστοί υπέρμαχοι της ιδέας ότι μπορούμε να δημιουργήσουμε τη ζωή που θέλουμε αλλάζοντας τον τρόπο σκέψης μας εισέπρατταν ανέκαθεν την καθολική απόρριψη των επιστημόνων αναφορικά με τον ισχυρισμό πως οι ίδιες οι σκέψεις είναι «μαγνητικές» και έχουν μια δονητική συχνότητα που εξακτινώνεται στο σύμπαν και φέρνει κάποιο αποτέλεσμα. Οι εν λόγω ισχυρισμοί περί «δόνησης» και «συντονισμού» δεν έχουν βασιστεί στην εμπειρική επιστήμη. Κατά συνέπεια, η αποδοχή τους απαιτούσε ως σήμερα ένα άλμα πίστης: μας ζητούσε να επιλέξουμε να πιστέψουμε πως, αν σκεφτούμε θετικά, θα προσελκύσουμε πολλά επιθυμητά στοιχεία στη ζωή μας. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει την εντύπωση ότι πρόκειται για μια

παθητική διεργασία, στο πλαίσιο της οποίας θα μπορούσαμε απλώς να καθόμαστε στο σπίτι μας ή σε κάποιο ερημονήσι και, ως διά μαγείας, να αλλάξουμε τον κόσμο. Φυσικά, είναι αδύνατο κάτι τέτοιο, και, από τη σκοπιά του ανθρώπου, που είναι εξ ορισμού αρνητικός απέναντι σε όλα αυτά, οι θιασώτες του «νόμου της έλξης», της «υλοποίησης» και της «αφθονίας» κάνουν το όλο πράγμα να ακούγεται σαν маниφέστο μαγικής σκέψης.

Εντούτοις, όπως η σύγχρονη επιστήμη μάς δείχνει ότι πανάρχαιες πρακτικές σαν την ενσυνειδητότητα και πολλές από τις αρχαίες ιατρικές αρχές της Αγιουρβέδα έχουν αποδείξιμα, τεκμηριωμένα οφέλη, έτσι και οι γνώσεις μας γύρω από τη νευροπλαστικότητα (την ικανότητα του εγκεφάλου να επιδεικνύει ευελιξία και να αλλάζει) αποδεικνύουν ότι, αν κατευθύνουμε τις σκέψεις μας, μπορούμε να επηρεάσουμε όχι μόνο την αντίληψή μας για την «πραγματικότητα», αλλά και τις υλικές περιστάσεις του βίου μας, τις διαπροσωπικές μας σχέσεις και τις καταστάσεις που προσελκύνουμε ή ανεχόμαστε στη ζωή μας. Ο τρόπος σκέψης μας καθορίζει τη ζωή μας. Πρόκειται για μια ιδέα απλή, αλλά ισχυρή. Ο εγκέφαλός μας αναπτύσσεται και αλλάζει ενεργητικά κατά τη διάρκεια της παιδικής μας ηλικίας. Ως ενήλικες, αντίθετα, πρέπει να κατευθύνουμε συνειδητά τον εαυτό μας προς την ανάπτυξη και την ωρίμανσή του ως ανθρώπου. Το πόσο πολύ μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την έμφυτη ευελιξία του εγκεφάλου για να εμπλουτίσουμε την

εμπειρία της ζωής μας είναι πραγματικά ασύλληπτο, και η ιδέα αυτή αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο όλου του οικοδομήματος θεωρίας και πράξης που περιγράφεται στην Πηγή.

