



Cuprins

Partea întâi. Cum să-ți dezvoltî cel mai prețios dar.....	11
O epocă de aur pentru creierul uman	13
Cinci mituri care trebuie destrămate	30
SOLUȚII PENTRU SUPERCRIER: <i>PIERDEREA MEMORIEI</i>	54
Eroii supercreierului	59
SOLUȚII PENTRU SUPERCRIER: <i>DEPRESIA</i>	77
Partea a doua. Crearea realității.....	93
Creierul tău, lumea ta	95
SOLUȚII PENTRU SUPERCRIER: <i>CE SĂ FACI CÂND EȘTI SUPRAPONDERAL</i>	113
Creierul tău evoluează	123
SOLUȚII PENTRU SUPERCRIER: <i>ANXIETATEA</i>	139
Creierul emoțional	155
SOLUȚII PENTRU SUPERCRIER: <i>CRIZELE PERSONALE</i>	164
De la intelect la intuiție	171
SOLUȚII PENTRU SUPERCRIER: <i>CUM SĂ-ȚI DESCOPERI PUTEREA</i>	195
Unde trăiește fericirea	207
SOLUȚII PENTRU SUPERCRIER: <i>AUTOVINDECAREA</i>	223

Partea a treia. Mister și promisiune	231
Creierul anti-îmbătrânire	233
SOLUȚII PENTRU SUPERCREIER: LONGEVITATEA MAXIMĂ	247
Creierul iluminat	268
SOLUȚII PENTRU SUPERCREIER:	
CUM SĂ-L FACI PE DUMNEZEU REAL	288
Iluzia realității	299
SOLUȚII PENTRU SUPERCREIER: STAREA DE BINE	322
Epilogul lui Rudy	330
Epilogul lui Deepak	338
Mulțumiri	345

Potrivit lui Aristotel, creierul există doar pentru a răci sângele și nu este implicat în procesul gândirii. Acest lucru este adevărat doar pentru anumite persoane.

Will Cuppy



O epocă de aur pentru creierul uman

Ce știm cu adevărat despre creierul uman? În anii 1970 și 1980, când autorii și-au dobândit pregătirea universitară, răspunsul sincer era „foarte puțin”. Pe atunci, circula o zicală: a studia creierul echivalează cu a lipi un stetoscop la exteriorul stadionului Astrodome ca să înveți regulile fotbalului.

Creierul omenesc conține aproximativ 100 de miliarde de celule nervoase, care formează undeva între un trilion poate până la un cvadrilion de conexiuni, numite sinapse. Aceste conexiuni se află într-o stare constantă și dinamică de remodelare, ca reacție la lumea din jurul nostru. Ca o minune a naturii, aceasta este una minusculă, dar uluitoare.

Oricine rămâne copleșit în fața creierului uman, care a fost cândva denumit „un univers de un kilogram și jumătate”. Și pe bună dreptate. Creierul nostru nu doar interpretează lumea, el o creează. Nimic din ceea ce vedem, auzim, atingem, gustăm sau mirosim nu ar avea vreuna dintre acele calități în absența creierului. Tot ceea ce trăim astăzi — cafeaua de dimineață, dragostea pe care o simțim pentru familie, o idee strălucită la locul de muncă — a fost personalizat în mod specific doar pentru noi.

Imediat ne confruntăm cu o chestiune esențială. Dacă lumea ta este unică și personalizată numai și numai pentru tine, atunci cine se află la originea unei creativități atât de remarcabile, tu sau creierul însuși? Dacă răspunsul este „tu”, ușa spre o creativitate mai mare este larg deschisă. Dacă răspunsul este „creierul tău”, s-ar putea să existe limitări fizice

drastice a ceea ce ești capabil să realizezi. Poate că ești limitat din cauza moștenirii ereditare, a amintirilor toxice sau a stimei de sine scăzute. Poate că dai greș din cauza așteptărilor limitate care ți-au comprimat conștientizarea, deși nu-ți dai seama că se întâmplă acest lucru.

Există argumente care susțin ambele variante, respectiv potențialul nelimitat sau limitarea fizică. Spre deosebire de trecut, știința din zilele noastre acumulează noi fapte cu o viteză uluitoare. Am intrat într-o epocă de aur a cercetărilor legate de creierul uman. În fiecare lună apar noi descoperiri, dar în toiul unor asemenea progrese entuziasmante, cum rămâne oare cu individul, cu persoana care se bazează pe creier pentru toate cele? Este aceasta o epocă de aur pentru creierul tău?

Detectăm o falie uriașă între cercetările mărețe și realitatea cotidiană. Îmi vine în minte o altă zicere, care circula printre studenții la medicină din trecut: fiecare persoană folosește doar 10% din creier. Literalmente vorbind, nu este adevărat. La un adult sănătos, rețelele neuronale ale creierului funcționează tot timpul la întreaga capacitate. Nici măcar cele mai sofisticate scanări cerebrale disponibile astăzi n-ar putea să detecteze diferențe între Shakespeare, în timp ce scrie un solilocviu din *Hamlet*, și un poet aspirant, care-și compune primul sonet. Dar creierul fizic nu înseamnă deloc totul.

