

Μάριο Αλόνσο Πουτζ

---

# Βρες ξανά τον εαυτό σου

---

Ξεπέρασε το άγχος  
και τους φόβους  
που προκαλεί  
η καθημερινότητα

---



---

ΣΕΙΡΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

---

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: REINVENTARSE  
Από τις Εκδόσεις Plataforma, Βαρκελώνη 2010

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Βρες ξανά τον εαυτό σου**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Mario Alonso Puig

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Θεοδώρα Δαρβίρη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Κασαπίδης

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Γιώργος Παζάλος

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μερσίνα Λαδοπούλου

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Άγγελος Ελεύθερος & ΣΙΑ Ο.Ε.

ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Κωνσταντίνα Παναγιώτου & ΣΙΑ Ο.Ε.

© Mario Alonso Puig, 2010

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Garsya/www.shutterstock.com

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2013

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2013

ISBN 978-618-01-0090-7

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

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 αδειάς του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.  
Έδρα: Τατοίου 121  
144 52 Μεταμόρφωση  
Βιβλιοπωλείο: Μανρομχάλη 1  
106 79 Αθήνα  
Τηλ.: 2102804800  
Telefax: 2102819550  
www.psichogios.gr  
e-mail: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.  
Head office: 121, Tatoiou Str.  
144 52 Metamorfossi, Greece  
Bookstore: 1, Mavromichali Str.  
106 79 Athens, Greece  
Tel.: 2102804800  
Telefax: 2102819550  
www.psichogios.gr  
e-mail: info@psichogios.gr

Μάριο Αλόνσο Πουτζ

# Βρες ξανά τον εαυτό σου



Ξεπέρασε το άγχος  
και τους φόβους  
που προκαλεί  
η καθημερινότητα

Μετάφραση από τα ισπανικά:  
Θεοδώρα Δαρβίρη



Στη σύζυγό μου Ισαμπέλα και στους γιους μου Μάριο, Χοακίν και Μπόρζα που είναι ό,τι πολυτιμότερο έχω στη ζωή μου, με εμπνέουν και με βοηθούν να γίνομαι καλύτερος. Είστε οι δάσκαλοί μου, το κίνητρό μου για να νικώ το φόβο και να ξεπερνάω τα όριά μου.

Στη μητέρα μου Μαρία Σέλια, ένα πανέμορφο, θαρραλέο, αφοσιωμένο πλάσμα, γεμάτο ζωή. Έμπνευση διαρκής και πρότυπο ψυχικής δύναμης.

Στους Χοσέ Μαρία, Μανουέλ, Χουάν Ιγνάθιο, Φερνάντο και Αλεχάντρο, τα πέντε αδέρφια μου. Πάντα θα νιώθω απέραντη ευγνωμοσύνη που βρεθήκατε στο δρόμο μου.

Στη μνήμη του πατέρα μου, που θα είναι πάντα μαζί μου, ο οποίος μου έδωσε ρίζες για να στεριώσω και φτερά για να πετάξω.

Στη μνήμη του Χοακίν, που δε θα ξεχάσω ποτέ.

«Μέσα στην αφέλειά μας, ξεχνάμε  
πως κάτω από τον δικό μας κόσμο  
της λογικής υπάρχει θαμμένος ένας άλλος».

ΚΑΡΛ ΓΚΟΥΣΤΑΒ ΓΙΟΥΝΓΚ

Στη ζωή όλοι αντιμετωπίζουμε προβλήματα και εμπόδια, μπροστά στα οποία συχνά παγώνουμε, παραλύουμε. Θαρρείς και μας κυριεύει μία ακλόνητη αίσθηση ότι το πρόβλημα είναι αξεπέραστο ή, απλώς, ότι δεν είμαστε άξιοι ή ικανοί να βρούμε μια λύση.

