

**Alexander Loyd, PhD, ND**

**Ο ΚΩΔΙΚΑΣ  
ΤΗΣ  
ΜΝΗΜΗΣ**



Στη μητέρα μου.  
Η πρώτη ανάμνησή μου είναι να δίνεις τη ζωή σου  
για να σώσεις τη δική μου.  
Σ' αγαπώ!



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ .....	11
<i>Εισαγωγή: ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΤΟΝ ΑΛΗΘΙΝΟ ΣΑΣ ΕΑΥΤΟ</i> .....	17
<b>ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ - Η ΜΕΓΑΛΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ</b> .....	43
<i>Κεφάλαιο 1 - ΠΩΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΗΤΑΝ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟΙ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ (ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΟΥΝ ΠΙΑ)</i> .....	45
<i>Κεφάλαιο 2 - ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ</i> .....	86
<i>Κεφάλαιο 3 - Η ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ ΑΝΑΜΝΗΣΕΩΝ</i> .....	113
<i>Κεφάλαιο 4 - ΟΙ ΔΥΟ ΝΟΜΟΙ</i> .....	152
<i>Κεφάλαιο 5 - ΠΑΤΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΓΙΑ ΕΣΑΣ</i> .....	195
<i>Κεφάλαιο 6 - ΣΥΝΟΨΙΖΟΝΤΑΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ</i> .....	223
<b>ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ - Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ</b> .....	239
<i>Κεφάλαιο 7 - ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ 101</i> .....	241
<i>Κεφάλαιο 8 - ΑΝΑΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ: ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟ ΔΕΙΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΠΙΣΤΕΨΕΤΕ</i> .....	259
<i>Κεφάλαιο 9 - Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ: ΤΑΞΙΔΕΨΤΕ ΠΙΣΩ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΣΑΣ</i> .....	293
<i>Κεφάλαιο 10 - ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΛΕΙΔΩΣΕΙΣ ΤΗ ΘΥΡΑ</i> .....	331
<i>Κεφάλαιο 11 - Ο ΑΝΑΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ</i> .....	348
<i>Επίλογος: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΟΙ ΓΙΑ ΘΑΥΜΑΤΑ</i> .....	385
<i>Ευχαριστίες</i> .....	385
<i>Σημειώσεις</i> .....	386



## ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

Σε αυτό το βιβλίο, θα μοιραστώ μαζί σας μια καινούρια προσέγγιση της θεραπευτικής και της προσωπικής ανάπτυξης, που ονομάζεται «ανασχεδιασμός της μνήμης». Στοχεύει κατευθείαν στην πηγή των προβλημάτων που σας κρατούν πίσω στη ζωή, είτε είναι σωματικά είτε συναισθηματικά είτε ακόμη και πρακτικά, και σας επιτρέπει να τα υπερβείτε, κυρίως όταν καμία άλλη μέθοδος δεν φαίνεται να έχει αποτέλεσμα.

Επί τριάντα χρόνια, πίστευα πως οι αναμνήσεις είναι η πηγή σχεδόν όλων όσων σκεφτόμαστε, νιώθουμε και κάνουμε, όπως και της χημείας του σώματός μας. Κι έτσι, λοιπόν, επί τριάντα χρόνια αναζητούσα έναν τρόπο για να διορθώνω, να θεραπεύω και να επεξεργάζομαι τις προβληματικές αναμνήσεις. Φυσικά, επ' ουδενί δεν ισχυρίζομαι πως ήμουν μόνος μου. Ύστερα από τριάντα χρόνια ερευνών, δοκιμών, αποτυχιών, αλλαγών, ανακαλύψεων, καινούριων δοκιμών και προσαρμογών, νομίζω ότι επιτέλους το βρήκα.

Στον *Κώδικα της Μνήμης* παρουσιάζω μια θεωρία, πιστεύω, αξιόπιστη και έγκυρη, σχετικά με το πώς λειτουργούν οι αναμνήσεις μας και γιατί αποτελούν την πραγματική πηγή όλων των προβλημάτων της ζωής μας. Παράλληλα, σας παρέχω και μια απλή διαδικασία η οποία σας επιτρέπει

να ανασχεδιάσετε τις αναμνήσεις σας και να θεραπεύσετε το μεγαλύτερο πρόβλημά σας στην πηγή του.

