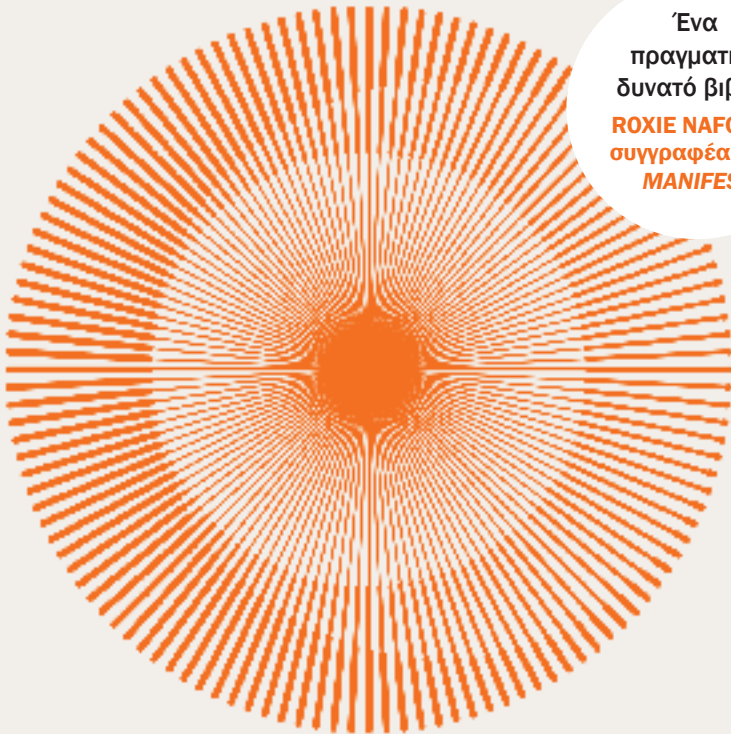


# REWIRE

Άλλαξε το μυαλό σου  
Άλλαξε τη ζωή σου

Ένα  
πραγματικά  
δυνατό βιβλίο.

**ROXIE NAFOUSI,**  
συγγραφέας του  
**MANIFEST**



**NICOLE VIGNOLA**



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Rewire: Άλλαξε το μυαλό σου – Άλλαξε τη ζωή σου**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Rewire

Από τις Εκδόσεις Michael Joseph, Λονδίνο 2024

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Nicole Vignola

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χρήστος Καψάλης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαριάνθη Κιουρτσόγλου, Ηρακλής Καρελίδης

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Lauren Wakefield (PRH UK)

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Nicole Vignola, 2024

© Εικόνες εξωφύλλου: Sydney/Adobe Stock

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2025

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2025

ISBN: 978-618-01-6029-1

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.*

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (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 αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

*Από το 1979*

*Since 1979*

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

Εμμ. Μπενάκν 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

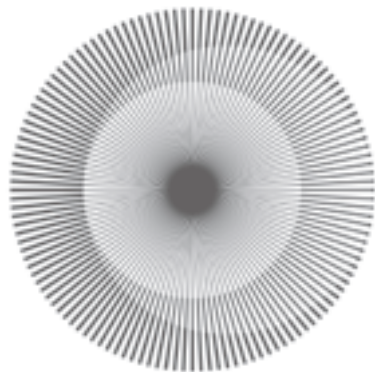
Τηλ.: 2102804800 | Tel.: 2102804800

e-mail: [info@psychogios.gr](mailto:info@psychogios.gr)  
**psychogios.gr**

**NICOLE VIGNOLA**

# REWIRE

Άλλαξε το μυαλό σου  
Άλλαξε τη ζωή σου



Μετάφραση: Χρήστος Καψάλης





# Εισαγωγή

Εγκεφαλική ουσία, ο εσωτερικός σου κόσμος και ο τρόπος που έχει προγραμματιστεί

Ήμουν πρωτοετής φοιτήτρια νευροεπιστήμης όταν κράτησα για πρώτη φορά στα χέρια μου εγκέφαλο. Δε θα ξεχάσω ποτέ τον καθηγητή μου να μου λέει να φροντίσω να κινώ συνεχώς τα χέρια μου ώστε να μην αφήσω τα δακτυλικά μου αποτυπώματα πάνω στον εγκέφαλο. Ήταν κάτι πραγματικά ασύλληπτο.

Καθώς οι αντίχειρές μου ακουμπούσαν πάνω στον μετωπιαίο λοβό αυτού του εγκεφάλου, θυμάμαι να σκέφτομαι ότι άγγιζα όλες τις αναμνήσεις αυτού του ανθρώπου. Η φαιά ουσία που μελετούσαμε ήταν, στην πραγματικότητα, μια ολόκληρη ζωή.

Ήταν άραγε ευτυχισμένος ο άνθρωπος αυτός;

Άγγιζαν τα ακροδάχτυλά μου τη στιγμή ακριβώς που ερωτεύτηκε;

Ερωτεύτηκε κάποια στιγμή στη ζωή του;

Απέκτησε παιδιά;

Μήπως άγγιζα την ημέρα που παντρεύτηκε; Ή, ίσως, την πιο θλιβερή στιγμή της ζωής του... κάποιο περιστατικό που άλλαξε τη ζωή του για πάντα.

Πότε αποφάσισε ο άνθρωπος αυτός να δωρίσει το σώμα του στην επιστήμη; Μπορεί να ήταν κι αυτός επιστήμονας; άραγε,

ένωσε το ίδιο όταν κράτησε για πρώτη φορά έναν εγκέφαλο στα χέρια του;

Ο δείκτης και ο μέσος μου άγγιζαν τον μετωπιαίο φλοιό εκείνου του ανθρώπου, ενώ αναρωτιόμουν αν είχε ζήσει μια καλή ζωή ή αν είχε αντιμετωπίσει δυσκολίες. Όλα αυτά τα γεγονότα είχαν συμβεί πριν από μένα, κι όμως τώρα βρισκόμουν εκεί και τα ακουμπούσα, από τη γέννηση έως τον θάνατο. Η καρδιά μου χτυπούσε δυνατά και γρήγορα.

