

αλλάξτε ζωή



Ενεργοποιήστε το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου σας και αλλάξτε ζωή. Ανακαλύψτε μια επαναστατική τεχνική που θα σας βοηθήσει να εκμεταλλευτείτε τα συναισθήματα και το ένστικτό σας. Γιατί τις περισσότερες φορές η λογική δεν είναι αρκετή.

Έχετε περάσει από ποτέ το μυαλό σας ότι οι αποφάσεις που έχετε λάβει με πλήρη συνείδηση ☐ στην ουσία αντιπροσωπεύουν ένα μόνο κομμάτι του εαυτού σας; Έχετε αναλογιστεί ότι οι σχέσεις σας με τους άλλους καθορίζονται μόνο από το ένα ημισφαίριο του εγκεφάλου σας; Και ότι, σε τελική ανάλυση, μέσα στο κεφάλι σας μπορεί να συμβεί μια άγρια ☐ διαμάχη ανάμεσα σε δύο στρατόπεδα την οποία δεν έχετε αντιληφθεί;

Μπορεί να γνωρίζουμε ήδη, με απλά λόγια, ότι το αριστερό ημισφαίριο είναι εκείνο της λογικής και το δεξί της διαίσθησης και του συναισθήματος. Εκείνο όμως που δεν ξέραμε είναι ότι το πρώτο πολύ συχνά μπλοκάρει το δεύτερο και ότι για να απολαύσουμε τη ζωή, να εκμεταλλευτούμε τις άλλες και να κάνουμε τις επιλογές μας που πρέπει να βρούμε τρόπο να συμφιλιώσουμε και να ενισχύσουμε εκείνο που είναι πιο αδύναμο.

Αριστερά δεξιά?

Τον προηγούμενο αιώνα έρευνες του βραβευμένου με τον Νόμπελ καθηγητή Ρότζερ Σπέρι άλλαξαν μια για πάντα τις απόψεις μας για τον εγκέφαλο. Ο ίδιος διενήργησε τη δεκαετία του 50; πειράματα σε ασθενείς που είχαν επιληψία και στους οποίους είχε αφαιρεθεί το μεσολόβιο. Πρόκειται για μια παχιά δέσμη του εγκεφάλου που αποτελείται από περίπου 300 εκατ. νευρικές ίνες και συνδέει τα δύο ημισφαίρια μεταξύ τους.

Οι έρευνες, σύμφωνα με τον ίδιο, έδειξαν ότι το δεξί ημισφαίριο που μέχρι τότε υποτίθεται ότι ήταν «αμόρφωτο», «καθυστερημένο», χωρίς συνείδηση, αποδείχθηκε ανώτερο όσον αφορά κάποιες πνευματικές λειτουργίες. Το δεξί ημισφαίριο, λοιπόν, του εγκεφάλου δεν ήταν κατώτερο του αριστερού. Ήταν απλώς διαφορετικό.

Ενώ το αριστερό είχε έναν γραμμικό τρόπο σκέψης, επεξεργαζόταν τις λέξεις και διέθετε ως όπλο της ανάλυσης, το δεξιό σκεφτόταν με πιο ολιστικό τρόπο, αναγνώριζε συγκεκριμένα μοντέλα και μπορούσε να ερμηνεύσει τα συναισθήματα.

Με λίγα λόγια, διαθέτουμε δύο «εγκεφάλους». Από αυτή την αφετηρία ξεκίνησε ο Ουίλιαμ Ντόνιους, συγγραφέας του νέου μπεστ σέλερ *Thought Revolution: How to Unlock your Inner Genius* (Η επανάσταση της σκέψης: Πώς να ξεκλειδώσετε την εσωτερική σας ευφυΐα, εκδ. Changing Lives Press), το ταξίδι για την ανακάλυψη της βαθύτερης δύναμης που κρύβει μέσα του.