Προτού, όμως, περάσουμε σε αυτή τη θεωρία και επιχειρήσουμε να λύσουμε το δικό σας μεγαλύτερο πρόβλημα, θα ήθελα να προβώ σε ένα είδος αποποίησης ευθύνης. Η έρευνα των αναμνήσεων αποτελεί ένα καινούριο πεδίο μελέτης. Δεν υπάρχει μηχανήμα που να μπορεί να μας δείξει τις αναμνήσεις μας, επομένως κάθε επιστημονική απόδειξη που μπορεί ν' ακούσετε σχετικά με το πώς λειτουργούν οι αναμνήσεις είναι, στην καλύτερη περίπτωση, μερική. Θα αναφερθώ μέσα από τις σελίδες αυτού του βιβλίου σε κάποιες επιστημονικές μελέτες προκειμένου να υποστηρίξω τη θεωρία μου, αλλά σε καμία περίπτωση δεν εννοώ πως αυτές οι μελέτες «αποδεικνύουν» τη θεωρία μου. Απλώς παρέχουν μια μερική στήριξη σε αυτά που ο ίδιος είδα και αντιλήφθηκα ως αληθή στη διάρκεια των τριάντα χρόνων της εργασίας μου.

Στην πραγματικότητα, γενικά, δεν πιστεύω πως οι διπλά τυφλές μελέτες αποτελούν πάντοτε το χρυσό κριτήριο για την αλήθεια και θα εξηγήσω αμέσως γιατί.

Μία από τις ασθεντίες, υπό την καθοδήγηση της οποίας είχα το προνόμιο να σπουδάσω, ήταν ο δρ Ρόμπερτ Κάλαχαν. Ήταν ένας κλινικός ψυχολόγος, ο οποίος είχε επί χρόνια ένα ανθρωπό ιατρείο στο Μπέβερλι Χιλς, αλλά, όπως και εγώ, ένιωθε απογοητευμένος που δεν κατόρθωνε να βοηθήσει πολλούς από τους ασθενείς του με τον τρόπο που ο ίδιος θα ήθελε. Έγινε τελικά ο θεμελιωτής της ενεργειακής ιατρικής παγκοσμίως, και εγώ σπούδασα υπό την επίβλεψή του, κατ' ιδίαν, για περίπου ενάμισι έτος. Παραθέτω εδώ ένα απόσπασμα από το έργο του, που μου αρέσει ιδιαίτερα:

«Οι διπλά τυφλές μελέτες είναι σχεδιασμένες να



αποδεικνύουν ότι κάτι ισχύει, όταν κανείς δεν μπορεί να καταλάβει αν πράγματι ισχύει».

Με άλλα λόγια, αν κάτι είναι ολοφάνερο πως λειτουργεί για τους άλλους ανθρώπους, και δεν βλάπτει, δεν χρειάζεστε πάντοτε μια διπλά τυφλή μελέτη για να σας επιβεβαιώσει την ισχύ του. Τα πράγματα, φυσικά, είναι εντελώς διαφορετικά όταν συζητάμε για μια φαρμακευτική ουσία, η οποία μπορεί να έχει τόσο πολλές αρνητικές παρενέργειες, ώστε δεν είναι προφανές ότι οι θετικές επιδράσεις θα υποσκελίσουν τις αρνητικές. Μερικές φορές, σχεδόν όλο το φύλλο οδηγιών χρήσης σας εξηγεί ότι το συγκεκριμένο φάρμακο μπορεί να σας προξενήσει αυτοκτονικές τάσεις, να καταστρέψει το ήπαρ και τα νεφρά σας ή να προκαλέσει καρκίνο. Αν έχετε κάτι τέτοιο στα χέρια σας, τότε ναι, χρειάζεστε μια διπλά τυφλή μελέτη!