Για όσο μπορώ να θυμηθώ, προσπαθούσα να απαντήσω σε αυτό το ερώτημα: συνέβη κατά λάθος (τυχαία) ή προσχεδιασμένα; Η ζωή, ο νους μας, οι πεποιθήσεις μας, οι συνήθειες και οι συμπεριφορές μας. Ο προγραμματισμός μας είναι αποτέλεσμα τύχης ή σχεδιασμού; Οι συνήθειες και οι συμπεριφορές μας υπαγορεύονται και ορίζονται από εμάς; Ή μήπως τις αποκτάμε συμπτωματικά μέσω του περιβάλλοντός μας; Χρειάστηκε πρώτα να ολοκληρώσω το πτυχίο μου στη νευροεπιστήμη για να συνειδητοποιήσω ότι η απάντηση είναι και τα δύο. Διαμορφωνόμαστε από τον κόσμο γύρω μας, μέσω εξωτερικών παραγόντων όπως οι συνάνθρωποί μας, οι περιστάσεις, η θρησκεία ή ο πολιτισμός μας, και, σε γενικές γραμμές, καλό είναι να διατηρούμε την επαφή με όλα αυτά τα στοιχεία. Παράλληλα, διαμορφωνόμαστε από αρνητικά μοτίβα σκέψης και αφηγήματα που επαναλαμβάνουμε στον εαυτό μας, τα οποία μας εμποδίζουν να πετύχουμε ό,τι θέλουμε. Όλοι μας κάποια στιγμή στη ζωή μας έχουμε πιστέψει ότι δεν είμαστε αρκετά καλοί· όλοι μας έχουμε επικεντρωθεί σε κάτι που θα θέλαμε να το αλλάξουμε, κάτι που μας εμποδίζει να πιάσουμε το μέγιστο των δυνατοτήτων μας. Κάποιες από αυτές τις πεποιθήσεις, συνήθειες και συμπεριφορές αποκτώνται τυχαία, και ορισμένες τις έχουμε σχεδιάσει μόνοι μας. Αλλά η ομορφιά του ανθρώπινου νου είναι ότι, ανεξάρτητα από το πώς έχουν δια-

μορφωθεί, αυτές οι πεποιθήσεις μπορούν να αλλάξουν. Μπορούμε να αλλάξουμε τον προγραμματισμό μας συνειδητά. Το βιβλίο αυτό θα εξηγήσει πώς ο εγκέφαλός μας είναι ικανός να αλλάξει από μια νευροεπιστημονική οπτική και θα σου προσφέρει μια νευρολογική εργαλειοθήκη την οποία μπορείς να εφαρμόσεις στην καθημερινότητά σου. Αυτό που μπορούμε όλοι μας να ελπίζουμε είναι ότι είναι εφικτό να αναδημιουργήσουμε τον εαυτό μας ανά πάσα στιγμή και να εξελιχθούμε όπως επιθυμούμε, παρά τα όσα ενδεχομένως πιστεύαμε παλαιότερα.

Υπάρχει μια φράση που ακούω συχνά: *Έτσι είμαι προγραμματισμένος*. Ξέχνα το αυτό, γιατί, λόγω του τρόπου που αλληλεπιδρούν οι νευρώνες του εγκεφάλου μας, μπορούμε να διαμορφώσουμε τις σκέψεις, τις συνήθειες και τις συμπεριφορές μας ώστε να επαναπρογραμματίσουμε τις υποσυνείδητα εντυπωμένες πεποιθήσεις που έχουμε για τον εαυτό μας. Η ιστορία που αφηγούμαστε στον εαυτό μας για τον εαυτό μας αποτελεί τη βάση του πώς αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας. Επομένως, αυτό είναι που προκαλεί τις αυτόματες αντιδράσεις και συμπεριφορές μας, οι οποίες, με τη σειρά τους, μεταβάλλουν το πώς μας αντιλαμβάνονται οι άλλοι.

*Η εμπειρία της ζωής μας θα ισούται με αυτά στα οποία έχουμε αποδώσει σημασία, είτε συνειδητά, είτε εξ ορισμού.*

Γουίλιαμ Τζέιμς

Κάποιες εβδομάδες μετά την αρχική εκείνη διάλεξη στο εργαστήριο νευροανατομίας, επιστρέψαμε για ένα μάθημα ανατομίας. Θυμάμαι ότι ήμουν κουρασμένη και δυσκολευόμουν να συγκεντρωθώ. Το κινητό μου είχε ελάχιστη μπαταρία και μου υποδείκνυε να ενεργοποιήσω τη λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας.

Και τότε ήταν που βίωσα άλλη μία στιγμή επιφοίτησης. Ο εγκέφαλος είναι ο υλικός εξοπλισμός, και οι αναμνήσεις, οι σκέψεις, οι συνήθειες και οι συμπεριφορές που περιέχει είναι το λογισμικό. Το λογισμικό είναι η ψυχική υγεία και η προσωπικότητά σου, ενώ η υγεία του εγκεφάλου σου είναι ο υλικός εξοπλισμός. Και τα δύο πρέπει να λειτουργούν στον μέγιστο βαθμό προκειμένου να υποστηρίξουν το ένα το άλλο. Αχά! Να γιατί δυσκολευόμουν να συγκεντρωθώ! Ήμουν κουρασμένη, επομένως ο υλικός εξοπλισμός, δηλαδή ο εγκέφαλός μου, δε λειτουργούσε στον μέγιστο βαθμό, με αποτέλεσμα να είναι πολύ δύσκολο να συγκεντρωθώ και να αποθηκεύσω πληροφορίες. Ουσιαστικά, βρισκόμουν σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Ο εγκέφαλός μου έδινε προτεραιότητα στις πλέον βασικές λειτουργίες, οπότε οι ενημερώσεις του λογισμικού δεν ήταν σημαντικές. Αυτό με έκανε να συνειδητοποιήσω ότι, προκειμένου να αναβαθμίσει κάποιος το λογισμικό του, να κάνει νέες συνδέσεις και να διατηρήσει πληροφορίες, πρέπει να λειτουργεί καλά και ο υλικός εξοπλισμός. Αυτός ήταν και ο λόγος που δυσκολευόμουν να ανταποκριθώ στις απαιτήσεις του πανεπιστημίου, έχοντας εγκατασταθεί σε μια νέα πόλη. Ήμουν καταβεβλημένη. Δε φρόντιζα τις θεμελιώδεις πτυχές της υγείας και της ευεξίας μου που επηρέαζαν άμεσα την υγεία του εγκεφάλου μου. Συνειδητοποίησα ότι, προκειμένου να επηρεάσω θετικά τα μοτίβα των σκέψεων, των συμπεριφορών και των ενεργειών μου, και να μπορώ να συγκρατήσω πληροφορίες από τα μαθήματα που παρακολουθούσα, έπρεπε να φροντίσω την υγεία του εγκεφάλου μου ώστε να υποστηρίξω την ψυχική υγεία μου και να δημιουργήσω νέες συνδέσεις.

Αυτές οι συνδέσεις που δημιουργεί κάθε νευρώνας, αόρατες στο γυμνό μάτι, καθορίζουν πώς θα εκτελέσεις την ημέρα σου και προγραμματίζονται από τον τρόπο που ζούμε τη ζωή μας.