Σε αντίθεση με τον ψευδοεπιστημονισμό που χαρακτηρίζει το κίνημα του «νόμου της έλξης», προσωπικά, ως νευροεπιστήμονας και γιατρός, μιλάω μετά λόγου επιστημονικής γνώσεως. Η προσέγγισή μου στηρίζεται στην αποδεδειγμένη σύνδεση εγκεφάλου και σώματος — η ιδέα πως ο εγκέφαλος και το σώμα συνδέονται άρρηκτα και αλληλεπιδρούν έμμεσα μεταξύ τους, κυρίως μέσα από το νευροενδοκρινικό σύστημα (που περιλαμβάνει όλους τους αδένες και τις ορμόνες μας) και το αυτόνομο νευρικό σύστημα (το οποίο συνιστούν όλα τα νεύρα μας εκτός από τον εγκέφαλο και τη σπονδυλική στήλη). Η ικανότητά μας να ευδοκιμούμε εξαρτάται από την υλική κατάσταση του (συναισθηματικού και λογικού) εγκεφάλου μας και την ποιότητα των σκέψεων που επιτρέπουμε να προκύπτουν από αυτόν. Όποια και αν είναι αυτή η κατάσταση και η ποιότητα σήμερα, η προσαρμοστικότητα του εγκεφάλου μας σημαίνει πως έχουμε τη δυνατότητα να μεταβάλουμε τις εγκεφαλικές οδούς μας, και κατ' επέκταση τη ζωή μας, ώστε να δημιουργήσουμε ένα καλύτερο αύριο.

Ενίοτε θα χρειαστεί να αμφισβητήσουμε τις συνέπειες των εξελικτικών «προδιαγραφών» μας και να επανεκπαιδεύσουμε τον εαυτό μας να σκέφτεται με έναν πιο ευκίνητο και θετικό τρόπο. Ήρθε,

όμως, η ώρα να αναλάβουμε δράση. Δεν καλούμαστε να πιστέψουμε στα τυφλά, αλλά με βάση την επιστήμη.

Ο εγκέφαλός μας στον αυτόματο πιλότο

Ας ξεκινήσουμε εξετάζοντας πώς βλέπουμε τον εγκέφαλό μας. Το πρώτο βήμα για να απελευθερώσουμε τη δύναμη του εγκεφάλου μας είναι να πάψουμε να τον εκλαμβάνουμε ως δεδομένο – ο εγκέφαλός μας είναι ό,τι πιο σημαντικό διαθέτουμε· παίζει τον πιο κρίσιμο ρόλο επειδή κυβερνά τον βίο μας: την αυτοπεποίθηση, τις διαπροσωπικές σχέσεις, τη δημιουργικότητα, την αυτοεκτίμηση, τον σκοπό της ζωής, το ψυχικό σθένος μας και τόσα άλλα.

Κάθε χιλιοστό του δευτερολέπτου, τα 86 δισεκατομμύρια νευρώνες (εγκεφαλικά κύτταρα) του εγκεφάλου μας ερμηνεύουν την υπερπληθώρα των αισθητηριακών δεδομένων που λαμβάνουν από το σώμα και το περιβάλλον μας, αποκρίνονται σε αυτά και επεξεργάζονται και ταξινομούν όλες αυτές τις πληροφορίες σύμφωνα με το «νόημα» που τους δίνει ο εγκέφαλος. Οι εν λόγω νευρώνες διεγείρονται ακατάπαυστα, δημιουργώντας συνδέσεις και φτιάχνοντας «οδούς» καθώς συνδυάζουν συναισθήματα και πράξεις και αναμνήσεις και νοηματικές συνδέσεις.

Αυτό συμβαίνει, ως επί το πλείστον, σε υποσυνείδητο επίπεδο, και ενεργούμε διαρκώς με βάση