Οι περισσότερες φαρμακευτικές ουσίες είναι στην πραγματικότητα βιολογικά δηλητήρια που αποσκοπούν στο να εξαφανίσουν μια πάθηση ακόμη και αν αυτό σημαίνει ότι θα προξενήσουν βλάβες σε άλλα όργανα. Το σώμα δεν αναγνωρίζει τη φαρμακευτική ουσία όταν την καταπίνουμε και τη θεωρεί βλαβερή, όμως τελικά η ουσία υπερνικά το σώμα προκειμένου να δημιουργήσει το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα, αντί να λειτουργήσει σε αρμονία με τα θεραπευτικά συστήματα του ίδιου του οργανισμού.

Η τρέχουσα έξαρση της χρήσης οπιοειδών στην Αμερική, για την οποία κάποιοι πιστεύουν πως οφείλεται στη διάδοση της συνταγογράφησης ναρκωτικών όπως η οξυκωδόνη, χωρίς να υπάρχει αντίστοιχη γνώση (ή ίσως ενδιαφέρον) σχετικά με τις αρνητικές επιδράσεις, δεν είναι παρά ένα από τα προφανή παραδείγματα. Αυτό το οποίο έμοιαζε ασφαλές ή αποδεδειγμένο, στην πραγματικότητα

δεν ήταν ασφαλές και αποδεδειγμένο παρά τις διπλά τυφλές μελέτες.

Πριν από αρκετά χρόνια, διάβασα τη συνέντευξη ενός γιατρού στο *Larry King Live!*, σχετικά με το θέμα των βιταμινών. Πριν από είκοσι χρόνια, έλεγε ο γιατρός αυτός, η ιατρική ήταν πεπεισμένη πως το μόνο που έκαναν οι βιταμίνες ήταν να προξενούν συχνοουρία ενώ σήμερα οι γιατροί τις συστήνουν σχεδόν σε όλο τον κόσμο. Και γιατί συμβαίνει αυτό; «Επειδή γνωρίζουμε ότι είναι αποτελεσματικές», απαντούσε ο γιατρός.

Ε, λοιπόν, πάντοτε ήταν αποτελεσματικές. Και αυτό το γνώριζαν πολλοί άνθρωποι προτού το «αποδείξει» οποιαδήποτε μελέτη. Και αυτοί οι άνθρωποι έπαιρναν βιταμίνες, κατά πάσα πιθανότητα έβλεπαν θετικά αποτελέσματα χάρη σε αυτές, αλλά δέχονταν τον χλευασμό της επίσημης ιατρικής, μέχρι τη στιγμή που μια διπλά τυφλή μελέτη ήρθε να «αποδείξει» την αποτελεσματικότητά τους.

Απλώς επειδή κάτι δεν μπορεί να αποδειχτεί με μια διπλά τυφλή μελέτη, δεν σημαίνει πως δεν αληθεύει. Μήπως τάχα η βαρύτητα δεν υπήρχε προτού την ανακαλύψει ο σερ Ισαάκ Νιούτον; Μήπως δεν υπήρχε ο ηλεκτρισμός προτού ο Τόμας Έντισον ανακαλύψει τον λαμπτήρα; Μήπως δεν υπήρχαν τα μικρόβια προτού τα ανακαλύψει ο Παστέρ; Ασφαλώς και υπήρχαν και μας επηρέαζαν ακριβώς όσο και πριν αποδειχτεί η ύπαρξή τους από την επιστήμη.

Σκεφτείτε, όμως, και κάτι ακόμη. Έχω πληροφορηθεί από καθηγητές πως ουδέποτε υπήρξε μια διπλά τυφλή μελέτη στον τομέα της συμβουλευτικής. Για ποιο λόγο; Επειδή θα ήταν ανήθικο. Θα έπρεπε να δώσετε σωστές συμβουλές στη μία ομάδα ασθενών και ακατάλληλες συμβουλές στην άλλη,

κάτι το οποίο οι πιστοποιημένοι θεραπευτές δεν έχουν το δικαίωμα να κάνουν.

Όμως, πόσοι εκεί έξω λένε «Δεν υπάρχουν διπλά τυφλές μελέτες, επομένως η συμβουλευτική δεν έχει καμία εγκυρότητα, σε καμία περίπτωση»; Συμφωνώ με τους ανθρώπους που ισχυρίζονται πως πολύ συχνά η συμβουλευτική δεν έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα, και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο απομακρύνθηκα από αυτήν. Όμως, έχετε τον λόγο μου ότι υπάρχουν χιλιάδες ιστορίες ανθρώπων οι οποίοι είδαν να αλλάζει ολόκληρη η ζωή τους χάρη στη σωστή συμβουλευτική και θεραπεία.