Πολλοί δεν ξέρουν τι να κάνουν όταν η σχέση τους με κάποιο άλλο άτομο δεν είναι όπως θα τους άρεσε. Άλλοι θα ήθελαν να είναι πιο τολμηροί, πιο αποφασιστικοί, να μάθουν ένα άθλημα, μια ξένη γλώσσα ή απλώς να καταλάβουν πώς λειτουργεί ένας υπολογιστής. Κάτι μεσολαβεί όμως και τελικά εγκαταλείπουν την προσπάθεια. Υπάρχουν ορισμένοι που φιλοδοξούν να γίνουν πιο θαρραλέοι, να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους, να γίνουν αξιοσέβαστοι. Εντούτοις, ύστερα από πολλές αποτυχημένες απόπειρες, παραιτούνται και συμβιβάζονται με την κατάσταση τους.

Στην εποχή μας υπάρχουν και πολλοί που νιώθουν τόσο άτυχοι, ώστε δεν τους περισσεύουν πλέον δυνάμεις να συνεχίσουν να παλεύουν. Πρόκειται για άτομα που έχουν κάνει ό,τι περνά από το χέρι τους για να πάει καλά η επιχείρησή τους, η δουλειά τους, η οικογένεια και η ζωή τους, που νιώθουν ότι ο κόπος τους πήγε στράφι, πως μάταια προσπάθησαν. Γι' αυτούς έγγραφα ετούτο το βιβλίο, διότι ο πόνος και η ταλαιπωρία τους μου είναι εξαιρετικά οικείοι.

Για πολλά χρόνια προσπαθούσα να κατανοήσω την πολυπλοκότητα του ανθρώπινου χαρακτήρα και τις περιέργες αντιδράσεις που προκαλούν μέσα μας οι καταστάσεις που ονομάζουμε αντίξοες. Αφετηρία της έρευνάς μου υπήρξε μία απλή ερώτηση: «Γιατί μπροστά σε ορισμένες προκλήσεις το μυαλό μας θολώνει και αδυνατούμε να σκεφτούμε καθαρά, γιατί μας κυριεύει το άγχος, το στομάχι μας γίνεται κόμπος και νιώθουμε σαν κάτι να έχει ρουφήξει όλη μας την ενέργεια;»

---

**«Το άγχος είναι μια ιδιόμορφη  
κατάσταση ανησυχίας, διότι αρχίζουμε  
να υποφέρουμε στο παρόν για  
κάτι που δεν ξέρουμε καν  
αν θα εκδηλωθεί στο μέλλον».**

---

Λόγω των ριζικών αλλαγών που λαμβάνουν χώρα και της τεράστιας αβεβαιότητας μέσα στην οποία ζούμε, τα διαστήματα άγχους διευρύνονται όλο και περισσότερο. Το άγχος προκαλείται πολύ εύκολα. Αρκεί να φανταστούμε ότι στο μέλλον θα παρουσιαστούν μια σειρά από προβλήματα που δε θα μπορέσουμε να επιλύσουμε. Πρόκειται για μια ιδιόμορφη κατάσταση ανησυχίας, διότι αρχίζουμε να υποφέρουμε στο παρόν για κάτι που δεν ξέρουμε καν αν θα εκδηλωθεί στο μέλλον. Ο σπουδαίος φιλόσοφος και μαθηματικός Ρενέ Ντεκάρτ έγραψε στο τέλος της ζωής του μία επιστολή, από την οποία ξεχωρίζει ένα σχόλιο: «Η ζωή μου ήταν γεμάτη δυστυχίες, πολλές από τις οποίες δε συνέβησαν καν».

---

**«Αν θέλουμε να αποκτήσουμε  
μεγαλύτερη ικανότητα στην επίλυση  
προβλημάτων [...], πρέπει να μάθουμε  
να ξεπερνάμε τα όρια που θέτει  
το ίδιο μας το μυαλό».**

---

Είναι ανάγκη να δούμε τι κρύβεται στα μύχια του μυαλού μας, διότι μόνο τότε θα καταλάβουμε σε βάθος από πού προέρχονται τα πραγματικά μας όρια. Όσο κι αν πονοκεφαλιάζουμε για να βρούμε μια εξήγηση, αυτή θα προέλθει από αλλού. Όπως έλεγε και ο Άλμπερτ Αϊνστάιν: «Κανένα πρόβλημα δεν μπορεί να λυθεί από το ίδιο επίπεδο σκέψης που το γέννησε».