Παράλληλα, έχουν ήδη προγραμματιστεί από τους γύρω μας και τους ανθρώπους με τους οποίους ερχόμαστε σε επαφή. Αυτό με έκανε να συνειδητοποιήσω ότι, αν δεν πάρουμε τον έλεγχο της ζωής μας στα χέρια μας, ουσιαστικά ζούμε μια ζωή που έχει προγραμματιστεί για λογαριασμό μας. Αυτό θα μπορούσε να είναι θετικό για εμάς, ωστόσο κάποιες πτυχές του θα μπορούσαν να είναι αρνητικές. Τα καλά νέα είναι ότι έχουμε τη δυνατότητα να αναβαθμίσουμε το λογισμικό μας. Αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να σχεδιάσουμε νέες συνήθειες και να αναιρέσουμε ανεπιθύμητες συμπεριφορές ώστε να φτάσουμε στον μέγιστο βαθμό πνευματικής ευεξίας και να δημιουργήσουμε την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας, έτσι όπως θέλουμε να είμαστε.

Μπορούμε να φροντίσουμε ώστε ο υλικός εξοπλισμός μας να λειτουργεί σωστά εξασφαλίζοντας επαρκή ύπνο και ασκούμενοι τακτικά, παράμετροι που θα τις συζητήσουμε αναλυτικότερα στη συνέχεια. Για την ώρα, ελπίζω πως αποτελεί μια ανακούφιση για σένα η γνώση ότι ο εγκέφαλος είναι εύπλαστος και μπορεί να αλλάξει.

Ενδεχομένως να αναρωτιέσαι πώς ο εγκέφαλος είναι ικανός να αλλάξει. Ο εγκέφαλος περιγράφεται από την επιστήμη ως «πλαστικός», δηλαδή εύπλαστος, διαμορφώσιμος. Ο εγκέφαλος έχει τη δυνατότητα να αλλάζει και να αναδιοργανώνεται προκειμένου να δημιουργεί νέες νευρωνικές διαδρομές, ακόμη και καθώς μεγαλώνουμε. Παρά την κοινή πεποίθηση ότι η πλαστική χειρουργική σχετίζεται με την «πλαστικότητα» όπως μια κούκλα, αυτός είναι και ο λόγος που την ονομάζουμε πλαστική. Αυτό είναι υπέροχο νέο για εμάς, καθώς σημαίνει ότι ο υλικός εξοπλισμός μας μπορεί να βελτιωθεί, επομένως μπορούμε να απαλλαγούμε από τις συνήθειες και τις συμπεριφορές που τόσο πολύ επιχειρούμε να αποβάλουμε. Έχω γνωρίσει πολλούς

ανθρώπους που νιώθουν πως η ζωή τους έχει περιέλθει σε αδιέξοδο, κάνοντας κάποια δουλειά που απεχθάνονται γιατί νομίζουν πως γι' αυτό προορίζονται και ότι οι δεξιότητες που διαθέτουν τους επιτρέπουν να κάνουν μόνο αυτό το ένα πράγμα. Ενδεχομένως κάποιος να έχει σπουδάσει μηχανικός επειδή μεγαλώνοντας άκουγε από τους άλλους ότι διέθετε «αναλυτικό» μυαλό, αλλά ο ίδιος θα ήθελε να είχε ασχοληθεί με κάτι πιο δημιουργικό – αλλά δεν είναι αυτή η ταυτότητά του. Δεν αντιλαμβάνεται ότι η νευροπλαστικότητα είναι κάτι το πραγματικό, επομένως δεν επιχειρεί καν να αλλάξει.

Σου έχει τύχει να σκεφτείς κάποια στιγμή ότι δε διαθέτεις αρκετή ευφυΐα ώστε να κάνεις κάτι; Ή να επαναλαμβάνεις αρνητικές σκέψεις στον εαυτό σου; Να πιστεύεις πως δεν αξίζεις για κάτι παραπάνω; Αυτές οι υπερβολικά επικριτικές επαναλήψεις αρνητικών σκέψεων διεισδύουν ύπουλα στις πεποιθήσεις σου και σε κρατάνε πίσω. Δεν επιχειρείς καν κάποια αλλαγή. Οπότε, δεν αποφασίζεις να κάνεις αίτηση για μια θέση σε κάποιο πρόγραμμα σπουδών, παρότι λαχταράς να μάθεις νέα πράγματα, επειδή φοβάσαι ότι θα αποτύχεις.

Σου έχει τύχει να διαπληκτίζεσαι με τον σύντροφό σου απλώς για να το κάνεις, επειδή αυτός είναι ο «χαρακτήρας» σου; Μήπως αισθάνεσαι ότι προκαλείς μελοδραματικές καταστάσεις όπου σταθείς κι όπου βρεθείς, επειδή έτσι είναι η οικογένειά σου, οπότε είναι αναπόφευκτο να είσαι κι εσύ το ίδιο; Ορισμένοι άνθρωποι, μάλιστα, πιστεύουν ότι το να κάνουν τέτοιου είδους σκέψεις είναι κομμάτι του εαυτού τους, ότι ο αρνητισμός αποτελεί εγγενές στοιχείο της προσωπικότητάς τους. Μήπως αντιδράς αυτόματα με επικριτικότητα και αρνητισμό ακόμη και όταν θα έπρεπε να νιώθεις χαρούμενος για κάτι θετικό που μόλις συνέβη στη ζωή σου;

Αυτές οι αυτόματες σκέψεις έχουν επαναληφθεί ξανά και ξανά, σε σημείο που εδραιώθηκαν στις επικοινωνιακές διαδρομές του εγκεφάλου μας, οι οποίες διαμορφώνουν τον τρόπο σκέψης μας. Αυτό το βιβλίο αυτό θα σου δείξει πώς να τις αλλάξεις.

Κάποια δασκάλα της Σακίρα της είχε απαγορεύσει να πηγαίνει στη χορωδία, επειδή «ακουγόταν σαν κατσίκια», λόγω του βιμπράτο στη φωνή της. Στην προεφηβεία, η Μπιγιονσέ ήταν μέλος μιας μπάντας με την ονομασία *Girls Tyme*, η οποία συμμετείχε στο *Star Search* τη δεκαετία του ενενήντα, στο μεγαλύτερο σόου εντοπισμού νέων ταλέντων στην αμερικανική τηλεόραση εκείνη την εποχή, κι όμως έχασε. Όλοι ξέρουμε πλέον ποια είναι η Μπιγιονσέ. Νομίζω πως ακόμη και η ενενηντάχρονη Πορτογαλίδα γειτόνισσά μου ξέρει ποια είναι. Η Ζιζέλ Μπούντχεν άκουσε σε ηλικία δεκατεσσάρων χρονών να της λένε ότι η μύτη της ήταν υπερβολικά μεγάλη και τα μάτια της υπερβολικά μικρά, οπότε συχνά την απέρριπταν στη διαδικασία επιλογής μοντέλων. Η ίδια θυμάται να της λένε πως δε θα έκανε ποτέ της εξώφυλλο, και αυτό της προκαλούσε ανασφάλεια. Πλέον, η Ζιζέλ είναι ένα από τα καλύτερα αμειβόμενα μοντέλα παγκοσμίως, με εξαιρετικά επιτυχημένη καριέρα.