Ο φίλος μου δρ Τζίμι Νέτερβιλ, νευροχειρουργός στο Ιατρικό Κέντρο Βάντερμπιλτ, το είπε με τον καλύτερο τρόπο. Πριν από χρόνια, καθόμασταν οι δυο μας ο ένας δίπλα στον άλλο σε ένα φιλανθρωπικό δείπνο. Με ρώτησε σχετικά με τη δουλειά μου. Του απάντησα πως είχε σχέση με την ενεργειακή ιατρική και του εξήγησα λίγα πράγματα γι' αυτήν. Όμως, ήξερα πια τι είδους αντιδράσεις έπρεπε να περιμένω και παρατήρησα ότι κατά πάσα πιθανότητα εκείνος θα το θεωρούσε παρανοϊκό.

Ωστόσο με εξέπληξε. «Όχι, όχι, όχι!» αναφώνησε ενώ συγχρόνως άρπαξε μια χαρτοπετσέτα και σχεδίασε μια ευθεία περίπου δώδεκα εκατοστά. Μου είπε τότε: «Άλεξ, αν αυτή η γραμμή αντιπροσωπεύει όλη τη γνώση που υπάρχει στον κόσμο σχετικά με την υγεία, πιστεύω ότι εμείς γνωρίζουμε περίπου τα δύο εκατοστά της. Πόσο υπεροπτικό και ανόητο θα ήταν εκ μέρους μου αν έλεγα ότι αυτό το οποίο κάνεις εσύ αποκλείεται να βρίσκεται στα άλλα δέκα εκατοστά, ειδικά, μάλιστα, από τη στιγμή που υπάρχει τόσο μεγάλο ιστορικό στην ιατρική επιστήμη από δηλώσεις πως κάτι είναι γελοίο ενώ μερικά χρόνια αργότερα αποδείχτηκε ως σωστό».

Και μετά μου είπε το εξής που δεν θα ξεχάσω ποτέ: «Αν κάτι βοηθά τους ανθρώπους και δεν βλάπτει σε τίποτα, εγώ θα συστήσω στους ασθενείς μου να το δοκιμάσουν και μετά να έρθουν να μου πουν αν πράγματι τους βοήθησε, ώστε να διαπιστώσω αν μπορεί να βοηθήσει και άλλους ασθενείς μου».

Αυτά τα λόγια συνοψίζουν και την άποψή μου σχετικά με τον ανασχεδιασμό της μνήμης. Βοηθά τους ανθρώπους και δεν βλάπτει σε τίποτα, επομένως γιατί να μην το δοκιμάσουν; Κατά τη γνώμη μου, δεν υπάρχει περίπτωση να μη διαδοθεί στο μέλλον, επειδή τα προβλήματα τα οποία προσεγγίζει είναι ουσιώδη για κάθε άνθρωπο στον πλανήτη. Για την ώρα, όμως, ένα μέρος του βρίσκεται πέρα από αυτά τα λίγα εκατοστά που η επιστήμη διαθέτει τα εργαλεία για να αποδείξει με διπλά τυφλές μελέτες.

Και, πρέπει να το ξεκαθαρίσω, δεν είμαι εναντίον της επιστημονικής μεθόδου, των διπλά τυφλών μελετών ή της παραδοσιακής ιατρικής. Αν με χτυπήσει φορτηγό και κείτομαι στον δρόμο αιμορραγώντας, μη μου κάνετε ενεργειακή ιατρική. Μεταφέρετέ με κατευθείαν στον θάλαμο της εντατικής! Αλλά για πολλά άλλα πράγματα στον τομέα της φυσικής και της ενεργειακής ιατρικής, δεν υπάρχουν ιατρικά τεστ για να μετρηθεί αυτό το οποίο θεραπεύεται. Η Τεχνική Ανασχεδιασμού της Μνήμης που πρόκειται να σας διδάξω λειτουργεί επάνω σε ένα πράγμα: τις αναμνήσεις σας, και κυρίως τις ασυνείδητες.