Αν ο νους έχει την ικανότητα να κάνει την ανησυχία να φωλιάζει μέσα μας, πώς θα μπορέσουμε να λυτρωθούμε από αυτή την κατάσταση χρησιμοποιώντας την ίδια μέθοδο που δημιούργησε το πρόβλημα; Αν θέλουμε να αποκτήσουμε μεγαλύτερη ικανότητα στην επίλυση προβλημάτων και να γίνουμε πιο επαρκείς όταν πρέπει να εκμεταλλευτούμε διάφορες ευκαιρίες, πρέπει να μάθουμε να ξεπερνάμε τα όρια που θέτει το ίδιο μας το μυαλό.

Στο παρόν βιβλίο θα εκθέσουμε πολλές από τις λιγότερο γνωστές αλλά και τις πιο σημαντικές πλευρές της λειτουργίας του ανθρώπινου νου. Είμαι απόλυτα πεπεισμένος πως όταν καταλάβουμε γιατί φερόμαστε όπως φερόμαστε, θα μπορέσουμε να ξεκινήσουμε να καταστρώνουμε νέες στρατηγικές που θα μας επιτρέπουν να επιτύχουμε το ανέφικτο.

Σε γενικές γραμμές, τα μοντέλα εκπαίδευσης δίνουν



έμφαση στην πολυμάθεια και αυτήν ακριβώς βαθμολογούν. Εντούτοις, δε βαθμολογούν ούτε μετρούν την ικανότητα κάποιου να ακούει, την ενσυναίσθηση, την αυτοσυγκράτηση, τη σοφία, την ηγετική ικανότητα, το θάρρος, τη συμπόνια ή άλλες αρετές που οδηγούν στην επιτυχία.

Το βιβλίο ετούτο είναι ένα εσωτερικό ταξίδι, διότι μερικώς από τις διεξόδους που χρειαζόμαστε για να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις της ζωής υπάρχουν μέσα μας.

Η προσωπική αλλαγή δεν έχει να κάνει με γνώσεις ή πολυμάθεια αλλά με κίνητρα, αφού μόνον όσοι νιώθουν αληθινά δραστηριοποιημένοι θα καταβάλουν την απαραίτητη προσπάθεια για να αποκαλύψουν αυτό που μένει κρυμμένο και ανεξερεύνητο μέσα τους.

Καλώ λοιπόν τον αναγνώστη να συμπορευτούμε σε τούτη τη διαδικασία αυτοανακάλυψης, κατά την οποία και κατά τρόπο προοδευτικό θα κατανοήσουμε πως ό,τι υπάρχει μέσα μας είναι εκπληκτικό και μαγικό. Όταν αγγίξουμε τον αληθινό μας εαυτό, τότε θα καταλάβουμε πως μεγάλο μέρος του άγχους και του πόνου που βιώνουμε είναι λειτουργικό και πως η θεμελιώδης φύση μας είναι πηγή ενέργειας, σοφίας, γαλήνης, χαράς, δημιουργικότητας και αγάπης.

ΜΑΡΙΟ ΑΛΟΝΣΟ ΠΟΥΤΖ

Ιανουάριος, 2010

# 1.

## Επαναπροσδιορίζοντας τον εαυτό μας

«Τα είδη που επιβιώνουν δεν είναι τα πιο δυνατά ή τα πιο έξυπνα, αλλά εκείνα που ανταποκρίνονται καλύτερα στις αλλαγές».

