

**LBRIS**

We know  
books

**DR. MAJID FOTUHI**

# **CREIERUL INVINCIBIL**

**Planul dovedit clinic pentru  
o minte ageră la orice vârstă**

## Cuprins

INTRODUCERE	9
Partea întâi: O NOUĂ DEFINIȚIE A INTELIGENȚEI	23
1. POTENȚIALUL NELIMITAT AL CREIERULUI INVINCIBIL	25
2. EȘTI MAI DEȘTEPT DECÂT CREZI	47
3. MENTALITATEA CREIERULUI INVINCIBIL	63
Partea a doua: PLASTICITATE, MEMORIE ȘI ALTE FUNCȚII FANTASTICE ALE CREIERULUI	83
4. CUNOAȘTE-ȚI CREIERUL DINAMIC DIN INTERIOR	85
5. MEMORIA, PLASTICITATEA ȘI SCHIMBAREA OBICEIURILOR	101
6. CUM SĂ ÎȚI ÎMBUNĂȚEȘTI MEMORIA	123
Partea a treia: SĂ ÎNȚELEGEM ȘI SĂ ÎNTĂRIM CREIERUL CE ÎMBĂTRÂNEȘTE	143
7. EPIGENETICA PREVALEAZĂ ASUPRA GENETICII ÎN PRIVINȚA BOLII ALZHEIMER, ȘI NU NUMAI	145

8. BOALA ALZHEIMER NU ESTE CEEA CE CREDEAM CĂ AR FI	159
9. O REVOLUȚIE ÎN TESTAREA ȘI TRATAMENTUL BOLII ALZHEIMER	183
10. CREIERUL INVINCIBIL CARE ÎMBĂTRÂNEȘTE CU ELEGANȚĂ	201
Partea a patra: PROGRAMUL CREIERULUI INVINCIBIL	219
11. PROGRAMUL BRAIN FITNESS	221
12. EVALUEAZĂ-ȚI FUNCȚIONAREA CREIERULUI	251
13. METODĂ RAPIDĂ PENTRU FORMA FIZICĂ	291
14. METODĂ RAPIDĂ PENTRU SOMN	309
15. METODĂ RAPIDĂ PENTRU NUTRIȚIE	331
16. METODĂ RAPIDĂ PENTRU MENTALITATE	357
17. METODĂ RAPIDĂ PENTRU ANTRENAREA CREIERULUI	381
18. VIITORUL TĂU INVINCIBIL	395
ANEXĂ	411
MULȚUMIRI	415
DESPRE AUTOR	421

## INTRODUCERE

Creierul uman este un organ minunat, mai complex decât orice computer. În ultimii 30 și ceva de ani, am desfășurat și am publicat numeroase studii de cercetare în domeniul creierului. Am ținut în mână creiere umane reale prelevate în urma autopsiilor. Am analizat diapozitive cu probe patologice de la pacienți cu scleroză multiplă, accident vascular cerebral, Parkinson și Alzheimer. Am învățat mii de studenți la Facultatea de Medicină de la Harvard și la Universitatea Johns Hopkins tot ce se poate ști despre creier și am îngrijit mii de pacienți care sufereau de pierderi de memorie, ADHD, comoții cerebrale, tulburări cognitive ușoare, boala Alzheimer și alte afecțiuni neurologice. Iar acum, mai mult ca niciodată, sunt entuziasmat de recente descoperiri revoluționare din domeniul meu care arată că putem încetini și inversa stadiile incipiente ale bolii Alzheimer de la vârste înaintate.

Cu toate acestea, creierul continuă să mă uimească în fiecare zi. Format din 1,4 kilograme de țesut gelatinos, lunecos și periculos de fragil, creierul este mai robust și mai vulnerabil decât te-ai putea aștepta. Și cel mai uimitor lucru dintre toate este că, în ultimă instanță, e maleabil.