αυτό τον «βρόχο ανατροφοδότησης», όπως ονομάζεται, προσαρμόζοντας και αναπροσαρμόζοντας την απόκρισή μας στο εκάστοτε ερέθισμα σε πραγματικό χρόνο. Οι πληροφορίες έρχονται από τον έξω κόσμο, και αποκρινόμαστε με βάση την ικανότητά μας να αναγνωρίζουμε μοτίβα που ριζώνει όλο και πιο βαθιά μέσα μας καθώς ωριμάζουμε και κατασταλάζουμε ως προς τις συνήθειές μας. Από το να επαναλαμβάνουμε καθημερινά την ίδια διαδρομή προς τη δουλειά (συνήθως, χωρίς καν να συνειδητοποιούμε τι βλέπουμε από το παράθυρο ή από ποιους δρόμους περνάμε) έως το να ακολουθούμε γνώριμα (και μη ικανοποιητικά) πρότυπα διαπροσωπικών σχέσεων, ζούμε τεράστιο κομμάτι της ζωής μας υπό την καθοδήγηση αυτού του «αυτόματου πιλότου». Κατά κανόνα, αυτά τα κάνουμε χωρίς να μπαίνουμε σε καμία διαδικασία αμφισβήτησής τους, καθώς, μέσα από την επανάληψη, γίνονται προεπιλεγμένες εγκεφαλικές οδοί του εγκεφάλου μας· όσο περισσότερο καιρό κάνουμε κάτι, τόσο λιγότερο πιθανό είναι να το αμφισβητήσουμε, είτε πρόκειται για την προτίμησή μας σε ένα συγκεκριμένο χρώμα είτε για την επιλογή συντρόφου.

Το ότι ακολουθούμε αυτό τον αυτόματο πιλότο σημαίνει πως η ζωή ακολουθεί πολύ γνώριμα μοτίβα, κάτι που είναι πολύ πιο αποτελεσματικό για τον εγκέφαλο, αφού απαιτεί λιγότερη ενέργεια. Επίσης, ο εγκέφαλος έχει την έμφυτη τάση να αποφεύγει τις αλλαγές που εκλαμβάνει σαν «απειλές», απέναντι στις οποίες αντιδρά με στρες, που

μας εμποδίζει να ριψοκινδυνεύσουμε και καταστέλλει τις ανώτερες νοητικές λειτουργίες (οι εκτελεστικές λειτουργίες του εγκεφάλου, όπως η ρύθμιση των συναισθημάτων, η παράκαμψη των προκαταλήψεων, η επίλυση σύνθετων προβλημάτων, η ευέλικτη και δημιουργική σκέψη) προκειμένου να μας προστατεύσει. Επιλέγει την άμεση ικανοποίηση και την οδό της ελάχιστης αντίστασης, ανεξάρτητα από το αν έτσι εξυπηρετείται, ή όχι, με τον καλύτερο τρόπο το συμφέρον μας. Υπό την καθοδήγηση του αυτόματου πιλότου, δεν αναρωτιόμαστε από πού προέρχονται αυτές οι βαθιά ριζωμένες συνήθειες και αν εξακολουθούν να μας είναι χρήσιμες· παύουμε να δίνουμε προσοχή και αφήνουμε τη ζωή να μας συμβαίνει, υποθέτοντας ότι μεγάλο μέρος της δεν μπορούμε να το ελέγξουμε. Ωστόσο, καθετί που κάνουμε ενισχύει ένα μοτίβο ή νευρωνική οδό και παγιώνει τις συμπεριφορές μας που υποδεικνύει ο αυτόματος πιλότος. Καθώς λειτουργούμε με αυτό τον τρόπο, η υποκείμενη ιδέα πως τα πράγματα απλώς έχουν ως έχουν μας πείθει περισσότερο από ποτέ πως η ζωή μάς συμβαίνει και ότι σε μεγάλο βαθμό είμαστε ανήμποροι να την ελέγξουμε. Εντούτοις, η νευροεπιστήμη μάς δείχνει ότι μπορούμε να ανακτήσουμε τον έλεγχο του νου μας αναδιαμορφώνοντας τις εγκεφαλικές οδούς μας, έτσι ώστε να επιφέρουμε διαρκείς, θετικές αλλαγές στη ζωή μας.