Ενώ ήταν τραπεζικό στέλεχος σε μεγάλες, συνειδητοποίησε ότι δεν είχε τον έλεγχο της ζωής του.

Άρχισε, λοιπόν, να ερευνά, με βάση τις μελέτες επιστημόνων, τι ακριβώς συμβαίνει στον εγκέφαλό μας, πώς παίρνουμε τις αποφάσεις μας, τι μας εμποδίζει από το να κάνουμε αυτό που μας κάνει ευτυχισμένους.

Και ανακάλυψε ότι στο μυαλό μας συγκατοικούν δύο εντελώς διαφορετικοί κόσμοι;

Μία σκληρή μάχη

Όπως αντιμετωπίζουμε τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου ως δύο άτομα με εντελώς διαφορετικούς χαρακτήρες για να καταλάβουμε τι ακριβώς συμβαίνει στους νευρώνες μας. Το δεξί νιώθει γεμάτο όταν μπορεί να ξεπερνά τα όρια των δυνατοτήτων του.

Το αριστερό όταν συμμετέχει σε δραστηριότητες που ικανοποιούν τις ανάγκες του σώματος.

Επίσης του αρέσει να λαμβάνει μέρος σε αυτές για τις οποίες είναι σίγουρο ότι θα πάρει «καλό βαθμό».

Λειτουργεί, δηλαδή, κατά κάποιον τρόπο εκ του ασφαλούς. Όσον αφορά την εργασία, εκεί και τα δύο ημισφαίρια συμμετέχουν εξίσου.

Όταν δεν συμβαίνει αυτό, υπάρχει πρόβλημα.

Ειδικά όταν το δεξί μένει εκτός, όταν νιώθεις ότι δεν ολοκληρώνεις το σκοπό του, τότε νιώθουμε άβολα και δυσάρεστα.

Αυτό το συναίσθημα μεταφέρεται και στο αριστερό ημισφαίριο, το οποίο καλείται να στείλει μηνύματα για αλλαγή πλεύσης;

Και τότε ξεσπάει μια διαμάχη ανάμεσα στα δύο ημισφαίρια.

Το αριστερό, «ήσυχος» εκ φύσεως, προσπαθεί να διατηρήσει την τάξη και το status quo, ενώ το δεξί;

πετάει τη σκούφια του για ανανέωση.

Σύμφωνα με τον ειδικό, «σε αυτούς τους πολέμους συνήθως νικητής αναδεικνύεται το αριστερό ημισφαίριο, καθώς είναι το βασικό λειτουργικό σύστημα μας. Αυτό, λοιπόν, σε τέτοιες περιπτώσεις ασκεί ένα είδος βέτο», για να μας προστατέψει από αποφάσεις που μπορεί να μας κάνει κακό.

Και έτσι επινοεί ένα ψέμα για να μας αποτρέψει από μια λανθασμένη επιλογή, ενώ παράλληλα μας γλιτώνει από τις τύψεις».

Σας θυμίζει κάτι.

Ναι, γιατί του προτιμήσατε να μείνετε στη διαφήμιση στην οποία μετά από 15 χρόνια δεν είχατε κανένα ενδιαφέρον, γιατί φοβηθήκατε να ρισκάρετε και να πάτε να ζήσετε στην επαρχία διδάσκοντας αγγλικά. Ο αριστερός εγκέφαλος σας σέρβιρε το ψέμα της σωστής επιλογής με το περιτύλιγμα της «ασφάλειας» και της «σιγουριάς».

Το αριστερό ημισφαίριο φταίει που δεν ακολουθούσε τον έρωτα της ζωής σας, τότε, στο Λονδίνο, και σας έπεισε ότι αυτή η απόφασή σας ήταν για το καλό σας, αφού ποτέ δεν είχατε εκεί την επαγγελματική επιτυχία που βιώσατε εδώ.