Creierul este capabil de isprăvi aparent miraculoase în privința dezvoltării și a regenerării. Se poate reorganiza și reprograma, își poate crește sau micșora dimensiunile, poate să producă celule noi și poate activa sau întrerupe noi conexiuni neuronale. Deteriorează-l și va găsi adesea o cale să treacă peste vătămătură. Pune-l la treabă și va

## 1

POTENȚIALUL NELIMITAT  
AL CREIERULUI INVINCIBIL

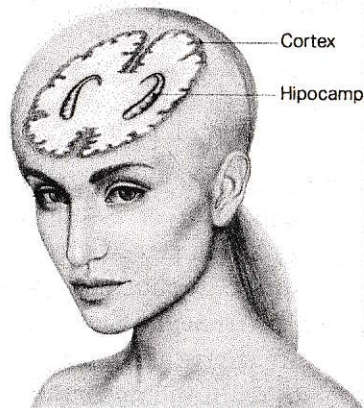
Te consideri deștept – ba chiar genial? Sau îți faci griji în sinea ta că nu ești la fel de isteț ca ceilalți și că e posibil să ți se diminueze inteligența odată cu trecerea timpului? Anxietatea că-ți vei pierde memoria îți bântuie gândurile? Poate că ai probleme cu atenția sau cu concentrarea și te frământă (sau știi) că suferi de ADHD. Poate că ai suferit o comoție cerebrală și te întrebi dacă creierul tău se va recupera vreodată complet. Ți-ai dorit dintotdeauna să fii mai isteț sau mai priceput la o aptitudine pe care o admiri? Poate că pur și simplu îmbătrânești și uiți nume sau te întrebi unde ți-ai pus cheile ori de ce ai coborât scările – ești destul de sigur că trebuia să iei *ceva* de jos, dar ți-a ieșit cu totul din minte despre ce anume era vorba.

Mintea este alunecoasă, iar creierul e misterios. Într-adevăr, încă există părți ale creierului pe care nu le înțelegem în totalitate. Totuși, cunoștințele noastre despre ceea ce se petrece înăuntrul craniului uman s-au îmbunătățit enorm în ultimii trei-cinci ani, în parte datorită progreselor făcute în privința imagisticii cerebrale. Multe dintre misterele legate de creier au devenit acum niște realități consacrate, ajutându-ne să ne dăm seama

că felul în care funcționează creierul depinde, în esență, nu doar de genetică sau de soartă, ci și de modul în care ne trăim viața și de ceea ce facem în fiecare zi.

Cortexul – stratul exterior al creierului, care, asemenea unei pături, îl înconjoară și comunică cu toate celelalte regiuni cerebrale – este locul în care se desfășoară funcțiile cognitive superioare. Cortexul creierului are o capacitate incredibilă de învățare, schimbare, adaptare și dezvoltare. Are și o prelungire de mărimea unui deget, numită hipocamp, care este deosebit de importantă pentru învățare și memorare și este cea mai maleabilă parte a creierului, având totodată cel mai mare potențial de creștere.

Creierul nu este doar maleabil, ci și extraordinar de personalizat. Indiferent ce trebuie să faci ca să supraviețuiești, să prosperi și să ai succes, cortexul tău va reacționa, sporindu-ți inteligența în domeniile care contează pentru tine și pentru viața și cultura ta. De exemplu, dacă te-ai născut și ai crescut într-un sătuc dintr-o pădure tropicală, regiunile tale corticale responsabile cu perceperea naturii, a mediului înconjurător și cu vânatoarea se vor dezvolta probabil mult mai bine decât dacă te-ai fi născut într-un oraș mare – unde ai avea nevoie mai mare de funcții corticale care să te ajute să supraviețuiești într-un mediu urban aglomerat și să excelezi la locul de muncă. Încearcă să trimiți un new-yorkez get-beget în mijlocul unei păduri tropicale. S-ar putea ca acel orășean fandosit să nu li se pară inteligent localnicilor din acel sătuc. Fiecare tip de



inteligentă, șlefuit de mediul său specific, este relevant și benefic pentru viața în contextul respectiv.

Această personalizare a creierului este valabilă pentru toată lumea – vei ajunge să fii descurcăreț în viața de zi cu zi, erudit, priceput la calcule, cunoscător al vieții în natură, talentat la muzică, bun la sport sau inteligent în relațiile cu oamenii? Totul depinde de modul în care îți utilizezi creierul, deoarece creierul se modifică în funcție de modul de viață și de ceea ce facem.