ΚΑΡΟΛΟΣ ΔΑΡΒΙΝΟΣ

Είναι πολύ δύσκολο να έχουμε ανοιχτό μυαλό, όταν καλούμαστε να διερευνήσουμε έννοιες που αμφισβητούν τον συνηθή και οικείο τρόπο σκέψης μας. Όλοι γνωρίζουμε ότι ο εγκέφαλός μας αντιλαμβάνεται μόνο ένα μικρό μέρος της πραγματικότητας. Όταν όμως έρθει η ώρα να δράσουμε, λειτουργούμε σαν να υπάρχει μόνο εκείνο που βλέπουμε εμείς. Πόσες φορές, για παράδειγμα, το αληθινά εκπαιδευμένο μάτι –με ένα μόνο βλέμμα– δε διακρίνει μόνο σχήματα και χρώματα, αλλά αυτό που οι άνθρωποι νιώθουν μα δεν αρθρώνουν. Υπάρχουν απόψεις της πραγματικότητας που αν καταφέραμε να τις δούμε, οι αλήθειες τους θα πρόσθεταν χρόνια στη ζωή μας και ποιότητα ζωής στα χρόνια μας. Είναι λογικό να αναρωτιόμαστε τι μας εμποδίζει να δούμε τις ευκαιρίες που μας προσφέρει, εν αγνοία μας, η ζωή.

Μόνο αν καταλάβουμε λίγο καλύτερα την αλληλεπί-

δραση εγκεφάλου και νου, θα μπορέσουμε να εξηγήσουμε ως ένα βαθμό γιατί ο εγκέφαλος δε λειτουργεί τόσο αποδοτικά όσο θα περιμέναμε. Συχνά ακούμε ότι χρησιμοποιούμε μόνο το 10% του εγκεφάλου μας. Πρόκειται όμως για έναν ισχυρισμό χωρίς κανένα επιστημονικό έρεισμα, ενώ όλοι γνωρίζουμε, έστω και σε διαισθητικό επίπεδο, πως διαθέτουμε πόρους, δυνάμεις και χαρίσματα που ακόμη δεν έχουμε ανακαλύψει.

Ο εγκέφαλος είναι ένα όργανο τόσο περίπλοκο, ώστε αν και αντιπροσωπεύει μόνο το 2% του σωματικού μας βάρους, καταναλώνει το 25% της κυκλοφορίας του αίματος. Διαδικασίες όπως η ανάλυση, η μάθηση ή η δημιουργική σκέψη προϋποθέτουν πολλή ενέργεια, η οποία φτάνει σε μορφή γλυκόζης και οξυγόνου μέσω του αίματος. Η πιο σημαντική αποστολή του εγκεφάλου είναι να μας βοηθά να επιβιώνουμε.

---

**«Ο εγκέφαλος είναι ένα όργανο τόσο περίπλοκο, ώστε αν και αντιπροσωπεύει μόνο το 2% του σωματικού μας βάρους, καταναλώνει το 25% της κυκλοφορίας του αίματος».**

---

Πριν από δύο εκατομμύρια και πλέον χρόνια, ο *Homo habilis* επιβίωσε, ενώ τα ξαδέλφια του, οι *παράνθρωποι*, δεν τα κατάφεραν. Ο μόνος λόγος ήταν πως το πρώτο είδος ανέπτυξε μεγαλύτερο και πιο αποτελεσματικό εγκέφαλο.

Η επιβίωση σχετίζεται άμεσα με την ικανότητα επί-

λυσης προβλημάτων, λήψης αποφάσεων, αντιμετώπισης εμποδίων και απόκτησης ωφέλιμων γνώσεων από λάθη που έχουν διαπραχθεί. Η ικανότητά μας να παρατηρούμε και να αναλύουμε, σε συνδυασμό με τις λειτουργίες της ευφυΐας, της μνήμης, της φαντασίας και της δημιουργικότητας, συνιστά την πανοπλία που χρειαζόμαστε για να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις της ζωής. Εντούτοις, όλες αυτές οι λειτουργίες και οι ιδιότητες είναι παντελώς άχρηστες, όταν μπροστά στις εν λόγω προκλήσεις μάς κυριεύει άγχος και αγωνία. Είτε μας αρέσει είτε όχι, ο άνθρωπος που παρουσιάζει συναισθηματική εμπλοκή πνευματικά είναι ανήμπορος.