Η Πηγή

Η Πηγή είναι ο απίστευτος, πολυσύνθετος και εκλεπτυσμένος εγκέφαλός μας, ολόκληρος — όχι απλώς ο φλοιός και οι ικανότητες διαμόρφωσης σχεδίων και λήψης αποφάσεων με βάση την ανάλυση δεδομένων. Η αληθινή δύναμη του εγκεφάλου έγκειται στο να μπορούμε να ενοποιούμε αυτό που σκεφτόμαστε με το πώς αισθανόμαστε — ο φλοιός και το μεταιχμιακό σύστημα μαζί— με αυτό που μας λέει το ένστικτό μας και εκείνο που νιώθουμε σε όλο μας το σώμα. Αυτό δημιουργεί την εμπειρία ενός βίου αληθινά δικού μας, πλήρους εμπιστοσύνης στην εκπληκτική ικανότητά μας να αντεπεξέρχόμαστε στις περιστάσεις με τη συμμετοχή όλων των μερών του εαυτού μας σε αγαστή συνεργασία με ταξύ τους.

Δε χρειάζεται να κυριαρχούν στη ζωή οι φόβοι, τα ημίμετρα, τα αν, τα ίσως και οι τύψεις. Όλοι μπορούμε, χάρη στον εγκέφαλό μας, να ζήσουμε με πληρότητα και τόλμη, χωρίς ντροπή και θλίψη. Μέσα από τον συνδυασμό της πολιτισμικής κληρονομιάς μου με τη σύγχρονη ιατρική και νευροεπιστήμη, έμαθα πως, αν αξιοποιήσουμε πλήρως τον εγκέφαλό μας, μπορούμε να ζήσουμε πολύ πολύ διαφορετικά από ό,τι έχουμε συνηθίσει.

Στην καρδιά της Πηγής διαμορφώνεται ένα επίπεδο επίγνωσης των νευρωνικών οδών μας και των μοτίβων δραστηριότητάς τους που υπαγορεύουν πώς αντιδρούμε ασυνείδητα σε ερεθίσματα και

συμβάντα — ξεσπάμε από θυμό ή κλεινόμαστε στο καβούκι μας, τρώμε από άγχος ή ζητάμε βοήθεια. Η καλύτερη επίγνωση των αποκρίσεων και της συμπεριφοράς μας μπορεί να μας βοηθήσει να διαμορφώσουμε τις αντιδράσεις μας στις απαιτήσεις τις οποίες καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε στη ζωή μας. Αυτή η επίγνωση της δικής μας νοητικής κατάστασης και αυτής των άλλων διέπει τις πιο πολύπλοκες και κρίσιμες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μας: η αντίληψη των γνωστικών λειτουργιών των άλλων ονομάζεται «θεωρία του νου» και τη χρησιμοποιούμε για να ερμηνεύουμε, να κατανοούμε και να προβλέπουμε τις πράξεις τους.

Το να αντιλαμβάνεται κανείς τι παρακινεί τους άλλους να δρουν έχει προφανή πλεονεκτήματα, και την απουσία μιας τέτοιας αντιληπτικής ικανότητας τη βλέπουμε σε ακραία μορφή στο φάσμα του αυτισμού. Μπορούμε να βελτιωθούμε σε αυτό χρησιμοποιώντας τη δύναμη της νευροπλαστικότητας (που σημαίνει ότι μπορούμε να μάθουμε και να αλλάξουμε) και της εγκεφαλικής ευκινησίας, ώστε να σκεφτόμαστε με όλο τον εγκέφαλό μας σε ποικίλες καταστάσεις και αναφορικά με διαφόρων ειδών ανθρώπους.