Αν κάποια από αυτές τις γυναίκες είχε ακούσει εκείνους που επιχειρούσαν να την εμποδίσουν να φτάσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων της, τώρα δε θα απολαμβάναμε κάποια από τα σπουδαιότερα ταλέντα στις βιομηχανίες της μουσικής και της μόδας. Αυτό θέλω και για σένα. Θέλω να έχεις την ίδια θαρραλέα στάση για το τι άνθρωπος είσαι. Θέλω να πας κόντρα στις ταμπέλες που σου έχουν κολλήσει και να έχεις τη δική σου ιστορία να αφηγηθείς, μια ιστορία γραμμένη από εσένα, όχι από εκείνους που νομίζουν ότι σε ξέρουν.

Θα σε εφοδιάσω με τις γνώσεις και την αντίληψη της επιστή-

μης που θα σου επιτρέψουν να προχωρήσεις σε μακροχρόνιες αλλαγές στη ζωή σου. Η *Ανακαλωδίσωση* είναι μια νευροεπιστημονική εργαλειοθήκη με εφαρμόσιμες συμβουλές που μπορείς να αξιοποιήσεις στη ζωή σου και να την αλλάξεις προς το καλύτερο.

Αποστολή της ζωής μου είναι να βγάλω τη νευροεπιστήμη από τα εργαστήρια και τα ακαδημαϊκά περιοδικά και να την καταστήσω προσιτή σε όλους. Όλοι αξίζουν να ξέρουν γι' αυτή, γιατί είναι πραγματικά κάτι που μπορεί να αλλάξει τη ζωή τους. Ακολούθησέ με σε αυτό το ταξίδι και μάθε πώς να ελέγχεις τις αντιδράσεις σου σε οτιδήποτε κληθείς να αντιμετωπίσεις στην πορεία του βίου σου, από τη ρύθμιση της αντίδρασής σου στο άγχος, μέχρι την υπέρβαση αυτοπεριοριστικών πεποιθήσεων. Μπορείς να γίνεις ό,τι θέλεις να είσαι.

*Δημιούργησε τον εαυτό σου*

## Πώς λειτουργεί η νευροπλαστικότητα

Νευροπλαστικότητα ονομάζεται η ικανότητα του εγκεφάλου να αλλάζει και να προσαρμόζεται αντιδρώντας στους εσωτερικούς και τους εξωτερικούς παράγοντες που τον διαμορφώνουν. Οι συνδέσεις, οι λειτουργίες και οι δομές των νευρώνων αναδιοργανώνονται ως απάντηση σε επαναλαμβανόμενες πληροφορίες. Οι νευρώνες είναι υπεύθυνοι για την προώθηση των πληροφοριών στον εγκέφαλό μας, και όσο περισσότερο επαναλαμβάνουμε κάτι, τόσο περισσότερο ισχυροποιούνται οι επικοινωνιακές διαδρομές – όπως όταν ένα μικρό μονοπάτι εξελίσσεται σε χωματόδρομο που στην πορεία καταλήγει ασφαλτοστρωμένη λεωφόρος. Με απλά λόγια, οι νευρώνες που ενεργοποιούνται μαζί, καλωδιώ-

νονται μαζί. Οπότε, όταν επαναλαμβάνουμε διαρκώς στον εαυτό μας σκέψεις όπως *Δεν είμαι και τόσο καλός*, ο εγκέφαλος διαιωνίζει αυτή τη σκέψη, την ενισχύει, με αποτέλεσμα να καθίσταται βαθιά ριζωμένη. Χωρίς καν να το συνειδητοποιείς, επαναφέρει αυτό το αφήγημα στο παρασκήνιο σαν να είναι η μουσική υπόκρουση της ζωής σου. Όταν ορισμένες ενέργειες, αντιδράσεις ή συμπεριφορές καταλήγουν εδραιωμένες και εκτελούνται σχεδόν ενστικτωδώς, χωρίς να έχει προηγηθεί κάποια συνειδητή και εσκεμμένη διαδικασία λήψης αποφάσεων, αυτό το αποκαλούμε αυτοματισμό. Είναι μια κατάσταση που προκύπτει όταν επαναλαμβάνουμε κάτι, έτσι που καταλήγει να αποτελεί αυτόματη αντίδραση, με ελάχιστη νοητική προσπάθεια ή αντίληψη.

Για μεγάλο διάστημα, οι νευροεπιστήμονες θεωρούσαν ότι ο εγκέφαλος δεν είχε τη δυνατότητα να αλλάξει έπειτα από μια ορισμένη ηλικία, αλλά πιο πρόσφατα κατανοήσαμε ότι ο εγκέφαλος αλλάζει ακόμη και μετά την ενηλικίωση. Μπορεί να είναι δυσκολότερο να συμβεί αυτό όταν έχουμε μεγαλώσει, ωστόσο δεν είναι ανέφικτο· απλώς, απαιτείται μια πιο συντονισμένη προσπάθεια. Μάλιστα, όλες οι μοριακές δομές του εγκεφάλου, από ραβδες στο γυμνό μάτι, συντείνουν στο ότι ο εγκέφαλος είναι σχεδιασμένος έτσι ώστε να αλλάζει, και αυτή θα μπορούσε να είναι μία από τις πλέον σημαντικές πτυχές της νευροβιολογίας μας. Μας επιτρέπει να μαθαίνουμε νέα πράγματα, να διακόπτουμε ανεπιθύμητες συμπεριφορές και στην πράξη σημαίνει ότι μπορούμε να προσαρμοστούμε ανάλογα με τις καταστάσεις και τις νέες εμπειρίες που βιώνουμε. Ο εγκέφαλος κυριολεκτικά αναδιοργανώνεται ώστε να δημιουργήσει νέες συνάψεις και να σχηματίσει νέες συνδέσεις. Η σύναψη είναι ένα μικροσκοπικό κενό που επιτρέπει στους νευρώνες να επικοινωνούν μεταξύ τους. Μέσω της σύναψης, ο ένας νευρώνας εκπέμπει μήνυμα στον

άλλο. Αυτό είναι το επίπεδο στο οποίο συντελείται η ανταλλαγή πληροφοριών με τη χρήση χημικών ουσιών που ονομάζονται νευροδιαβιβαστές. Ο εγκέφαλος έχει τη δυνατότητα να αναδιοργανωθεί σχηματίζοντας νέες συνάψεις και προσαρμόζοντας τις υφιστάμενες μέσω της νευροπλαστικότητας.