Să ne gândim, de exemplu, la cazul lui Zohreh Etehad Saltaneh, o artistă din Iran născută cu o dizabilitate congenitală care i-a împiedicat dezvoltarea brațelor și mâinilor. Ai putea să crezi că, din cauză că n-are brațe și mâini, ar fi fost sortită să aibă nevoie constantă de ajutor. Cu toate acestea, nu doar că a devenit capabilă să se descurce singură, dar a ajuns să exceleze în sarcinile ei. A învățat să gătească, să facă treburi prin casă, să joace tenis de masă și să țeasă covoare. Folosindu-și degetele de la picioare ca să picteze, a devenit artistă; operele ei au fost expuse în 60 de expoziții din întreaga lume.<sup>1</sup> Aptitudinile ei nu erau localizate în brațe și în mâini. Se găseau în creierul ei.

De obicei, părțile creierului care sunt dedicate senzațiilor și controlului mișcărilor mâinilor și degetelor sunt mult mai mari decât teritoriul cortical dedicat senzațiilor și mișcărilor degetelor de la picioare, deoarece majoritatea oamenilor au nevoie de lucrul ăsta în cea mai mare măsură. Părțile din creierul lui Zohreh inițial atribuite controlului degetelor de la picioare erau reduse. Totuși, cu antrenament, s-au dezvoltat și au înflorit, ajungând capabilă să obțină o coordonare motorie fină folosindu-și degetele de la picioare, mult mai presus de ceea ce tu sau eu am putea să reușim vreodată, deoarece majoritatea dintre noi nu și-au folosit niciodată acea parte a creierului. În același timp, probabil că părțile din

creierul ei responsabile cu funcționarea brațelor și mâinilor s-au restrâns, fiindcă nu și le-a folosit niciodată. Acest fenomen a fost dovedit în studiile pe animale care scot în evidență felul în care hărțile corticale se reorganizează ca urmare a pierderii informațiilor senzoriale provenite de la o parte a corpului.<sup>2</sup>

Am asistat de curând la același fenomen în timp ce urmăream Jocurile Paralimpice. Unul dintre sportivi era Matt Stutzman, un trăgător cu arcul născut fără brațe. Crescând la o fermă din Iowa, a învățat cum să folosească un arc cu săgeți folosindu-și labele și degetele picioarelor. La vârsta de 41 de ani, a câștigat medalia de aur la proba de tir cu arcul de la Jocurile Paralimpice din 2024. Ca în cazul lui Zohreh, părțile creierului său care controlează labele și degetele picioarelor s-au extins, conferindu-i aptitudini pe care cei mai mulți dintre noi nici măcar nu și le pot închipui.

De asemenea, am fost șocat de Ezra Frech, care are un singur picior și a câștigat aurul paralimpic atât la proba de săritură în înălțime, cât și la sprintul de 100 de metri, precum și de Hailey Danz, care are tot un singur picior și a învățat să schieze și să participe la proba de triatlon – înot, ciclism și alergare –, ajungând să cucerască o medalie de aur în 2024. Înotătoarea din Turcia Sevilay Öztürk nu are brațe, dar a concurat la proba de înot din cadrul Jocurilor Paralimpice. A obținut o medalie de bronz la stilul spate și a participat la stilurile fluture și liber.

Creierul acestor sportivi olimpici și al altora ca ei s-a reconfigurat și s-a dezvoltat pe parcursul întregii lor vieți adulte într-o asemenea măsură, încât pot atinge aceste niveluri impresionante de performanță. Nu s-au născut cu aceste talente. Toate aceste cazuri sunt exemple de neuroplasticitate, termenul tehnic pentru capacitatea creierului de a se dezvolta, a se reconfigura și

a se modifica drept reacție la traumă, la mediul înconjurător sau la aspirațiile pe care o persoană le are în viață.

Creierul tău nu este câtuși de puțin diferit de cel al oamenilor care concurează la Olimpiadă și sunt perseverenți în ceea ce le place foarte mult să facă. Ceea ce pui la treabă se dezvoltă; ceea ce nu folosești se atrofiază. Ține minte asta! Poți să îți mărești dimensiunea creierului și puterea sa de calcul la orice vârstă și în orice etapă a vieții. Poți să-ți formezi neuroni noi și poți să creezi conexiuni noi. Poți să-ți construiești un creier mai mare și mai inteligent și să devii mai priceput la orice prin simplul fapt că te antrenezi și ești determinat să-ți atingi obiectivele. Dacă dorești să devii mai abil la orice, exersează, exersează și iar exersează. Învățarea prin practicare la nesfârșit a unui lucru stimulează dezvoltarea creierului.<sup>3</sup>