Ενδεχομένως να χρειαστούν ακόμα είκοσι χρόνια για να περάσουμε από το «αυτή είναι μια ψευδοεπιστήμη» στο «όλοι πρέπει να το κάνουν αυτό». Όσο για εσάς, έχετε να χάσετε μερικά λεπτά τη μέρα, και να κερδίσετε είκοσι χρόνια.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:  
ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΤΟΝ ΑΛΗΘΙΝΟ ΣΑΣ ΕΑΥΤΟ

*Δεν βλέπουμε τα πράγματα όπως αυτά είναι·  
τα βλέπουμε όπως είμαστε εμείς.*

*Anais Nin*

Η ημερομηνία ήταν 7 Ιουλίου και το έτος 1959. Η μέρα της γέννησής μου αλλά και του θανάτου της μητέρας μου.

Οι γονείς μου περίμεναν επί εννέα μήνες, και όλον εκείνο τον καιρό γνώριζαν τι επρόκειτο να συμβεί. Δεν είχαν την παραμικρή πρόθεση να ξαναμείνει έγκυος η μητέρα μου και, όταν αυτό έγινε, όλοι οι γιατροί τής είπαν το ίδιο πράγμα: «Αμβλωση. Σώσε τη ζωή σου».

Λοιπόν, τι είδους γυναίκα ήταν η μητέρα μου; Μια καθαρόαιμη Γερμανίδα η οποία ανέθρεψε τα παιδιά της με τη μουσική της πόλκα και τα κακόμαθε εντελώς με τη μαγειρική της. Μια γυναίκα που την αγαπούσαν όλοι οι άνθρωποι στην πόλη. Μια γυναίκα που έκρυβε μέσα της τόσο έντονη και ισχυρή ενσυναίσθηση ώστε κατά κανόνα ερχόταν πρώτη στις πωλήσεις αργυρών οσκειών από πόρτα σε πόρτα ξεπερνώντας κορυφαίους επαγγελματίες του Σικάγο, και είχε γεμίσει το σπίτι με βραβεία από τον εργοδότη της. Μια γυναίκα στην κηδεία της οποίας

παρευρέθηκαν δεκάδες από τους πελάτες της, που είχαν πα γίνει φίλοι της.

Οι γιατροί ενημέρωσαν αυτή τη γυναίκα πως δεν είχε άλλη επιλογή παρά να θυσιάσει τη δική μου ζωή για να σώσει τη δική της. Κι εκείνη, με απεριόριστο φόβο αλλά χωρίς τον παραμικρό δισταγμό, αρνήθηκε.

Η γέννησή μου κανονικά αναμενόταν στις 4 Ιουλίου, την επέτειο της Ημέρας της Ανεξαρτησίας. Ωστόσο, ο πατέρας μου είχε επιχείρηση κατασκευής πυροτεχνημάτων, κι έτσι έπρεπε να είναι στη δουλειά εκείνες τις μέρες. Καθυστέρησαν τον τοκετό για να μπορέσει να είναι δίπλα στη γυναίκα του και, σύμφωνα με όλες τις προβλέψεις, να την αποχαιρετήσει. Πάντοτε ένιωθα λίγο ενοχλημένος μαζί του γι' αυτό που είχε κάνει. Μεγάλωσα μέσα στην οικογενειακή επιχείρηση. Πόσο υπέροχο θα ήταν για κάποιον που κατασκεύαζε πυροτεχνήματα να έχει γενέθλια στις τέσσερις του Ιούλη! Κοιτώντας τώρα προς τα πίσω, αναρωτιέμαι τι θα σήμαινε αυτό για τη μητέρα μου. *Τρεις παραπάνω μέρες ζωής.*

Επί εννέα μήνες με κουβαλούσε μέσα της. Ήμουν κάτι παράδοξο ως έμβρυο: από τη μια πλευρά, το αντικείμενο μιας απόλυτης, άνευ όρων αγάπης. Και, από την άλλη, το αντικείμενο ενός απόλυτου, αφάνταστου τρόμου. Τις τρεις τελευταίες εκείνες μέρες, τις πέρασε στο κρεβάτι, υποφέροντας από έντονους πόνους και περιμένοντας να μου δώσει το τελευταίο και το πιο μεγάλο δώρο της.