Και όμως μετά από όλες εκείνες τις αποφάσεις που ποτέ δεν πήραμε, ή αφήνοντας πίσω μας το δρόμο που ποτέ δεν ακολουθήσαμε, ή ακόμα κι αν δεν αντιμετωπίσαμε ποτέ διλήμματα, υπάρχουν φορές που κάτι λείπει. Ένα αγνοούμενο κομματάκι που καταστρέφει το παζλ της ολοκλήρωσης και της ευτυχίας μας.

«Καθώς σχεδόν πάντα λειτουργούμε με βάση το αριστερό ημισφαίριο, στην πορεία της ζωής μας περιορίζουμε το δημιουργικό, διαισθητικό δεξιό ημισφαίριο.

Κατά συνέπεια ελαχιστοποιούμε τη δυνατότητά μας για αυθεντική επιτυχία στη ζωή» σημειώνει ο Ντόνιους.

Τι μπορούμε να κάνουμε; Κατά τον ίδιο, πρέπει να μάθουμε να αναγνωρίσουμε, να αξιολογήσουμε και να εμποδίσουμε τους εαυτούς μας να πιστέψουμε τα ψέματα που λέμε οι ίδιοι σε εμάς και μπαίνουν εμπόδιο στο δρόμο μας.

Πώς θα το καταφέρουμε;

Αλλάξτε χέρι

Στο βιβλίο του ο Ντόνιους μας προτρέπει να κάνουμε μια επανάσταση απέναντι στον παλιό τρόπο σκέψης μας και να σκεφτούμε τι έχει ουσιαστικό νόημα στη ζωή μας. Και αυτό δεν θα συμβεί ούτε με την απομόνωση, με το διαλογισμό.

Το κλειδί για να βρούμε τον πραγματικό μας εαυτό είναι να ενισχύσουμε το αδύναμο ημισφαίριο του εγκεφάλου. Και ένας τρόπος για να συμβεί αυτό, σύμφωνα με τον συγγραφέα, δεν πρέπει να μάθουμε να γράψουμε με το αριστερό μας χέρι (το μέρος του σώματός μας που ορίζεται από το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου) αν είμαστε δεξιόχειρες και με το δεξί αν είμαστε αριστερόχειρες.

Το δεξί μέρος του εγκεφάλου είναι το πιο αδύναμο, εκείνο που πρέπει να ενισχύσουμε σε κάθε περίπτωση. Οπότε αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να μπορούμε στα; αδύατά του ενεργοποιώντας το
αδύναμο χέρι μας. Ο ίδιος έχει
αναπτύξει μια ολόκληρη τεχνική η οποία βασίζεται σε ερωτήσεις που γράφουμε οι ίδιοι με το δυνατό μας χέρι και απαντήσεις που δίνουμε σε αυτές, είτε με μια φράση είτε με μια ζωγραφιά, χρησιμοποιώντας το αδύναμο.
Είναι ένα είδος διαισθητικής γραφής, όπως την ονομάζει ο ίδιος.
Είναι σαν να γίνονται ξαφνικά οι βαθύτερες δυνάμεις του εαυτού μας και μέσω του αδύναμου χεριού μας να μας δίνουμε τις απαντήσεις που αναζητάμε.

Ο Ντόνιους μάλιστα συνοδεύει το βιβλίο του με ένα τετράδιο, όπου παραθέτει μια σειρά από ερωτήσεις στις οποίες πρέπει να απαντήσουμε (ή να ζωγραφίσουμε) με το αδύναμο χέρι, προκειμένου να βοηθήσουμε το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου μας να δώσει τις σωστές απαντήσεις. Αυτές φυσικά είναι ενδεικτικές και διαφοροποιούνται από άτομο σε άτομο. Εκε
ίνο που έχει σημασία, σύμφωνα με τον συγγραφέα, είναι ότι «η απλή και ουσιαστική διαισθητική γραφή (και ζωγραφική) στις υποσυνείδητες σκέψεις μας να βγουν στην επιφάνεια και να παρουσιαστούν στο χαρτί».