## Ce este cogniția?

---

Discut adeseori despre abilități cognitive sau cogniție, însă ce înseamnă asta mai exact? Cogniția constă în procesele mintale care te ajută să dobândești cunoștințe și să dai un sens lumii prin experiențele și simțurile tale. Printre aceste funcții superioare ale creierului se numără capacitatea de a acorda atenție anumitor lucruri, dar nu altora (atenție selectivă), controlarea impulsurilor, comutarea între diferite gânduri sau însărcinări (flexibilitate), formarea categoriilor și recunoașterea tiparelor, înțelegerea unor concepte complexe precum filozofia, rezolvarea problemelor, implicarea în sarcini specifice de tipul gătirii, practicării sporturilor și purtării unor conversații, precum și ducerea la îndeplinire a unor funcții de genul vitezei de procesare, memoriei de lucru, imaginației, dexterității manuale și efectuării a zeci de treburi diferite în viața de zi cu zi. Aceste funcții cognitive provin în mare măsură din cortex și hipocamp și cu cât le utilizăm mai mult, cu atât mai dezvoltate devin.

---

Să ne gândim, de pildă, la studiul bine-cunoscut și frecvent menționat al șoferilor de taxi din Londra.<sup>4</sup> Studiul a examinat scanările RMN ale creierului șoferilor de taxi, în comparație cu cele ale unui grup de control format din persoane care nu conduceau taxiuri. Cercetătorii au constatat că șoferii de taxi aveau regiuni mai mari ale hipocampului și, cu cât activaseră mai multă vreme în slujba lor – unii de 20 sau 30 de ani –, cu atât era mai mare volumul hipocampului lor, ceea ce este important pentru reprezentarea spațială a mediului înconjurător și pentru deprinderea abilităților de orientare.

Să fie însă posibil ca persoanele cu regiuni mai mari ale hipocampului în reprezentarea spațială și în orientare să fi fost atrase de ideea de a deveni șoferi de taxi? Pentru a afla, cercetătorii au studiat un grup de oameni care doreau să devină șoferi de taxi. În Londra, ca să îndeplinească condițiile necesare pentru meseria de șofer de taxi, candidații trebuie să treacă un examen dificil care necesită studierea timp de patru ani a rețelei complexe de 25 000 de străzi și 60 000 de obiective turistice londoneze. Candidații trebuie să învețe fiecare stradă și direcția fiecărei străzi cu sens unic. Este un test dur și doar jumătate dintre cei care îl susțin pot să ajungă șoferi de taxi.

Cercetătorii au efectuat RMN-uri inițiale persoanelor din acest grup înainte de începerea cursului de patru ani. După finalizarea programului, cercetătorii au desfășurat RMN-uri de control. La început, volumul hipocampului tuturor candidaților era aproximativ același. La capătul celor patru ani, persoanele care au trecut testul înregistraseră o creștere semnificativă în partea posterioară a hipocampului. Cei care studiaseră sărguincioși își dezvoltaseră creierul și au putut să treacă testul, în vreme ce persoanele care picaseră examenul aveau creiere care trădau faptul că, probabil, nu învățaseră din cale-afară

de mult. Dacă studiezi, creierul tău crește. Dacă nu studiezi, creierul tău rămâne la fel – sau, în funcție de cum trăiești, ar putea chiar să se atrofieze.

Cercetătorii suedezi au studiat 14 tineri adulți din Forțele Armate Suedeze care au participat la un program zilnic de studiu intensiv al limbii arabe sau ruse, astfel încât să poată îndeplini rolul de interpreți.<sup>5</sup> Acest program i-a ajutat să devină fluenți în limbile respective în doar trei luni. Au comparat acest grup de studenți cu studenții obișnuiți de aceeași vârstă. RMN-urile efectuate înainte și după au revelat mai multe conexiuni cerebrale și creșteri semnificative ale volumului hipocampului și ale grosimii corticale în cazul studenților participanți la cursurile intensive de limbi străine și niciun fel de modificări în cazul studenților obișnuiți.