Τα συναισθήματα που νιώθουμε και τα οποία διαδραματίζουν τόσο καίριο ρόλο στην επίλυση προβλημάτων δεν εμφανίζονται από το πουθενά, αφού η προέλευσή τους είναι σαφής και συγκεκριμένη. Αν θέλουμε λοιπόν να τα χειριστούμε κατάλληλα, πρέπει να γνωρίζουμε πώς δημιουργήθηκαν. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με δύσκολες καταστάσεις, στις οποίες βιώνουμε έντονη πίεση και λαμβάνουμε αποφάσεις που ενδέχεται να έχουν σοβαρές συνέπειες.

Όταν μας καταβάλλουν συναισθήματα όπως ο φόβος ή η απελπισία, δημιουργείται μια πραγματική «εγκεφαλκή απαγωγή», όπου δεν έχει σημασία πόσο έξυπνοι είμαστε, αφού η εξυπνάδα μας δε φαίνεται πουθενά. Εκείνο που καθιστά δισεπίλυτα τα περισσότερα προβλήματα δεν είναι αυτή καθαυτή η δυσκολία του προβλήματος, όσο η αίσθηση της ανικανότητάς μας τη στιγμή που πρέπει να φανούμε δυνατοί και γεμάτοι αυτοπεποίθηση.

Οπότε, η πραγματική ικανότητα επίλυσης προβλημάτων με τρόπο δημιουργικό εξαρτάται από το βαθμό ισορροπίας του εγκεφάλου τις στιγμές προσέγγισης τέτοιων προβλημάτων, ο οποίος θα του επιτρέψει να λειτουργήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και να βρει μια ικανοποιητική εναλλακτική λύση.

Από τη μεταλλουργία έχουμε υιοθετήσει τον όρο ανθεκτικότητα, που δεν είναι τίποτ' άλλο από την αντίσταση που παρουσιάζει ένα μέταλλο στην προσπάθεια παραμόρφωσής του. Από την ίδια επιστήμη προέρχεται και η λέξη ελαστικότητα, δηλαδή η ικανότητα του μετάλλου να ανακτά την αρχική μορφή του, όταν εξαφανιστεί η δύναμη που το παραμόρφωσε. Το ασάλι, για παράδειγμα, εμφανίζει τεράστια ανθεκτικότητα, διότι δύσκολα παραμορφώνεται, αλλά ταυτόχρονα είναι και πολύ ελαστικό, αφού επιστρέφει στην αρχική του μορφή αμέσως μόλις εξαφανιστεί η δύναμη που εφαρμοζόταν πάνω του.

Υπάρχουν άτομα που υπομένουν με μοναδική καρτερικότητα τις αντιξοότητες, χωρίς να χάνουν στιγμή την ψυχραιμία τους. Τα ίδια αυτά άτομα συνήθως συνέρχονται πιο γρήγορα ύστερα από κάποιο οδυνηρό γεγονός στη ζωή τους.

Από την ιατρική έχουμε υιοθετήσει τον όρο *ομοιόσταση*, που είναι το σύνολο των μηχανισμών οι οποίοι διατηρούν σταθερές τις τιμές συγκεκριμένων παραμέτρων του οργανισμού. Μας ενδιαφέρει να μάθουμε πώς μπορούμε να αναπτύξουμε μηχανισμούς που θα διαφυλάττουν την ομοιόστασή μας, την ισορροπία μας, όταν οι συνθήκες στις οποίες βρισκόμαστε είναι δύσκολες έως και αντίξοες.

Για να αποκτήσουμε αυτή την ικανότητα, είναι ανάγκη να εισδύσουμε στα μύχια του ανθρώπινου νου, προκειμένου να ανακαλύψουμε πώς μπορούμε να τον χειριστούμε κατά τον πλέον κατάλληλο τρόπο.