Ένας από τους κύριους στόχους της Πηγής είναι η ανάπτυξη της μεταγνωστικής ικανότητας —δηλαδή της «σκέψης γύρω από τη σκέψη»— και η αποδέσμευση από τον αυτόματο πιλότο. Ο όρος «μεταγνωστική ικανότητα» αναφέρεται σε μια λειτουργία του προμετωπιαίου φλοιού (ΠΜΦ), ο

οποίος παρακολουθεί τα αισθητηριακά σήματα από άλλες περιοχές και χρησιμοποιεί βρόχους ανατροφοδότησης για να κατευθύνει τη σκέψη μας, ενημερώνοντας διαρκώς τον εγκέφαλό μας ανάλογα με το τι συμβαίνει στον εξωτερικό κόσμο. Η μεταγνωστική ικανότητα περιλαμβάνει όλες τις λειτουργίες παρακολούθησης της μνήμης μας και αυτορρύθμισης, της συνείδησης και της αυτεπίγνωσης, χάρη στις οποίες ρυθμίζουμε τη σκέψη μας και μεγιστοποιούμε την επίγνωση και τη δυνατότητά μας να μαθαίνουμε και να αλλάζουμε.

Το πρόγραμμα τεσσάρων βημάτων μου για την πλήρη αφύπνιση του εγκεφάλου και την πλήρη αξιοποίηση των δυνατοτήτων του είναι το προϊόν μιας κατανόησης του εγκεφάλου που έχει κατακτηθεί μέσα από τη μακρόχρονη νευροεπιστημονική και ψυχιατρική μελέτη του σε συνδυασμό με την τελευταία λέξη της γνωστικής επιστήμης. Βασίζομαι, επίσης, στο πλαίσιο μιας υγιούς προσέγγισης, σε στοιχεία από τον χώρο της εσωτεριστικής πνευματικότητας. Θα εξερευνήσουμε λεπτομερειακά τη νευροεπιστήμη που εξηγεί την ικανότητά σου να «δημιουργείς» το μέλλον σου — ο νόμος της έλξης και πώς μπορείς να εκπαιδεύσεις τον εγκέφαλό σου ώστε να «υλοποιήσεις» τα όνειρά σου. Θα εξετάσουμε τη δύναμη της νοερής απεικόνισης υπό το πρίσμα της επιστήμης του εικοστού πρώτου αιώνα και θα εξηγήσουμε γιατί φέρνει αποτελέσματα, καθώς και τι συμβαίνει στον εγκέφαλο όταν διαμορφώνουμε ενεργητικά θετικές σκέψεις. Θα με-

λετήσουμε διεξοδικά πώς η χρήση των πινάκων δράσης θα σε βοηθήσει να εστιάζεις στους στόχους σου και να οικοδομήσεις έναν βίο που να ανταποκρίνεται στις πιο αληθινές ανάγκες και επιθυμίες σου. Το αποτέλεσμα είναι ένα ισχυρό κοκτέιλ που θα επανεκκινήσει τον μηχανισμό της σκέψης και των κινήτρων σου και θα θέσει τέρμα στην αρνητικότητα.

Η Πηγή και εσύ

Το βιβλίο αυτό συνιστά έναν οδηγό ζωής που συνδυάζει την επιστήμη με την εσωτεριστική πνευματικότητα με ανοιχτόμυαλο και πρακτικό τρόπο. Θέλω να καταφέρεις να αφυπνίσεις τον εγκέφαλό σου και να τον αξιοποιήσεις πλήρως, ώστε να επιτύχεις αυτά που πραγματικά θέλεις στη ζωή σου, να απενεργοποιήσεις τον αυτόματο πιλότο και να λάβεις τις αναγκαίες αποφάσεις για να προχωρήσεις μπροστά. Όλοι μας υποφέρουμε από αρνητικά μοτίβα σκέψης και συμπεριφορές, από συνήθειες που κάνουν πιο εύκολη τη ζωή, αλλά δε συντείνουν στην ευτυχία μας, και από συναισθήματα τα οποία περιορίζουν τις επιλογές που διαμορφώνουν τη ζωή μας· αλλά αν αυτά καθορίζουν το πώς ζεις, πρέπει να βρεις έναν τρόπο να τα υπερβείς. Σου δίνεται τώρα η ευκαιρία να συναισθανθείς πλήρως τις βαθύτερες ανάγκες και επιθυμίες σου και να κάνεις τη ζωή να συμβαίνει για εσένα, όχι σε εσένα.