Chiar și un lucru aparent simplu precum deprinderea abilității de a jongla poate să facă cortexul să crească. Cercetătorii au demonstrat aceasta analizând 21 de studenți care habar nu aveau să jongleze și efectuând RMN-uri pentru a le studia creierele.<sup>6</sup> După RMN-ul de referință, i-au învățat pe studenți să jongleze și i-au pus să exerseze vreme de trei luni. Când cercetătorii le-au făcut RMN-uri studenților după trecerea celor trei luni, au constatat o creștere cuantificabilă a volumului creierului în regiunile cortexului responsabile cu coordonarea mână-ochi. După ce studenții au încetat să mai exerseze jongleria, au făcut alte RMN-uri după trei luni, iar volumul creierului lor se redusese iarăși, deși nu la nivelul de dinainte să fi învățat să jongleze.

Un alt studiu a arătat că studenții la medicină prezentau un volum al hipocampului mai mare după trei luni de studiu intensiv pentru examenele naționale de rezidențiat.<sup>7</sup> În cazul lor, volumul suplimentar al creierului n-a scăzut după examen, probabil pentru că acești

studentii la medicină au fost nevoiți să învețe în continuare și să memoreze informații.

Poate că trei luni par un interval scurt de timp pentru a dezvolta îndeajuns de mult un creier încât să poată fi măsurat printr-un RMN cerebral, dar un alt studiu efectuat pe 15 studenți a constatat creșteri ale volumului cortical al cortexului motor, cortexului senzorial și hipocampului după doar cinci zile de învățare a unei sarcini vizuale și motorii. Și în prima zi de pregătire, la câteva ore după prima ședință de învățare, RMN-urile arătau deja un volum cerebral crescut – chiar și o singură ședință de învățare provoca modificări microstructurale în creier. Iarăși, volumul creierului a scăzut după ce studenții și-au încetat sarcina, dar nu la nivelul înregistrat înainte de învățarea ei.<sup>8</sup> Acest tip de creștere nu este limitat la persoanele tinere. Un studiu asemănător efectuat pe persoane vârstnice a constatat creșteri similare ale volumului creierului în regiunile cele mai importante pentru învățare și memorie.<sup>9</sup>

Acest concept al neuroplasticității se poate aplica și în cazul altor forme de învățare. Cercetătorii au selectat 28 de subiecți<sup>10</sup> cu vârste de peste 20 de ani și i-au învățat cum să stea în echilibru pe o platformă. S-au antrenat timp de șase zile și au exersat 45 de minute în fiecare zi, învățând cum să-și țină echilibrul. RMN-urile efectuate la nivelul de referință și apoi în zilele de antrenament cu numărul unu, trei, cinci și șapte au prezentat sporiri semnificative ale volumului creierului în trei regiuni corticale asociate echilibrului. Primele indicii ale modificărilor anatomice au fost vizibile după doar două ședințe de antrenament de 45 de minute, iar cei care făcuseră antrenamente mai intense și înregistraseră mai multe îmbunătățiri căpătaseră un volum mai mare al creierului pe parcursul acelor șase zile.

Un studiu similar efectuat pe 15 studenți din Japonia<sup>11</sup> care au exersat timp de cinci zile sarcina vizuală-motorie de a reproduce în oglindă mișcările mâinilor au prezentat creșteri ale volumului cortical în cortexul motor, cortexul senzorial și hipocamp. RMN-urile efectuate chiar în prima zi, la câteva ore după prima ședință de învățare, au arătat creșteri ale volumului creierului. O lună mai târziu, deși pierduseră o parte din acest volum cerebral suplimentar, creierul lor nu reveniseră la nivelul de referință.

Memoria este o altă abilitate cognitivă pe care o poți îmbunătăți la orice vârstă. Să ne gândim la amicul meu Nelson Dellis, câștigător de șase ori al titlului US Memory Champion. După ce bunica sa a murit din cauza bolii Alzheimer, a început să-și facă griji că ar putea să se confrunte la rândul său cu această boală, așa că a hotărât să facă exerciții intensive de memorie.

În cele din urmă, a exersat între patru și cinci ore în fiecare zi și a devenit extrem de priceput la a-și aminti lucruri. A câștigat câteva concursuri locale din regiunea Miami și, peste doar un an, a câștigat US Memory Championship. A memorat ordinea unui pachet de cărți de joc în 45 de secunde – l-am văzut cu ochii mei, deoarece am fost invitat să fiu principalul orator la evenimentul respectiv.