Μάλιστα, έχουμε αρχίσει να βλέπουμε νέες έρευνες οι οποίες συντείνουν στο ότι η νευροπλαστικότητα θα μπορούσε να αποτελέσει θεραπευτική παρέμβαση σε περιπτώσεις άνοιας. Φροντίζοντας να παραμένουμε ενεργοί, τόσο σωματικά όσο και πνευματικά, συνεχίζοντας να μαθαίνουμε νέα πράγματα, επιτρέπουμε στον εγκέφαλό μας να προσαρμόζεται και να διατηρεί τη δομική ακεραιότητά του. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας που παραμένουν σωματικά δραστήριοι καθώς περνάει ο καιρός έχουν περισσότερες πρωτεΐνες στον εγκέφαλο που διατηρούν τις επαφές μεταξύ των νευρώνων ισχυρές και υγιείς. Αυτό συνδέεται με τις υψηλότερες νοητικές λειτουργίες και τον περιορισμό του νευρολογικού εκφυλισμού. Ο εγκέφαλός μας είναι ένα καταπληκτικό κομμάτι μηχανισμού που μπορούμε να προγραμματίζουμε και να συνεχίσουμε να αναβαθμίζουμε, ώστε να έχουμε τη δυνατότητα να απολαύσουμε μια πλήρη ζωή, η οποία θα χαρακτηρίζεται από την αυτονομία και τον έλεγχο. Πολλοί άνθρωποι δε συνειδητοποιούν τις δυνατότητες που έχουν και τη δύναμη του εγκεφάλου τους... Εσύ έχεις τον έλεγχο της ζωής σου. Μπορείς να αλλάξεις σε οποιαδήποτε ηλικία, μπορείς να αποδεσμευτείς από τα αρνητικά αφηγήματα και τις αυτοπεριοριστικές πεποιθήσεις που έχεις για τον εαυτό σου και σε εμποδίζουν να πάρεις τη ζωή σου στα χέρια σου. Δε θέλω να φτάσω στα ογδόντα μου και να μετανιώνω που άφησα τη ζωή να με προσπεράσει ή να εξακολουθεί να με επικρίνει η φωνή μέσα μου. Δε θέλω να φτάσω στα

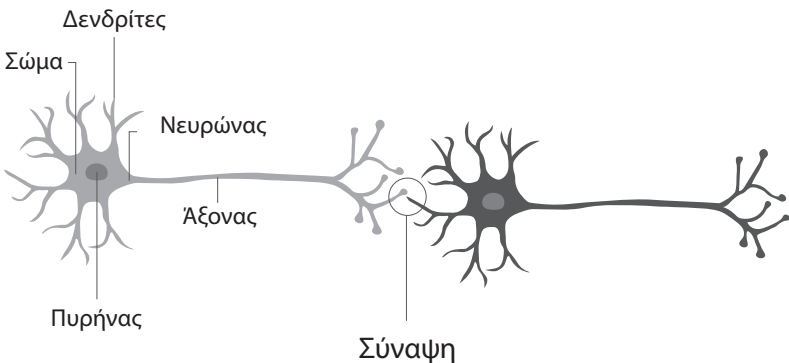
ογδόντα μου και να μετανιώνω που επέτρεψα να προκύψουν τυχαίες καταστάσεις, στην πορεία μιας διαδρομής που δε χάραιζα εγώ για τον εαυτό μου αλλά, αντίθετα, καθορίστηκε από τις εσωτερικές σκέψεις και ανησυχίες μου. Θέλω να φτάσω στα ογδόντα και να φωνάξω: «Ναι, ρε γαμώτο, εγώ το έκανα αυτό! Αυτή ήταν η ζωή μου και νιώθω περηφάνια γι' αυτή, επειδή εγώ την επέλεξα και δε συμβιβάστηκα για αυτή».

Σκέψου το εξής. Όλοι μας γεννιόμαστε έχοντας ένα μοναδικό σύνολο DNA και, ακριβώς όπως τα δακτυλικά σου αποτυπώματα είναι μοναδικά, έχεις και έναν μοναδικό χάρτη εγκεφαλικών συνδέσεων που δεν έχει κανείς άλλος άνθρωπος. Διαθέτεις ένα διακριτό σύνολο ταυτοτήτων και χαρακτηριστικών που μπορεί να έχουν θαφτεί κάτω από τον προγραμματισμό του εγκεφάλου σου, να έχουν διαμορφωθεί από τους γύρω σου και τις καταστάσεις που βίωσες μεγαλώνοντας. Ας φέρουμε στο φως αυτά τα χαρακτηριστικά.

## Πώς αλλάζει ο εγκέφαλος

Αυτό το σύμπαν με βάρος ενάμισι περίπου κιλό που βρίσκεται μέσα στο κρανίο σου αποτελείται από εκατό δισεκατομμύρια νευρώνες με τρισεκατομμύρια συνδέσεις που συνεργάζονται προκειμένου να διαμορφώσουν τον εσωτερικό σου κόσμο, ο οποίος επηρεάζεται από τον εξωτερικό κόσμο αλλά δεν πρόκειται να τον βιώσει ποτέ κανείς άλλος. Είναι κάπως όταν αναλογίζεσαι το γεγονός πως το μόνο πράγμα που χωρίζει τις εσωτερικές μας σκέψεις από το περιβάλλον μας και τους άλλους ανθρώπους είναι ένα κομμάτι οστού πάχους μισού εκατοστού.

Οι νευρώνες του εγκεφάλου σου επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω ειδικών σημείων που ονομάζονται συνάψεις. Όταν επικοινωνούν μεταξύ τους επανειλημμένα, βελτιώνονται σε αυτή την επικοινωνία και τα σήματα που ανταλλάσσουν ενισχύονται. Αυτός είναι ο λόγος που ενδέχεται να συλλαμβάνεις τον εαυτό σου να ακολουθεί μια πολύ γνώριμη διαδρομή στη σκέψη σου· είναι κάτι που συμβαίνει σχεδόν αυτόματα. Όταν επαναλαμβάνουμε κάποια πράγματα, το μήνυμα που εκπέμπεται μεταξύ των συγκεκριμένων νευρώνων μεταδίδεται ευκολότερα και, χωρίς να το καταλάβεις, έχεις ενισχύσει μια πεποίθηση η οποία φαντάζει αδύνατο να ανατραπεί. Η πλαστικότητα, όμως, λειτουργεί αμφίδρομα. Μπορούμε να μάθουμε και να ενισχύσουμε διαδρομές, αλλά μπορούμε και να τις αποδυναμώσουμε με την πάροδο του χρόνου. Όλες οι συμπεριφορές και τα μοτίβα που επιχειρείς να αλλάξεις είναι απολύτως εφικτό να αποδομηθούν. Στη συνέχεια αυτού του βιβλίου, και ιδίως στην Πρώτη Φάση, θα μάθεις πώς γίνεται αυτό.



Νευρωνική σύναψη όπου συμβαίνει η επικοινωνία μεταξύ των νευρώνων. Οι συνάψεις γίνονται πιο ισχυρές όταν προκύπτει περισσότερη επικοινωνία μεταξύ τους.