Ρίξε μια ματιά στις παρακάτω φράσεις και δες

αν σε αφορούν. Αν πιάσεις τον εαυτό σου να γνέφει καταφατικά, τότε αυτό το βιβλίο είναι για εσένα.

Διαπροσωπικές σχέσεις

- Νοιάζομαι περισσότερο για όλους τους άλλους από ό,τι για τον εαυτό μου.
- Πασχίζω να βρω και να αναπτύξω υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις και υποπτεύομαι ότι τα προβλήματα που συνεχώς ανακύπτουν ακολουθούν ένα συγκεκριμένο μοτίβο που απειλεί τη μακροπρόθεσμη ευτυχία μου.
- Έχω πληγωθεί τόσο άσχημα στο παρελθόν, ώστε έχω αποκλείσει εντελώς το ενδεχόμενο να κάνω έναν ουσιαστικό και στέρεο ερωτικό δεσμό.
- Θα συμβιβαζόμουν με οποιοδήποτε είδους σταθερό δεσμό αντί να ζω εργένικη ζωή ή να παίζω το παιχνίδι των εφήμερων σχέσεων.
- Θέλω απεγνωσμένα να κάνω μια μακρόχρονη ερωτική σχέση, ώστε να μην είμαι το τελευταίο άτομο χωρίς παιδιά στον φιλικό μου περίγυρο.
- Νιώθω να έχω εγκλωβιστεί σε έναν δυστυχισμένο δεσμό και δε βλέπω καμία διέξοδο.
- Δεν είμαι σε θέση να αποκτήσω νέους φίλους και δε νιώθω να συνδέομαι πραγματικά με τις φιλικές παρέες που έχω ήδη στη ζωή μου. Δεν ξέρω πώς να «πάω παρακάτω».
- Θέλω έναν σύντροφο και οικογένεια, αλλά νιώθω ότι δεν περνάει καθόλου από το χέρι μου αυτό.

Εργασία

- Αγωνιώ επειδή δεν ξέρω τι αποφάσεις να πάρω.
- Ξέρω πως υπάρχει κάτι που μπορώ να κάνω καλύτερα από καθέναν, αλλά αμφιβάλλω αν κάνω τα σωστά πράγματα για να αξιοποιήσω πλήρως τις δυνατότητές μου.
- Δεν έχω ζητήσει ποτέ αύξηση ή προαγωγή.
- Πλήττω με τη δουλειά μου, αλλά τουλάχιστον βγάζω τα προς το ζην.
- Γνωρίζω με βεβαιότητα τι μπορώ και τι δεν μπορώ να κάνω και έχω συμβιβαστεί με αυτό.
- Μερικές φορές νιώθω τόση εξάντληση, ώστε δεν μπορώ να σηκωθώ από το κρεβάτι.
- Έχω πολλές ιδέες γύρω από το τι θέλω από την καριέρα μου, αλλά δεν ξέρω πώς να τις κάνω πραγματικότητα.

Προσωπική ανάπτυξη

- Στη σκέψη μου κυριαρχούν το «ποτέ», το «πάντα» και το «θα έπρεπε/πρέπει».
- Μακάρι να είχα σε μεγαλύτερο βαθμό τον έλεγχο της ζωής μου.
- Νιώθω ότι δεν έχω κάποια κατεύθυνση και ανησυχώ πως η ζωή θα με προσπεράσει.
- Με κατακλύζουν ακραία συναισθήματα.
- Το πώς αισθάνομαι για το σώμα και την εμφάνισή μου εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη διάθεσή μου.
- Μερικές φορές φθονώ ανθρώπους—ακόμα και φίλους μου— επειδή έχουν καλύτερο τρόπο ζωής από τον δικό μου.