Pentru a crea o epocă de aur pentru creierul tău, trebuie să folosești într-un mod nou darul cu care te-a înzestrat natura. Nu numărul de neuroni sau nu știu ce magie dinăuntru materiei tale cenușii fac viața să fie mai animată, însoțitoare și plină de succes. Genele au rolul lor, dar genele, ca și restul creierului, sunt și ele dinamice. În fiecare zi, pășești în furta învizibilă a activității electrice și chimice, care este mediul cerebral. Acționezi simultan ca lider, inventator, dascăl și utilizator al propriului creier.

Ca lider, dai ordine zilnic creierului tău.

Ca inventator, creezi în interiorul creierului noi căi și conexiuni, care n-au existat ieri.

Ca dascăl, îți antrenezi creierul să învețe noi deprinderi.

Ca utilizator, ești responsabil de păstrarea creierului în stare bună de funcționare.

În aceste patru roluri stă întreaga diferență între creierul de zi cu zi — să-l numim *creierul standard* — și ceea ce denumim *supercreier*. Diferența este imensă. Cu toate că nu ai relaționat cu creierul gândindu-te „ce ordine să-i mai dau astăzi?” sau „ce căi noi vreau să creez?”, este exact ceea ce faci. Lumea personalizată în care trăiești are nevoie de un creator. Creatorul nu este creierul tău, ci ești tu.

Supercreier este de fapt o denumire pentru un creator pe deplin conștient, care-și folosește creierul pentru câștigul maxim. Creierul tău este adaptabil la nesfârșit, iar tu ai putea să-ți îndeplinești rolul cvadruplu — lider, inventator, dascăl și utilizator — cu rezultate mult mai mulțumitoare decât reușești să obții azi.

Lider. Ordinele pe care le dai nu sunt doar comenzi de computer, precum „șterge” sau „derulează până la sfârșitul paginii”. Acelea sunt comenzi mecanice încorporate într-o mașină. Ordinele tale sunt receptate de un organism viu, ce se schimbă în fiecare clipă în care trimiți o instrucțiune. Dacă îți zici „vreau același bacon cu ouă ca și ieri”, creierul nu se schimbă deloc. Dacă, în schimb, gândești „ce mai mănânc azi la micul dejun, aș vrea ceva nou”, dintr-odată accesezi un rezervor de creativitate. Creativitatea este o inspirație vie, care respiră și se înnoiește permanent și cu care niciun computer nu se poate compara. De ce să nu profităm pe deplin de ea? Căci creierul are miraculoasa capacitate de a da mai mult, cu cât mai mult ceri de la el.

Să traducem ideea în modul în care relaționezi acum cu creierul tău și în modul în care ai putea să relaționezi. Cercetează lista de mai jos. Cu care dintre situațiile următoare te identificezi?

CREIERUL STANDARD

Nu-mi propun să mă comport astăzi foarte diferit față de cum m-am comportat ieri.
Sunt o creatură a obișnuinței.

Nu-mi stimulez prea des mintea cu lucruri noi.
Îmi plac lucrurile cunoscute. Este calea cea mai comodă de trai.
Dacă sunt sincer, recunosc că există o repetiție plictisitoare acasă, la muncă și în relațiile mele.

SUPERCREIERUL

Privesc fiecare zi ca pe o lume nouă.
Sunt atent să nu capăt obiceiuri nesănătoase, iar dacă un astfel de obicei se statornicește, scap destul de ușor de el.
Îmi place să improvizez.
Nu pot să sufăr plictiseala, care pentru mine înseamnă repetiție.
Gravitez către lucruri noi în multe domenii ale vieții mele.

Inventator. Creierul tău evoluează permanent. Aceasta se întâmplă individual, ceea ce este o caracteristică unică a creierului uman (și unul dintre cele mai profunde mistere ale sale). Inima și ficatul cu care te-ai născut vor fi, în esență, aceleași organe când vei muri. Dar nu și creierul. Acesta este capabil să evolueze și să se amelioreze de-a lungul vieții. Inventează noi lucruri de făcut pentru el și vei deveni sursa unor noi deprinderi. O teorie remarcabilă este susținută de sloganul celor „10 000 de ore”, ideea fiind că poți să dobândești orice aptitudini de expert dacă te dedici acelei activități pentru un interval de timp egal cu 10 000 de ore, chiar și când e vorba de aptitudini precum acelea pentru muzică și pictură, care au fost atribuite cândva doar celor talentați. Dacă ai văzut vreodată Cirque du Soleil, s-ar putea să fi presupus că acei uluitori acrobați proveneau din familii de oameni ai ciroului sau de la trupe din străinătate. De fapt, pentru fiecare număr executat la Cirque de Soleil, cu câteva excepții, sunt instruiți oameni normali, care învață la o școală specială din Montreal. La un anumit nivel, viața înseamnă o serie de deprinderi, începând

cu mersul, vorbitul și cititul. Greșeala pe care o facem este că limităm aceste deprinderi. Și totuși, același simț al echilibrului care ne permite să facem primii pași șovăielnici, apoi să mergem și să alergăm sau să ne deplasăm cu bicicleta, dacă exersăm 10 000 de ore (sau mai puțin), ne dă posibilitatea să mergem pe o funie întinsă între doi zgârie-nori. Îi cerem prea puțin creierului dacă încetăm să-i solicităm să perfecționeze în fiecare zi noi deprinderi.