Μάλιστα αναφέρει χαρακτηριστικά: «Οι άνθρωποι με τους οποίους μοιράστηκα αυτή την τεχνική απαλλάχθηκαν από τις αμφιβολίες και τις ανασφάλειες που είχαν». Επιπλέον υποστηρίζει ότι, καθώς θα εξασκούμαστε γράφοντας για τις καταστάσεις που μας απασχολούν στη ζωή μας, σιγά σιγά θα αρχίσουμε να αντιλαμβανόμαστε τα ψέματα που το αριστερό μέρος του εγκεφάλου μας υπαγορεύει μαρκάροντας τον δρόμο μας προς την ευτυχία και την ολοκλήρωση.

Πρόκειται για προτάσεις που αποδεχόμαστε ως αλήθειες, χωρίς να ψάξουμε λίγο παραπάνω. Και αυτό γιατί έτσι ο αριστερός εγκέφαλος διασφαλίζει την ηρεμία και την ασφάλειά μας. Ποια είναι όμως τα πιο χαρακτηριστικά ψέματα που

λέμε στους εαυτούς μας;

Θάρρος ή αλήθεια;

Ακολουθούν τέσσερα από τα πιο συχνά ψέματα, αλλά και οι ερωτήσεις στις ερωτήσεις πρέπει να απαντήσουμε στο αδύναμο χέρι μας, προκειμένου να ενεργοποιήσουμε το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου. Αυτά που μας βάλουν στη νόημα της τεχνικής του Ντόνιους, ώ στε να μπορέσουμε να την εφαρμόσουμε σε όλους τους προβληματικούς τομείς της ζωής μας.

Ψέμα No 1:

«Θα το κάνω αργότερα»

Είτε πρόκειται για την εκκαθάριση που πρέπει να κάνουμε στην ντουλάπα μας, μια δίαιτα ή ένα επείγον τηλεφώνημα, πολλές φορές αναβάλλουμε κάτι γιατί θεωρούμε ότι ο χρόνος που έχουμε στη διάθεσή μας είναι τελείως. Ή άλλες φορές κρύβουμε την αναβλητικότητα μας πίσω από τη δικαιολογία ότι «αποδίδουμε καλύτερα υπό πίεση».

Κάπως έτσι τα πράγματα που έπρεπε να κάνουμε και δεν κάναμε στοιβάζονται στη γωνία της ζωής μας και εμείς γινόμαστε αναβλητικοί κατά; συρροή. Εδώ υπάρχει άλλη μια παγίδα την οποία μας έχει στήσει το αριστερό κομμάτι του εγκεφάλου μας. Καθώς

αυτό προτιμάει την ησυχία και τη ρουτίνα, ουσιαστικά μας προτρέπει να αποφύγουμε ενέργειες που θα διαταράξουν τη συνηθισμένη της βολική κατάσταση. Το αποτέλεσμα είναι να μεταθέσουμε αυτά που πρέπει να κάνουμε από μέρα σε μέρα.

Η ένεση της αλήθειας: Αναρωτηθείτε σχετικά με την αναβλητικότητά σας. «Για ποιο λόγο σκέφτομαι ότι πάντα υπάρχει χρόνος για να κάνω το τάδε πράγμα αργότερα;», «Άραγε έχω έναν καλό λόγο για να κάνω μετά;», «Αν ναι, ποιος είναι;», «Αν όχι, τι εμποδίζει να το ξεκινήσω τώ ρα;».

Ως γνωστόν, οι ερωτήσεις γράφονται με το δυνατό μας χέρι και οι απαντήσεις δίνονται με το αδύναμο.

«Με αυτό τον τρόπο θα μπείτε βαθιά μέσα στον εαυτό σας και θα κάνετε αυτά πράγματα που δεν γνωρίζατε πριν ή θα παραδεχτείτε που ήδη υποψιάζονταν. Όπως και να ?χει, θα γίνετε πιο ευτυχισμένοι και σίγουροι» παρατηρεί ο συγγραφέας.