Nelson Dellis nu era un campion al memoriei „înnăscut”. Nu fusese niciodată pasionat de literatură sau de limbi străine. Era un tip care se ocupa de computere. Dacă bunica sa ar fi murit din cauza oricărei alte boli, e posibil să nu-și fi cultivat niciodată regiunile creierului responsabile cu memorarea într-o asemenea măsură, încât să devină cunoscut în întreaga lume pentru memoria sa formidabilă.

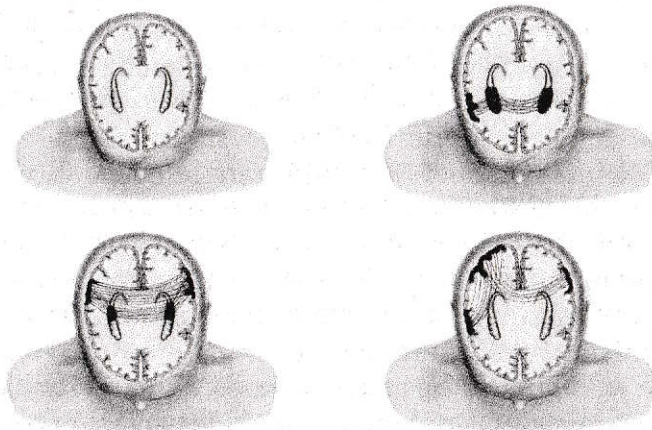
A continuat să participe la concursuri, iar locul ocupat în clasamentul mondial a fluctuat. Dar în 2024, la vârsta de 40 de ani, a câștigat iarăși concursul USA

**Memory Championship.** Este un lucru fenomenal, căci a învins mulți concurenți mai tineri care urmaseră la rândul lor o pregătire intensă. Dacă ar fi făcut un RMN al creierului în urmă cu 15 ani, când și-a început antrenamentul memoriei, și l-ar fi repetat acum, ar fi constatat o stimulare semnificativă a dimensiunii hipocampului său.

Chiar și după ce vei citi capitolul de față și vei afla concepte noi, creierul tău va fi ușor diferit din punct de vedere structural față de cum era înainte să iei această carte în mână. Cu cât înveți mai mult, cu atât mai mare va deveni creierul tău. Dacă exersezi memorarea lucrurilor, și tu poți să ajungi un campion al memoriei.

### Practica formează cortexul și hipocampul

Unul dintre lucrurile care îmi plac cel mai mult la creierul nostru este ușurința cu care se poate schimba exersând, în moduri pe care chiar le poți vedea. Prezentate în ilustrațiile ce urmează în niște nuanțe mai închise la culoare, diferitele combinații ale cortexului și hipocampului



cresc și devin mai puternice și mai rezistente prin diferite tipuri de învățare și provocări. Printr-o practică neîncetată, fasciculele de fibre care unesc aceste regiuni ale creierului se îngroașă și devin mai mari, după cum se observă în diagrama anterioară.

### Ce este inteligența?

Ce-ar fi dacă ți-aș spune că inteligența nu-i ceea ce crezi tu că este? Că ești mai deștept decât ai impresia că ai fi? Că probabil nu te îndrepti către un diagnostic de Alzheimer sau că lucrurile nu trebuie să stea așa, chiar dacă uneori uiți nume sau nu poți să îți amintești de ce te-ai dus în bucătărie?

Ce-ar fi dacă ți-aș spune că un test de IQ nu reprezintă unitatea de măsură absolută a inteligenței, așa cum credeam odinioară? Că memoria, rezolvarea problemelor, raționamentul, logica, creativitatea, aptitudinile și chiar și fericirea sunt funcții în permanentă schimbare ale creierului, asupra căruia deții controlul într-o măsură semnificativă?

Neurologii și cercetătorii din domeniu știu deja de ceva vreme că fiecare persoană are un creier unic, că oamenii învață în moduri diferite și că inteligența se prezintă într-o sumedenie de forme și manifestări. Există indicatori ai inteligenței acceptați cultural, cum ar fi succesul profesional, diplomele universitare sau veniturile ridicate, dar acestea nu sunt, cum cred unii, singurele dovezi că cineva este inteligent. Prin urmare, nu ești bun la matematică, problemele de logică te pun în încurcătură, nu ești în stare să rezolvi un careu de cuvinte încrucișate nici dacă viața ta ar depinde de asta sau n-ai știut niciodată răspunsurile la *Riști și câștigi!*? Acestea sunt doar câteva forme de inteligență. Poate că ai un simț intuitiv în privința oamenilor, știi cum să

ii faci să râdă, poți să te orientezi într-un oraș străin sau ești capabil să pui cap la cap o masă fantastică fără nicio rețetă. Sau poate că ți-ai dat seama cum să îți clădești o viață plină de iubire și împlinire, iar asta te face fericit. Aș putea să afirm că acesta este unul dintre cele mai importante tipuri de inteligență! Cine ar vrea să fie un geniu al fizicii care se simte tot timpul nefericit?