Cu care dintre situațiile de mai jos te identifici?

CREIERUL STANDARD

Nu pot să-mi dau seama dacă mă dezvolt la fel de mult ca atunci când eram tânăr.
Dacă învăț ceva nou, mă opresc la un punct.
Mă împotrivesc schimbării și, uneori, mă simt amenințat de aceasta.
Nu încerc să ajung dincolo de lucrurile la care mă pricep deja.
Îmi petrec o mare parte din timp cu lucruri pasive, cum ar fi privitul la televizor.

SUPERCREIERUL

Voi continua să evoluez toată viața mea.
Dacă învăț ceva nou, merg cât de departe sunt în stare.
Mă adaptez rapid la schimbare.
Dacă nu pot să realizeze ceva din prima încercare, e în regulă. Îmi place provocarea.
Mă simt bine activ, luând doar pauze modice.

Dascăl. Rădăcinile cunoașterii nu se află în fapte, ci în curiozitate. Un dascăl inspirat poate schimba pentru totdeauna un învățăcel, insuflându-i curiozitate. Te afli în aceeași poziție față de creierul tău, dar cu o mare diferență: ești atât

elev, cât și dascăl. Insuflarea curiozității este responsabilitatea ta, iar atunci când se produce, tot tu ești cel care te vei simți inspirat. Niciun creier n-a fost vreodată inspirat, dar, atunci când tu ești, declanșezi o cascadă de reacții care îl înviorază, în vreme ce creierul lipsit de curiozitate este în esență adormit. (S-ar putea de asemenea „să se destrame“; există dovezi conform cărora putem preveni simptomele senilității și ale îmbătrânirii creierului rămânând angajați social și curioși intelectual întreaga viață.) Ca un bun dascăl, trebuie să monitorizezi erorile, să încurajezi părțile tari, să observi când elevul este gata pentru noi provocări și așa mai departe. Ca un elev inteligent, trebuie să rămâi deschis la lucrurile pe care nu le cunoști, să fii receptiv și nu obtuz.

Cu care dintre situațiile de mai jos te identifici?

CREIERUL STANDARD

Sunt destul de așezat în felul cum îmi abordez viața.
Sunt legat de convingerile și opiniile mele.
Las în seama altora să fie experți.
Privesc rareori programele educative de televiziune și nu particip frecvent la conferințe publice.
A trecut ceva timp de când nu m-am mai simțit inspirat.

SUPERCREIERUL

Îmi place să mă reinventez.
De curând, mi-am schimbat o convingere sau o opinie pe care o aveam de multă vreme.
Există cel puțin un lucru în care sunt expert.
Mă simt atras de emisiunile educative de la televizor sau din colegiile locale.
Viața mea mă inspiră zilnic.

Utilizator: Nu există un manual cu instrucțiuni de folosire pentru creier; cu toate acestea, el are nevoie de hrană, reparații și administrare corespunzătoare. Anumite nutrienți sunt de natură fizică. În zilele noastre, o adevărată modă a alimentelor bune pentru creier îi face pe oameni să caute anumite vitamine și enzime. Dar hrana potrivită pentru creier este și mentală, și fizică. Alcoolul și tutunul sunt toxice. Prin urmare, să expui creierul la aceste substanțe înseamnă să-l folosești nepotrivit. Mânia și teama, stresul și depresia sunt de asemenea un gen de folosire necorespunzătoare. În timp ce scriam această carte, un nou studiu a demonstrat că stresul cotidian rutinier blochează cortexul prefrontal, adică acea parte a creierului responsabilă de luarea deciziilor, corectarea erorilor și evaluarea situațiilor. Iată de ce oamenii o iau razna în ambuteiajele rutiere. Este un stres rutinier și totuși furia, frustrarea și neajutorarea resimțite de unii șoferi arată că, la aceștia, cortexul prefrontal a încetat să monitorizeze impulsurile primare, de al căror control este responsabil. Iar și iar ne întoarcem la aceeași temă: folosește-ți creierul, nu lăsa creierul să te folosească. Furia din trafic este un exemplu în care creierul te folosește, dar la fel sunt și amintirile toxice, rănilor provocate de traumele vechi, proastele obiceiuri de care nu te poți debarasa și, cel mai tragic, dependențele scăpate de sub control. Aceasta este o zonă extrem de importantă de care trebuie să fim conștienți.

Cu care dintre situațiile de mai jos te identifici?

CREIERUL STANDARD

În ultimul timp, am simțit că am pierdut controlul în cel puțin o zonă a vieții mele.
Nivelul meu de stres este prea ridicat, dar mă acomedez cu el.
Îmi fac griji în privința depresiei sau sunt deprimat.
Viața mea se poate îndrepta într-o direcție nedorită de mine.