## Μια σημείωση σχετικά με τη νευροποικιλότητα

Ένα από τα συχνότερα ερωτήματα που δέχομαι από τα μέλη της κοινότητας στα κανάλια που διατηρώ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχει να κάνει με το κατά πόσο τα άτομα που είναι αυτιστικά ή εμφανίζουν ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (OCD/ΙΨΔ) και διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD/ΔΕΠΥ) είναι ικανά για νευροπλαστικότητα. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι κάθε άτομο, είτε νευροαποκλίνον, είτε νευροτυπικό, είναι εντελώς διαφορετικό, αλλά όλοι μας έχουμε την ικανότητα της αλλαγής. Θα ήθελα επίσης να επισημάνω τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα νευροαποκλίνοντα άτομα σε έναν κόσμο που περιμένει από αυτά να αλλάξουν. Στόχος μου είναι να επιστήσω την προσοχή στο γεγονός ότι τα νευροαποκλίνοντα άτομα είναι ικανά να διαμορφώσουν νέες συνήθειες και να υιοθετήσουν υγιέστερα μοτίβα σκέψης με τρόπο που *εξυπηρετεί τα ίδια*. Αυτό θα πρέπει να συμβαίνει εφόσον το όποιο νευροαποκλίνον άτομο επιθυμεί να προχωρήσει σε αλλαγές, όχι προκειμένου να προσαρμοστεί σε έναν νευροτυπικό κόσμο. Παρότι ο εγκέφαλος των νευροαποκλινόντων ατόμων ενδέχεται να εμφανίζει διαφορές στη δομή και τη λειτουργία του, τα άτομα αυτά εξακολουθούν να έχουν τη δυνατότητα να προσαρμόζονται και να δημιουργούν νέες νευρωνικές διαδρομές. Αν είσαι άτομο νευροαποκλίνον, θέλω να ξέρεις πως το βιβλίο αυτό απευθύνεται και σε εσένα. Σε βλέπω, και έχω λάβει υπόψη μου τους νευροαποκλινόντες εγκεφάλους στη συγγραφή αυτού του βιβλίου.

Αν θα ήθελες να διαβάσεις περισσότερες πληροφορίες, παρακαλώ δεξ στη σελίδα 357.

## Κρίσιμες περίοδοι της ανάπτυξης

Ως παιδιά, βιώνουμε την αναπτυξιακή πλαστικότητα, υπό την έννοια ότι ο εγκέφαλός μας διαμορφώνεται ως αποτέλεσμα των αλληλεπιδράσεών μας με το περιβάλλον. Κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας περνάμε από τα πλέον κρίσιμα στάδια της ανάπτυξης, στιγμές κατά τις οποίες οι λεπτές αποχρώσεις της ζωής αποτυπώνονται στους εγκεφαλικούς μας χάρτες. Οι περιοχές αυτές του εγκεφάλου περιέχουν διάφορες πληροφορίες για εμάς, για τους γύρω μας και για τον κόσμο. Είναι απαραίτητη η εισροή πληροφοριών προκειμένου να αναπτυχθούν αυτοί οι εγκεφαλικοί χάρτες, όπως η αγάπη, η στοργή και οι περισσότερο λεπτές μορφές γνώσης, για παράδειγμα η κουλτούρα και η θρησκεία, το πώς συμπεριφέρεται η οικογένειά σου, τα μέρη που επισκέπτεσαι. Βασικά, ότι βιώνεις ως παιδί –τα πράγματα που βλέπεις και με τα οποία αλληλεπιδράς– διαμορφώνει τον εγκέφαλό σου, και κάθε εγκέφαλος είναι διαφορετικός. Είσαι άτομο μοναδικό και ο εγκέφαλός σου έχει διαμορφωθεί από το περιβάλλον σου.

Τα παιδιά απορροφούν γνώσεις σαν σφουγγάρια, χωρίς να χρειάζεται να εστιάζουν σε αυτές. Αυτό οφείλεται στο ότι, κατά τη διάρκεια εκείνων των κρίσιμων περιόδων, ο εγκέφαλος του παιδιού κατακλύζεται από ένα μόριο που ονομάζεται εγκεφαλικός νευροτροφικός παράγοντας (brain-derived neurotrophic factor – BDNF). Το μόριο αυτό είναι σημαντικό στοιχείο που βοηθάει στη δημιουργία νέων συνάψεων, ενώ ενισχύει την επιβίωση των υφιστάμενων, στοιχείο καθοριστικό για την ανακαλωδίσωση του εγκεφάλου. Θα μάθουμε πώς μπορούμε να έχουμε πρόσβαση σε αυτό τον παράγοντα ως ενήλικες και τι σημαίνει αυτό για τον εγκέφαλό μας καθώς περνούν τα χρόνια. Ένα βα-

σικό στοιχείο που χάνεται στην πλαστικότητα των ενηλίκων είναι ότι ο παιδικός εγκέφαλος απορροφά τα πάντα και δε χρειάζεται να υποδεικνύουμε ενεργά σε αυτόν τι είναι σημαντικό και τι όχι. Αυτός είναι και ο λόγος που τα παιδιά μαθαίνουν τόσο εύκολα ξένες γλώσσες, ενώ ένας ενήλικας θα χρειαστεί να καταβάλει συστηματικότερη προσπάθεια. Αν έβαζες μια ηχογράφηση στα γαλλικά κάθε μέρα στο παρασκήνιο της ζωής του παιδιού σου κατά τη διάρκεια της κρίσιμης περιόδου εκμάθησης της γλώσσας, κατά πάσα πιθανότητα το παιδί θα μάθαινε να μιλάει γαλλικά, ακόμη και αν δεν το έκανε με ευχέρεια ή δε μάθαινε το σύνολο της γλώσσας. Αν όμως επιχειρούσες το ίδιο και στην ενήλικη ζωή, δε θα κατάφερνες να μάθεις τη γλώσσα τόσο εύκολα, εκτός και αν κατέβαλλες συνειδητή προσπάθεια να δίνεις προσοχή στις λέξεις. Επομένως, τα βιώματα στην παιδική ηλικία είναι σημαντικά και διαμορφώνουν σε μεγάλο βαθμό τον εγκέφαλό σου, επειδή βρισκόσουν διαρκώς σε κατάσταση υποβολής. Επομένως, τα βιώματα αυτά συνέβαλαν στη δημιουργία ενός συνόλου κανόνων σχετικά με το πώς θα πρέπει να λειτουργείς στη ζωή.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορούν να αλλάξουν, ορισμένα που απαιτούν μεγάλη προσπάθεια προκειμένου να αλλάξουν και κάποια άλλα που δεν αλλάζουν. Για παράδειγμα, αν δεν ανέπτυξες την όραση κατά τη διάρκεια της κρίσιμης περιόδου, τότε δε θα μπορούσες να την αναπτύξεις αργότερα, καθώς ο εγκέφαλος έχει την τάση να αξιοποιεί όλο τον διαθέσιμο χώρο. Επομένως, εφόσον ο εγκεφαλικός χάρτης της όρασης είναι διαθέσιμος και δεν έχει καταληφθεί από την όραση, τότε είναι κατά κάποιον τρόπο ελεύθερος «προς ενοικίαση», επομένως θα τον καταλάβει κάποια άλλη διαδικασία. Αυτός είναι και ο λόγος που οι τυφλοί