- Στους περισσότερους ανθρώπους παρουσιάζω μια επιμελημένη εκδοχή της ζωής μου, επειδή κατά βάθος δεν πιστεύω πως είναι και τόσο σπουδαία.
- Θα ήθελα να βάλω μπρος κάτι καινούριο ή να ταξιδέψω —να κάνω κάτι διαφορετικό στη ζωή μου—, αλλά όλο το αναβάλλω.

Αν ταυτίζεσαι με οποιαδήποτε από αυτές τις φράσεις, τότε η κατανόηση του πώς λειτουργεί η νευροπλαστικότητα θα σου επιτρέψει να σκεφτείς διαφορετικά και να αλλάξεις μακροχρόνιες, βαθιά ριζωμένες πεποιθήσεις για τον εαυτό σου. Αυτό το βιβλίο θα σου δώσει τη δυνατότητα να προσδιορίσεις τον απώτερο σκοπό, τον στόχο ή το όνειρό σου και θα σου δείξει πώς μπορείς να υλοποιήσεις το όραμά σου για μια ιδανική ζωή.

Τήρηση ημερολογίου

Προτού ξεκινήσουμε, πρέπει να βάλεις στη ζωή σου μια σημαντική νέα συνήθεια: να κρατάς ημερολόγιο. Σε όλο το βιβλίο θα θέτουμε στον εαυτό μας πολλά ερωτήματα, προκειμένου να αποκαλύψουμε τα μοτίβα και τις συνήθειες που μας βλάπτουν και να βαδίσουμε βήμα βήμα σε ένα λαμπρότερο μέλλον, οπότε βρες τον χρόνο να καταγράφεις σε ένα ημερολόγιο ό,τι σε κάνει να νιώθεις χαρά και αυτοπεποίθηση.

Για να αποκομίσεις το μέγιστο όφελος από αυτή τη συνήθεια, θα πρέπει να σημειώνεις καθημερινά στο ημερολόγιο τις σκέψεις και τις αντιδράσεις σου

σε σχέση με τα γεγονότα και τους ανθρώπους στη ζωή σου. Δε χρειάζεται να γράφεις πολλά, αλλά να αναφέρεσαι στα συναισθήματα, στα κίνητρα και στις συμπεριφορές σου με ειλικρίνεια και ανοιχτό νου.

ΤΑΡΑ: ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ ΜΟΥ

Ενώ η σταδιοδρομία μου πήγαινε από το καλό στο καλύτερο, ένιωθα να παραλύω από φόβο αναφορικά με την αναζήτηση συντρόφου. Απέφευγα σαν την πανούκλα να γνωρίσω ουσιαστικά κάποιον, κάνοντας εφήμερες σχέσεις για λίγα χρόνια και μετά, για δύο χρόνια, απέχοντας από οποιαδήποτε προσπάθεια νέας γνωριμίας, ώσπου συνειδητοποίησα πως αγόμουν και φερόμουν από την έλλειψη εμπιστοσύνης και τον φόβο να πληγωθώ πάλι μετά τη διάλυση του γάμου μου. Είχα πείσει απόλυτα τον εαυτό μου ότι το καλύτερο και πιο σωστό για εμένα ήταν να αποβάλω και την παραμικρή σκέψη ότι θα παντρευόμουν ξανά και, άρα, ότι το να είμαι ανοιχτή στο ενδεχόμενο ενός μακροχρόνιου δεσμού δεν ήταν παρά σπατάλη χρόνου και ενέργειας. Χρειάστηκε να προσπαθήσω σκληρά για να αμφισβητήσω αυτή την πεποίθηση – τα ίδια τα συναισθήματά μου αποτελούσαν το μεγαλύτερο εμπόδιο σε αυτή την αλλαγή.