Αν και δε μου αρέσει η αναλογία εγκεφάλου και ηλεκτρονικού υπολογιστή, είναι δυνατόν να μας φανεί χρήσιμη, όταν πρέπει να κατανοήσουμε κάπως αμφίσημα πράγματα. Ο εγκέφαλός μας θα μπορούσε εν μέρει να παρομοιαστεί με έναν πολύπλοκο ηλεκτρονικό υπολογιστή, ο οποίος εκτελεί εκπληκτικές πράξεις και βρίσκει καινοτόμες λύσεις. Παρά ταύτα, όπως ο υπολογιστής λειτουργεί σύμφωνα με κάποιο λογισμικό, έτσι και ο εγκέφαλός μας ανταποκρίνεται σε ένα λογισμικό τοποθετημένο μέσα του. Ένας εκπληκτικός υπολογιστής με μέτριο λογισμικό παράγει μέτρια αποτελέσματα. Ένας εξαιρετικός εγκέφαλος με περιορισμένο πνευματικό λογισμικό παράγει μόνο περιορισμένες διαδικασίες.

---

**«Το πνευματικό λογισμικό  
δημιουργείται βασικά μέσα  
από εμπειρίες και βιώματα».**

---

Το πνευματικό λογισμικό δημιουργείται βασικά μέσα από εμπειρίες και βιώματα. Οι εμπειρίες αυτές μετατρέπονται σε σημεία αναφοράς που καθορίζουν τον τρόπο κατά τον οποίο θα λειτουργήσει ο εγκέφαλος στο μέλλον. Ας φανταστούμε, για παράδειγμα, ότι κάποιος έχει πολύ άσχημες εμπειρίες από το αφεντικό του που είναι του αντίθετου φύλου. Αν ο άνθρωπος αυτός προσληφθεί

σε μια δουλειά όπου και πάλι το αφεντικό του θα ανήκει στο αντίθετο φύλο, το πιθανότερο είναι ότι θα βιώσει μια σειρά από δυσάρεστα συναισθήματα, όπως απογοήτευση, δυσφορία, ακόμη και οργή. Επίσης, δεν αποκλείεται η απόδοσή του να αρχίσει να πέφτει, αφού θα είναι αφηρημένος και θα κάνει πολλά λάθη. Πρόκειται για μία ξεκάθαρη περίπτωση απόλυτα ικανού εγκεφάλου, ο οποίος έχει καταστεί ανίκανος από ένα εμπειρικό λογισμικό που διαρκώς τον περιορίζει.

Κάτι ανάλογο θα μπορούσε να συμβεί και στην περίπτωση του παιδιού που έχει ταλαιπωρηθεί πολύ στη διαδικασία απόκτησης μιας καινούργιας γνώσης. Όταν χρειαστεί να μάθει κάτι νέο, δε θα μπορεί να διατηρήσει την αυτοσυγκέντρωσή του, να κατανοήσει και να απομνημονεύσει.

Μέρος των εμπειριών που έχουμε συγκεντρώσει κατά τη διάρκεια της ζωής μας είναι θεμελιώδες για την επιβίωσή μας· άρα, πολύ καλά βρίσκονται εκεί όπου βρίσκονται. Εντούτοις, κάποιες άλλες εμπειρίες, όπως είδαμε, είναι εξαιρετικά ανασταλτικές και εμποδίζουν την προσαρμοστικότητά μας σε αβέβαιες και ρευστές συνθήκες. Αυτές ακριβώς τις εμπειρίες μάς ενδιαφέρει να γνωρίσουμε και να κατανοήσουμε, διότι, όταν τις αλλάζουμε, αλλάζει και ο εγκέφαλός μας και γίνεται ικανότερος.

Το λογισμικό, το πρόγραμμα ενός υπολογιστή, εκτός κι αν περιέχει κάποιο είδος ιού, δεν μπορεί να βλάψει το υλικό, δηλαδή τον εξοπλισμό του υπολογιστή. Όταν όμως το πνευματικό λογισμικό είναι δυσλειτουργικό, προφανώς μπορεί να προκαλέσει ζημιές στον εξοπλισμό, στο

υλικό, στον εγκέφαλο. Οπότε, αν αλλάξουμε ένα δυσλειτουργικό πνευματικό πρόγραμμα με ένα λειτουργικό, τότε θα επηρεαστεί σαφώς και ο εξοπλισμός του ανθρώπινου εγκεφάλου.