άνθρωποι έχουν ενισχυμένες τις άλλες αισθήσεις τους και εμφανίζουν μεγαλύτερη ευαισθησία στην αφή ώστε να διαβάζουν μέσω του κώδικα Μπράιγ απ' ό,τι ένας άνθρωπος που διαθέτει όραση, καθώς οι τυφλοί καλούνται να χρησιμοποιήσουν τις άλλες αισθήσεις περισσότερο, οπότε οι αντίστοιχοι εγκεφαλικοί χάρτες αναπτύσσονται σε μεγαλύτερο βαθμό. Θα μπορούσε κάποιος να αναπτύξει την ευαισθησία στην αφή ώστε να μάθει να διαβάζει τον κώδικα Μπράιγ, αλλά θα χρειαζόταν να καταβάλει συστηματική προσπάθεια. Λειτουργίες όπως η όραση και η ακοή αποτελούν ακραία παραδείγματα αμετάβλητων δυνατοτήτων μετά την κρίσιμη περίοδο, αλλά το μεγαλύτερο μέρος του εγκεφάλου έχει πλαστικότητα. Οι συνήθειες, οι συμπεριφορές, οι γνώσεις για τον κόσμο, η ευφυΐα, οι αναλυτικές δεξιότητες, η δημιουργικότητα και άλλα πράγματα όπως το να μάθουμε να χορεύουμε ή να παίζουμε κιθάρα – όλα αυτά είναι πράγματα που μπορούμε να αλλάξουμε.

**Ρώτησα τους ανθρώπους που με ακολουθούν  
στο Instagram ποιες είναι οι συνήθειες και  
οι συμπεριφορές που τους κρατάνε πίσω.**

<b>ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ</b>	<b>ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ</b>
Υγιεινή ύπνου	Εστίαση στα αρνητικά
Χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης	Υπερανάλυση
Υπερβολικός ύπνος και νωθρότητα	Αρνητικός εσωτερικός διάλογος
Αναβλητικότητα	Ανασφάλεια
Διατροφικές συνήθειες	Τάση ικανοποίησης των άλλων
Αποχαύνωση	Απουσία σκοπού

ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ
Χρήση ουσιών σε κατάσταση άγχους	Αποφυγή διατύπωσης άποψης
Τελειομανία	Αίσθημα ανεπάρκειας
Αποφυγή εξάσκησης δεξιοτήτων	Έντονη προσπάθεια να καταστείς αγαπητός
Αυτο-διακοπή κατά την εργασία	Προσπάθεια να πείσω τον εαυτό μου ότι οι άλλοι δε νοιάζονται για μένα

Πόσες από αυτές τις συνήθειες ή τις συμπεριφορές είναι κάτι που θα ήθελες να αλλάξεις; Ευτυχώς, κανένα από αυτά τα χαρακτηριστικά δεν είναι κάποια απαράγραπτη πτυχή του εαυτού σου. Όλα είναι τρόποι που αποδεικνύονται εύπλαστοι και επομένως μεταβλητοί. Δεν είναι υποχρεωτικό να συνεχίσεις να μιλάς αρνητικά στον εαυτό σου, να αφήνεσαι στη νωθρότητα ή να υπεραναλύεις την τελειομανία σου. Αυτό που σου υπόσχομαι είναι ότι, φτάνοντας στο τέλος του βιβλίου, θα ξέρεις πώς να αποδομήσεις πολλές από αυτές τις πτυχές της ζωής σου και θα είσαι σε θέση να εφαρμόσεις τις γνώσεις αυτές σε κάθε περίπτωση ώστε να μπορέσεις να επιτύχεις μακροχρόνια αλλαγή.

*Δε γεννιόμαστε με χαμηλή αυτοπεποίθηση και σκέψεις που τριβελίζουν αδιάκοπα τον νου μας.*

Καθώς μεγαλώνουμε, μαθαίνουμε να δίνουμε νόημα στα πράγματα. Όταν είσαι πέντε ή έξι χρονών, ενδεχομένως καταλαβαίνεις ότι η βέρα της μητέρας σου είναι γυαλιστερή, ωραία και αντικείμενο κάπως πολύτιμο, αλλά καταλήγεις να συνειδητοποιήσεις τι συμβολίζει όταν φτάνεις στα δεκατρία σου και βλέ-

πεις τη βέρα να βγαίνει, αποφασιστικά και οριστικά, από το χέρι της. Αυτές τις λεπτές και βασικές συμπεριφορές τις διδασκόμαστε σε ένα άρρητο επίπεδο, συχνά μέσω της γλώσσας του σώματος. Ενδέχεται να είναι τόσο διακριτικές, που να είναι δύσκολη η περιγραφή τους. Σου έχει τύχει να γνωρίσεις κάποιον άνθρωπο που έχει τις ίδιες συνήθειες με κάποιον άλλο γνωστό σου; Σου τον θυμίζει, αλλά δεν μπορείς να καταλάβεις ακριβώς το γιατί. Μπορεί να οφείλεται στον τρόπο που χειρονομεί όταν μιλάει ή επειδή εμφανίζεται ένα μειδίαμα στα χείλη του όταν μιλάει. Δεν ξέρεις γιατί συμβαίνει αυτό, αλλά κάτι σου θυμίζει τον άλλο άνθρωπο.

Υπάρχουν στοιχεία που προέρχονται από τους Γικουάνα, μια φυλή ιθαγενών στη Βενεζουέλα, όπου οι μητέρες κουβαλούν διαρκώς πάνω τους τα μωρά τους επί αρκετούς μήνες μετά τη γέννηση ώστε να μπορέσουν τα μωρά να διδαχθούν από αυτές. Όταν μια μητέρα απλώνει το χέρι για να πιάσει ένα τσουκάλι από τον φούρνο, στρέφει το σώμα της έτσι ώστε το μωρό να απομακρύνεται από την πηγή της θερμότητας, και το παιδί μαθαίνει χωρίς να χρειαστεί να το ακούσει με λόγια ότι ο φούρνος καίει, οπότε, μεγαλώνοντας, δεν πλησιάζει εκεί, γιατί η συγκεκριμένη πληροφορία έχει ήδη εγγραφεί στον εγκέφαλό του. Το ίδιο ισχύει και με τις συμπεριφορές. Αναλογίσου πώς αντιδρούν οι γονείς σου σε συγκεκριμένες καταστάσεις· ενδεχομένως η μητέρα σου να είναι ανασφαλής και να μισεί το σώμα της, κι έτσι μέσω της παρατήρησης αποκτάς τη γνώση πώς θα πρέπει να αισθάνεται κανείς για την εμφάνισή του, υιοθετώντας τις ίδιες πεποιθήσεις. Θυμάμαι ότι οι γονείς μου πάντοτε έχαναν την ψυχραιμία τους σε ήπια στρεσογόνες καταστάσεις, όταν καλούνταν να διαχειριστούν κάποια σύγκρουση... Εξαιτίας αυτού, μεγάλωσα κλαίγοντας κάθε φορά που θύμωνα, αλλά χρειάστηκε

πρώτα να διδαχθώ τις αρχές της νευροπλαστικότητας προκειμένου να συνειδητοποιήσω ότι αυτό ήταν κάτι που μπορούσα να αλλάξω.