Το ημερολόγιό μου αποδείχθηκε ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος για να διαπιστώσω πως η καχυποψία με οδηγούσε σε επαναλαμβανόμενα μοτίβα άρνησης ή αποφυγής της βαθιάς

οικειότητας, τα οποία, με τη σειρά τους, οδηγούσαν αναπόδραστα σε αυτοεκπληρούμενες προφητείες. Αποφάσισα να ενεργήσω σαν να μην είχε καμία εξουσία πάνω μου το παρελθόν και απλώς προσπάθησα να σκέφτομαι και να συμπεριφέρομαι διαφορετικά, προκειμένου να δω αν θα έβγαιναν πράγματι αληθινοί οι χειρότεροι φόβοι μου. Δε βγήκαν. Έπεσα σε κάποιες λακκούβες στον δρόμο, αλλά έμαθα, επίσης, να μην αποθαρρύνομαι και να βαδίζω μπροστά με εμπιστοσύνη ώσπου όλα να πάνε καλά. Σίγουρα, δε θα το επιτύχανα ποτέ αυτό αν παρέμενα κλεισμένη στον εαυτό μου.

Αξιοποίηση της Πηγής

Υπάρχει ένας μύθος (τον οποίο δε λένε να ξεφορτωθούν οι νευρώνες μας!) ότι χρησιμοποιούμε μόλις το δέκα τοις εκατό του εγκεφάλου μας. Δεν ισχύει αυτό, αλλά η προσκόλλησή μας στο συγκεκριμένο ποσοστό αδικεί την επιστημονική αλήθεια πως η δυνατότητα να αναπτύξουμε και να αλλάξουμε τον εγκέφαλό μας και το πώς κατευθύνει τη ζωή μας είναι πολύ μεγαλύτερη από όσο έχουμε οδηγηθεί να πιστεύουμε.

Στο βιβλίο μου δεν υπάρχουν παράλογοι ισχυρισμοί ούτε κβαντική φυσική. Πάντα θα υπάρχουν ακριβή, αυστηρά επιστημονικά στοιχεία για να υποστηριχτεί η θεωρία. Θα μοιραστώ μαζί σου το πρόγραμμα τεσσάρων βημάτων που έχω χρησιμο-

ποιήσει με ασθενείς μου και με πελάτες μου, καθώς και τις πρακτικές που με ωφέλησαν προσωπικά, όπως οι νοερές απεικονίσεις, η τήρηση ημερολογίου και η δημιουργία του πολύ ισχυρού εργαλείου που λέγεται πίνακας δράσης, για να δώσεις σάρκα και οστά στις ενδόμυχες επιθυμίες σου.

Στο Μέρος 1: Επιστήμη και εσωτεριστική πνευματικότητα, θα μάθεις για την επιστήμη που εξηγεί τον νόμο της έλξης και τη δύναμη της νοερής απεικόνισης. Το Μέρος 2: Ο ευπροσάρμοστος εγκέφαλος εξερευνά τη νευροπλαστικότητα και το πώς ο εγκέφαλός μας μπορεί πραγματικά να μεταβάλλει τον τρόπο λειτουργίας του. Το Μέρος 3: Ο ευκίνητος εγκέφαλος αποκαλύπτει τη δύναμη ενός ευκίνητου και ισορροπημένου εγκεφάλου αναφορικά με το πώς ζούμε τη ζωή μας. Θα σε ενθαρρύνω να κάνεις όλες τις ασκήσεις του βιβλίου και, στο τελευταίο, πρακτικό τμήμα —Μέρος 4: Ενεργοποίησε την Πηγή—, θα σου δώσω έναν οδικό χάρτη για να αξιοποιήσεις την Πηγή.

Το βιβλίο αυτό αποτελεί ένα ταξίδι, ένα κράμα επιστήμης και εσωτεριστικής πνευματικότητας που θα σε βοηθήσει να μετατρέψεις την επίγνωση σε αυτοπαρακίνηση και τον αυτόματο πιλότο σε δράση. Αυτή είναι η δύναμη της Πηγής — να κατανόησεις πώς και γιατί κρατάς στα χέρια σου το πεπρωμένο σου. Απέχεις μόλις τέσσερα βήματα από το να οικοδομήσεις έναν νέο εαυτό γεμάτο αυτοπεποίθηση και μια νέα, μαγική ζωή.