Το γεγονός ότι ο ενήλικος εγκέφαλος είναι εύπλαστος δεν αμφισβητείται πλέον. Σήμερα πια γνωρίζουμε ότι αν αλλάξουμε τρόπο σκέψης, αλλάζουμε και τα νευρικά δίκτυα. Επιπλέον, γνωρίζουμε ότι τα άτομα που είναι αγκιστρωμένα σε αρνητικές ψυχικές καταστάσεις ευνοούν το νευρωνικό θάνατο και πως όσα έχουν αποφασίσει να υιοθετούν θετική στάση, παράγουν νέους νευρώνες από εγκεφαλικά βλαστοκύτταρα.

---

**«Όταν το πνευματικό λογισμικό είναι δυσλειτουργικό, προφανώς μπορεί να προκαλέσει ζημιές στον εξοπλισμό, στο υλικό, στον εγκέφαλο».**

---

Όταν εμείς αντικαθιστούμε τα πιο περιοριστικά πνευματικά μας προγράμματα με άλλα πιο ελεύθερα, ουσιαστικά αλλάζουμε τη δομή του ίδιου μας του εγκεφάλου. Ίσως γι' αυτό και ο δόκτωρ Σαντιάγο Ραμόν ι Καχάλ, πρώτο βραβείο Νόμπελ Ιατρικής το 1906, έλεγε πως όλοι οι άνθρωποι, αν το θελήσουν, μπορούν να γίνουν γλύπτες του εγκεφάλου τους. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε πως ο Καχάλ δε μιλούσε μεταφορικά αλλά κυριολεκτικά. Αυτό μπορεί να χαροποιεί όλους εμάς που ευελπιστούμε να αναπτύξουμε και να εξελίξουμε την ευφυΐα και την ικανότητα μάθησής μας, αλλά ταυτόχρονα μας



επιφορτίζει με τη μεγάλη ευθύνη να ανακαλύψουμε τι πρέπει να κάνουμε και να εκπαιδύσουμε τον εαυτό μας ώστε να τον επαναπροσδιορίσουμε.

**Συνοπτικά**

*Αν θέλετε να επαναπροσδιοριστείτε, επικεντρωθείτε  
σ' αυτό που θέλετε και όχι σ' αυτό που φοβάστε.*

---

**Τ**ο παρόν βιβλίο αποτελεί μια πρόσκληση στην πιο συναρπαστική ανθρώπινη περιπέτεια, αυτή της αυτογνωσίας. Είναι ο χάρτης που θα μας καθοδηγήσει σ' αυτό το εσωτερικό ταξίδι, που θα αποκαλύψει το μυστικό τού πώς οι άνθρωποι δημιουργούν τα «μάτια» μέσα από τα οποία παρατηρούν και αντιλαμβάνονται τον κόσμο. Μάτια που πολλές φορές κοιτάζουν προς τα λάθη του παρελθόντος και όχι προς τις δυνατότητες του μέλλοντος.

Είναι στο χέρι μας να βρούμε ξανά τον εαυτό μας, να τον επαναπροσδιορίσουμε. Οι ευκαιρίες που ξεδιπλώνονται μπροστά μας για δημιουργικότητα και δραστηριοποίηση θα ετοιμάσουν το έδαφος για να αποκτήσουμε γαλήνη, ελπίδα και αυτοπεποίθηση, και να προβούμε στις επιλογές εκείνες που σταδιακά θα αλλάξουν τον τρόπο που βλέπουμε τα πράγματα.

Ο Μαρσέλ Προυστ έλεγε πως «πραγματική ανακάλυψη δεν είναι να αναζητούμε νέα εδάφη όσο να αντικρίζουμε τα παλιά με καινούργια μάτια». Τα καινούργια μας μάτια είναι αυτά που θα μας επιτρέψουν να δούμε ότι ήταν άορατο και θα μας βοηθήσουν να φτάσουμε σ' αυτό που έως τώρα φάνταζε αδύνατο.



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**  
ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550  
www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 12333

---

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η