Η απόκτηση γνώσης μέσω της παρατήρησης είναι κάτι θαυμάσιο, γιατί μαθαίνουμε ότι κάποια πράγματα μπορούν να μας κάψουν απλώς παρατηρώντας πώς αλληλοεπιδρούν οι γονείς μας με τα αντικείμενα γύρω τους. Ωστόσο, μέσα από την ίδια διαδικασία αποκτάμε μη υγιή μοτίβα συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια της παιδικής μας ηλικίας. Βλέπουμε τον τρόπο που οι συνάνθρωποί μας αλληλεπιδρούν με τον κόσμο και τους μιμούμαστε, διαμορφώνοντας έτσι τη συμπεριφορά μας. Ακούμε από τους γονείς μας ποιο είναι το σωστό και ποιο το λάθος, και απλώς ακολουθούμε αυτές τις οδηγίες, γιατί δεν έχουμε κάποια άλλη εικόνα των πραγμάτων.

*Τι αλλόκοτο συναίσθημα να σκεφτόμαστε ότι ως ενήλικες έχουμε τη δυνατότητα να διαπλάσουμε και να διαμορφώσουμε ένα παιδί ώστε να γίνει αυτό που θα είναι όταν ενηλικιωθεί, και στις περισσότερες περιπτώσεις δε συνειδητοποιούμε καν ότι το κάνουμε.*

Ακριβώς όπως στην περίπτωση που παρατηρούμε μια ανασφαλή μητέρα να παραπονιέται για την εμφάνισή της, έτσι απορροφούμε και φευγαλέα σχόλια ή διαπιστώσεις που μας συνοδεύουν στο υπόλοιπο της ζωής μας. Πόσες φορές έχεις συναντήσει ανθρώπους που δεν κυνηγάνε τους στόχους τους επειδή κάποιος δάσκαλος τους είπε πως δε θα τα κατάφερναν σε αυτό τον τομέα; Ή γονείς που κολλάνε ταμπέλες στα παιδιά όπως «αυτός είναι ο αθλητής της οικογένειας», «αυτή δεν είναι καλή στα μαθηματικά», ή «είναι δημιουργικός χαρακτήρας, δε

θα μπορούσε να τρέξει μια επιχείρηση». Ή κάποιον γονιό που κάνει ένα σχόλιο σχετικά με τη συμπεριφορά ή την εμφάνισή σου χωρίς κακή πρόθεση, αλλά αυτό διαμορφώνει τις πεποιθήσεις σου· γυναίκες που κατέληξαν να γίνουν νοικοκυρές επειδή οι γονείς τους έλεγαν πως δεν έπαιρναν τα γράμματα, άρα ήταν καλύτερα να περιοριστούν στο σπίτι· άντρες που άκουγαν ότι δεν ήταν σωστό να εκδηλώνουν τα συναισθήματά τους· άντρες που αποθαρρύνθηκαν να ακολουθήσουν κάποια δημιουργική κατεύθυνση επειδή «έπρεπε» να κάνουν κάποια χειρωνακτική εργασία. Αυτός ο υποσυνείδητος προγραμματισμός τροφοδοτεί μια σειρά από ζητήματα που προκαλούνται από βαθιά ριζωμένες πεποιθήσεις. Δε γεννιόμαστε με χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητικές σκέψεις. Έχεις γνωρίσει ποτέ σου παιδί που δε λέει: «Μαμά, κοίταξέ με!»;

Οι επίμονες, ανεπιθύμητες σκέψεις είναι ένα μοτίβο επαναλαμβανόμενου, διεισδυτικού και παρατεταμένου αναλογισμού των ίδιων στενάχωρων ή αρνητικών σκέψεων, αναμνήσεων ή προβλημάτων. Αυτές τείνουν να εστιάζουν σε καταστάσεις από το παρελθόν, σε ανησυχίες για το μέλλον ή στην αυτοκριτική, και μπορούν να αποδειχθούν επιβλαβείς για την ψυχική και συναισθηματική υγεία του ανθρώπου. Και ο λόγος είναι ότι εντείνουν το άγχος, περιορίζουν τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, επηρεάζουν τον ύπνο και επιδρούν στη σωματική μας υγεία. Παράλληλα, ενδέχεται να οδηγήσουν σε κοινωνική απομόνωση, γεγονός που μπορεί να επιδεινώσει περαιτέρω τα αρνητικά συναισθήματα.



**Έχετε κολλήσει σε συνήθειες που σας σαμποτάρουν;**

**Νιώθετε εγκλωβισμένοι σε ένα συγκεκριμένο αφήγημα γύρω από τον εαυτό σας που θα θέλατε να το αλλάξετε;**

**Αν κάτι από τα παραπάνω σας ακούγεται γνώριμο, μην ανησυχείτε – δε φταίτε εσείς, αλλά ο εγκέφαλός σας.**

Το REWIRE (Ανακαλωδίσωση) είναι ο προσωπικός σας οδηγός για:

- την κατανόηση της νευροεπιστήμης που ερμηνεύει τη συμπεριφορά σας·
- την εξήγηση γιατί είστε υποσυνείδητα προγραμματισμένοι να επαναλαμβάνετε ορισμένες συνήθειες·
- τον τρόπο να αλλάξετε ή να ενισχύσετε την όποια μορφή συμπεριφοράς.

Με γλώσσα απλή και κατανοητή, η νευροεπιστήμονας Nicole Vignola μάς συστήνει και αναλύει:

- την επιστήμη του τερματισμού των κακών συνηθειών και της δημιουργίας καλών συνηθειών·
- τις αρχές της νευροπλαστικότητας·
- τις μεθόδους παρέμβασης για την αλλαγή μοτίβων συμπεριφοράς.

Όλοι μας έχουμε συνήθειες και συμπεριφορές που μας εμποδίζουν να αξιοποιήσουμε το μέγιστο των δυνατοτήτων μας. Το REWIRE θα σας βοηθήσει να δείτε ότι δεν έχετε περιέλθει σε αδιέξοδο και θα σας δείξει πώς να ξαναγράψετε την ιστορία σας.



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
**psychogios.gr**



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 28940