Ψέμα No 2:

«Τα καλά πράγματα έρχονται σε εκείνους που περιμένουν»

Δηλαδή η ζωή που μας εκτιμά, στη χειρότερη που μας λυπεί και θα μας προσφέρει απλά όλα όσα επιθυμούμε και αξίζουμε! Έτσι! Χωρίς εμείς να καταβάλουμε την παραμικρή προσπάθεια. Ωραία θα

ήταν; «Το αντίδοτο σε αυτό το ψέμα είναι να αποδεχτούμε τις συνθήκες που επικρατούν αυτή τη στιγμή στη ζωή μας, ακόμα και αν δεν είναι εκείνες που θα επιθυμούσαμε, και

στη συνέχεια να πάρουμε την κατάσταση στα χέρια μας» αναφέρει ο Ντόνιους.

Η ένεση της αλήθειας: Κατ'αρχάς ας ξεχάσουμε τα αποφθέγματα τύπου «Η υπομονή πάντα ανταμείβεται». Γιατί μπορεί να συμβεί, αλλά μπορεί και όχι. Οι ερωτήσεις που θα μας βοηθήσουν να δούμε την πραγματικότητα είναι οι εξής: «Γιατί αισθάνομαι ότι δεν παίρνω αυτό που αξίζω τη δεδομένη στιγμή;», «Τι πρέπει να αλλάξει;», «Αν συνεχίσει έτσι, πού θα καταλήξω;».

Μέσα από αυτή την άσκηση θα κάνουμε και τα δύο μέρη του εγκεφάλου μας, θα αρχίσουμε μια συνομιλία με τον εαυτό μας και είναι πολύ πιθανό να βρούμε απαντήσεις που αγνοούμε όλα τα χρόνια της ζωής μας.

Έτσι θα αρχίσουμε να βλέπουμε πια καθαρά τι είναι αυτό που πραγματικά θέλουμε και έχουμε ανάγκη.

Ψέμα No 3:

«Δεν είναι δικό μου λάθος»

«Πιστεύετε ότι όταν απολογείτε κάτι μειώνεται η δύναμη σας; Προτιμάτε να πείτε ένα ψέμα από το να πληρώσετε το τίμημα της αλήθειας;

σίγουρα έχετε αποφασίσει ότι θα παραδεχτείτε το λάθος μόνο αν σας πιάσουν.

Όλο αυτό συμβαίνει γιατί το λογικό σας ημισφαίριο θέλει να διατηρήσει το status quo του.

Με πρόσχημα να προστατέψει τα συμφέροντά μας το αριστερό ημισφαίριο αποφασίζει για το ποτέ και αν πρέπει να απολογηθούμε για κάτι».

Με αυτά τα γλαφυρά λόγια περιγράφει ο Ντόνιους μια διαδικασία του εγκεφάλου μας την οποία γνωρίζουμε πολύ καλά.

Πρόκειται να μην διαταράξουμε τις σχέσεις μας με τους άλλους, να μη χαλάσουμε τη «σωστή» εικόνα που δίνουμε προς τα έξω, επιλέγουμε να βυθίσουμε το κεφάλι μας στην άμμο και να προσπαθούμε ότι δεν φταίμε για τίποτε, είμαστε εντάξει, μέχρι αποδείξεως του εναντίου.

Η ένεση της αλήθειας: Πώς θα γκρεμίσουμε, λοιπόν, το τείχος που έχει υψώσει ο λογικός μας εγκέφαλος; Το concept είναι και πάλι το ίδιο: όταν σπάμε τις φυσιολογικές άμυνες της λογικής μας γράφοντας με το αδύναμο χέρι μας, τότε εκτοξεύουμε τη σφαίρα που θα συντρίψει την πανοπλία του εγωισμού μας.