N-ai cum să nu admiri potențialul inteligenței omești. Eu sigur îl admir. În fiecare zi, sunt impresionat să îi văd pe cei din jur – colegi și pacienți, prieteni și membri ai familiei – etalându-și genialitatea în moduri interesante. De multe ori sunt uimit de oamenii de la TV sau din filme interpretând roluri diferite și fiind în stare să întruchipeze o diversitate de personalități. Comicii care prestează în fața unui public numeros au un talent admirabil de a înțelege nuanțele umorului. Sportivii care practică gimnastica sau patinajul artistic pot să-și țină echilibrul și să își mențină ținuta în timp ce efectuează cele mai uluitoare manevre cu trupul. De asemenea, mă impresionează când văd un nevăzător care-și folosește vârful degetelor pentru a citi alfabetul Braille sau când o persoană surdă comunică folosind limbajul semnelor.

Toată lumea are domenii în care strălucește, precum și domenii în care întâmpină dificultăți – toată lumea se pricepe la ceva și nimeni nu e bun la toate. Albert Einstein era genial, dar se zice că avea bătăi de cap în relațiile personale și profesionale. Un maestru bucătar poate fi genial, chiar dacă nu înțelege ce înseamnă  $E = mc^2$ . Poate că cineva habar nu are cum să prepare *boeuf bourguignon* sau să repare un robinet care picură, însă poate să sesizeze cu ușurință când altcineva este trist sau deprimat și să înțeleagă cum poate să ajute acea persoană să-și schimbe perspectiva. Altcineva poate avea probleme să descifreze emoțiile celorlalți oameni, dar poate să descâlcească cele mai complicate probleme fiscale sau are un simț înnăscut

de orientare în sălbăticie. Toate acestea sunt forme de inteligență.

Una dintre chestiile care mă scot din sărite este că unii oameni consideră că ceilalți sunt mai puțin inteligenți decât ei: „De ce ar lua cineva o decizie atât de prostescă?” sau „De ce oamenii ăștia nu pot să-și facă treaba cum trebuie?” sau „De ce nu pot să vadă ceea ce sare oricui în ochi?”. Poate că o persoană se pricepe la scris, alta, la reparat lucruri. E posibil ca cineva care se ocupă de finanțe să nu se priceapă la activități care implică multă dexteritate, în vreme ce cineva care poate să țină minte o sumedenie de lucruri să nu se priceapă deloc să vorbească cu oamenii. Fiecare dintre noi are setul lui unic de funcții corticale, în care unele aspecte sunt peste medie, grație genelor, părinților, educației școlare, situației financiare și mediului. Avem cu toții experiențe din copilărie diferite și am fost expuși în alte moduri la viață, astfel că creierul nostru s-a dezvoltat diferit, pentru că este maleabil. Consider că inteligența este în proporție de 30% genetică și că ține de mediu în proporție de cel puțin 70%.

Dacă am putea să învățăm cu toții să apreciem faptul că fiecare dintre noi este inteligent în felul său și să abordăm această constatare cu smerenie, am putea să fim un pic mai toleranți și să devenim mai puțin frustrați când observăm alți oameni care se chinuie cu lucruri care nouă ne sunt la îndemână. Asta ne-ar putea reduce nivelul de stres atunci când interacționăm cu ceilalți, fie la locul de muncă, la poștă, în trafic, ba chiar acasă, când avem de-a face cu membrii familiei.

Hai să ne lărgim definiția inteligenței, dându-le oamenilor – îndeosebi copiilor – posibilitatea să capete încredere în privința talentelor unice pe care le au și să se apuce să se pună singuri la încercare pentru a atinge un nivel mai înalt de succes în viață. Chiar dacă pui preț