Να, όμως, που τελικά η μητέρα μου δεν πέθανε. Οι γιατροί την είχαν διαβεβαιώσει πως θα πέθαινε και η ίδια ήταν έτοιμη να το κάνει για χάρη μου, ενώ είχε ζήσει εννέα μήνες όπου σκεφτόταν συνεχώς «Θα πεθάνω, θα πεθάνω!». Κι όμως, όταν έφτασε εκείνη η στιγμή, δεν συνέβη το μοιραίο.

Τότε, λοιπόν, γιατί είπα προηγουμένως πως η 7η Ιουλίου του 1959 ήταν η μέρα του θανάτου της;

Επειδή, παρότι δεν επήλθε το μοιραίο, για μένα, μέσα μου, είχε καταγραφεί σαν γεγονός. Γεννήθηκα βουτηγμένος στον φόβο. Οι δικές της σκέψεις για τον επερχόμενο θάνατό της εμφανίζονταν ξανά και ξανά στο μυαλό της το διάστημα των εννέα μηνών που ήμουν στη μήτρα της. Σαν να την άκουγα να λέει «Θα πεθάνω, θα πεθάνω, θα πεθάνω!» μεταβίβασε και σε μένα αυτή την πεποίθηση έτσι που, κι εγώ, επίσης, πίστευα πως θα πέθαινα.

Ακόμα και αφού η μητέρα μου κι εγώ επιβιώσαμε κατά τον τοκετό, ο κίνδυνος δεν είχε απομακρυνθεί για μένα. Αρνιόμουν να καταπιώ το γάλα που μου έδιναν και έχασα αρκετά γραμμάρια μέσα στις λίγες πρώτες μέρες. Οι γιατροί με έβαλαν στην εντατική, αλλά και πάλι δεν μπορούσαν να με κάνουν να φάω και η κατάστασή μου εξακολουθούσε να επιδεινώνεται. Πεπειθήμες σαν αυτή που είχε η μητέρα μου για τον θάνατό της μας επηρεάζουν όλους, νομίζω όμως ότι τα βρέφη είναι ακόμα πιο ευάλωτα επειδή δεν έχουν κάποια συνειδητή επίγνωση ώστε να μπορέσουν να αντισταθούν. Πίστευα πως θα πέθαινα και ποιος μπορούσε να με πείσει για το αντίθετο;

Και θα είχα υπακούσει στον προγραμματισμό με τον οποίο είχα γεννηθεί, αν, για ακόμα μία φορά, δεν με είχε σώσει η μητέρα μου.

Αψηφώντας τις συμβουλές των γιατρών, με πήρε από τη θερμοκοιτίδα και με πήγε στο σπίτι. «Θα πεθάνει αν φύγετε απ' το νοσοκομείο», της είπαν οι γιατροί. «Θα πεθάνει αν μείνουμε», αποκρίθηκε εκείνη. Κι έτσι φύγαμε.

Τις επόμενες μέρες με κρατούσε ξάγρυπνη στην αγκαλιά της είκοσι τέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο, κανακευοντάς

με, τραγουδώντας μου, λέγοντάς μου πως με αγαπούσε και προσπαθώντας συνεχώς να με κάνει να πω γάλα. Και, παρότι η ίδια δεν θα το διατύπωνε έτσι, στην πραγματικότητα είχε κηρύξει πόλεμο στη γεμάτη φόβο ανάμνηση που μου έλεγε πως θα πέθαινα. Με βομβάρδιζε με εντελώς αντίθετα βιώματα και εικόνες: *Σ' αγαπώ, σ' αγαπώ, σ' αγαπώ.*

Τελικά, νίκησε η αγάπη, όπως νικά πάντοτε. Άρχισα να καταπίνω την τροφή μου και πολύ σύντομα ήμουν πια υγιής. Εξακολούθησα, όμως, να νιώθω τόσο τις καλές όσο και τις κακές επιπτώσεις εκείνης της ιστορίας σε όλη μου τη ζωή. Από τη μια πλευρά, βιώνω πολύ έντονη στοργή, συμπόνια ή αγάπη για τους άλλους, κάτι που με παρακινεί να τους βοηθώ, να τους ακούω ή να ενεργώ απλώς σαν φίλος τους, πράγμα που νομίζω πως προήλθε από το βίωμα της γέννησής μου και έγινε για μένα μία από τις μεγαλύτερες πηγές δύναμης.