Όσο για τις ερωτήσεις που πρέπει να απαντήσουμε αυτή τη φορά, εκείνες που θα μπορούσαν να είναι: «Υπάρχει κάτι για το οποίο μετανιώσω ή πρέπει να απολογηθώ;», «Δεν απολογείται για το τάδε, αυτό που με κάνει ευτυχισμένο;».

Ψέμα No 4:

«Δεν υπάρχει πραγματική αγάπη»

Ένα από τα μεγαλύτερα ψέματα που λέμε στον εαυτό μας είναι ταυτόχρονα και μια μεγάλη αλήθεια της σύγχρονης ζωής. Πόσες φορές δεν έχουμε μείνει σε μια σχέση που δεν μας καλύπτει απόλυτα (ενίοτε και μας καταπιέζει) γιατί πολύ απλά δεν θέλουμε να χαλάσουμε την ηρεμία και την ευκολία της ζωής μας ή γιατί δεν θέλουμε να μείνουμε μόνοι. Σε ανύποπτες

στιγμές ο δεξιός μας εγκέφαλος μπορεί να διακριθεί, αλλά ο αριστερός τον βάζει αμέσως στη θέση του λέγοντά του το πολύ απλό: «Η πραγματική αγάπη δεν υπάρχει», δηλαδή σε ελεύθερη μετάφραση, «Πού θα βρεις κάτι καλύτερο; Δεν υφίσταται. Μείνε με αυτό που έχεις».

Η ένεση της αλήθειας: «Αν λέτε ψέματα στον εαυτό σας ότι δεν υπάρχει αληθινή αγάπη, τότε πώς θα ανοιχτείτε στην πιθανότητα να τη βρείτε;» αναρωτιέται ο Ντόνιους και μας προτρέπει να γράψουμε τις παρακάτω ερωτήσεις και φυσικά να απαντήσουμε στο αδύναμο χέρι μας: «Υπάρχει αληθινή αγάπη;», «Τι πρέπει να συμβεί για να ερωτευτώ ;», «Είναι ο Χ ο σωστός άνθρωπος για εμένα; », «Γιατί πιστεύω ότι δεν υπάρχει αληθινή αγάπη;».

Ο Ουίλιαμ Ντόνιους παραδέχεται ότι δούλεψε πολύ με τον εαυτό του και εξάσκησε ατέλειωτες ώρες την τεχνική της αισθητικής γραφής. Έτσι όμως να ξεκλειδώσει τη σκέψη του, να σταθεί ανοιχτός απέναντι στα ρίσκα και τις προκλήσεις, να αποδεχτεί όλα όσα το δεξί μέρος του εγκεφάλου του γνώριζε εξ αρχής και να διαγράψει μια για πάντα τα ψέματα που του έλεγε το λογικό μέρος του μυαλού του τα προηγούμενα χρόνια.

«Τώρα πια μπορώ και σκέφτομαι πολύ πιο ισορροπημένα.

Παίρνω πιο σωστές προσωπικές αποφάσεις.

Μπορώ να εκμεταλλευτώ τον ορθολογιστικό, γραμμικό τρόπο σκέψης μου, χωρίς όμως να αφήνω στο περιθώριο τις σπίθες έμπνευσης, δημιουργικότητας και διαίσθησης, οι οποίες κρύβονταν στο δεξί.

Δεν λέω ψέματα στον εαυτό μου και έτσι μπορώ να κυνηγάω μόνο τις αλήθειες μου».

Ίσως τελικά το κλειδί για μια πλήρη και ενδιαφέρουσα ζωή να βρίσκεται κάπου εκεί: στο να μπορέσουμε να αφήσουμε ελεύθερα τα συναισθήματα, τις ιδέες και τα ένστικτά μας να μας οδηγήσουν σε μη αναμενόμενα μονοπάτια. Αν επιτρέψουμε στη διαίσθησή μας να υπερισχύσει της λογικής, τότε αυτή θα είναι σίγουρα η προσωπική επανάσταση της σκέψης μας.