Από την άλλη πλευρά, στο παρελθόν βίωνα συχνά άγχος και δεν είχα την παραμικρή ιδέα από πού προερχόταν. Έτσι συνήθιζα να το αποδίδω σε οτιδήποτε συνέβαινε και δεν μου άρεσε. Δεν ήταν, όμως, οι εξωτερικές συνθήκες τα αίτια του άγχους μου. Ήταν οι αναμνήσεις από τη γέννησή μου. Πώς το γνωρίζω αυτό; Επειδή μόνο όταν θεράπευσα τις αναμνήσεις μου που σχετίζονταν με την υγεία της μητέρας μου και με τη δική μου γέννηση κατόρθωσα να απαλλαγώ από το άγχος.

Οι ισχυρές αρνητικές αναμνήσεις δεν εξαφανίζονται απλώς όταν παρέλθει το αρχικό συμβάν. Πρόσφατες μελέτες έδειξαν πως ακόμα κι όταν δεν τις σκέφτεστε συνειδητά, μπορούν να επηρεάζουν τη ζωή σας σε καθημερινή βάση.

Ως αποτέλεσμα, σχεδόν όλοι, για λόγους τους οποίους κατά πάσα πιθανότητα δεν κατανοούν, πιστεύουν και



νιώθουν κάτι το οποίο ο εγκέφαλός τους ερμηνεύει ως απειλή θανάτου. Μπορεί να μην το εκφράζουν με αυτά τα λόγια, ίσως να λένε: «Κοντεύω να τρελαθώ!» ή «Αυτό με σκοτώνει» ή «Πεθαίνω εδώ πέρα». Ή, ακόμα, μπορεί απλώς να νιώθουν ένα αίσθημα πανικού ή άγχους. Όμως, όσον αφορά τον εγκέφαλο, όλα καταλήγουν στο ίδιο πράγμα: ένα ασταμάτητο άγχος που υποβόσκει συνεχώς στην καθημερινή ζωή μας και από το οποίο δεν μπορούμε να απελευθερωθούμε.

Οι πιο πολλοί από εμάς βρίσκονται σε κατάσταση άγχους τον περισσότερο καιρό. Από ψυχολογική άποψη, η αντίδραση του άγχους σημαίνει ότι κάτι απειλεί τη ζωή μας, και γι' αυτό καταφεύγουμε στον τρόπο «πάλεψε, φύγε ή πάγωσε» προκειμένου να σωθούμε. Το πρόβλημα είναι ότι εκδηλώνουμε την αντίδραση του άγχους όταν βλέπουμε έναν ιατρικό λογαριασμό στο ταχυδρομικό κουτί, ή όταν δεν βρίσκουμε το αγαπημένο μας σνακ στο κατάστημα τροφίμων, ή, ακόμα, κάθε φορά που κάποιος μας κοιτά περίεργα. Αν, για παράδειγμα, ήσαστε αγχωμένοι εξαιτίας ενός φουσκωμένου ιατρικού λογαριασμού και σας ρωτούσα αν πιστεύετε πως αυτός ο λογαριασμός επρόκειτο κυριολεκτικά να σας σκοτώσει, ο συνειδητός νους σας θα αποκρινόταν: «Αυτό είναι παράλογο, ασφαλώς και όχι! Είμαι απλώς κάπως αγχωμένος. Όμως, δεν υπάρχει σοβαρό πρόβλημα». Ωστόσο, ο ασυνειδητός νους σας –ή αυτό που θα αποκαλέσω εδώ η «καρδιά μας»– έχει άλλη γνώμη.

Αυτό εννοώ όταν λέω ότι ο καθένας μας σήμερα ζει μέσα σε μια ψευδαίσθηση: το σώμα μας και ο νους μας ζουν σε μια μόνιμη κατάσταση φόβου, ακόμα και όταν στο περιβάλλον μας δεν υπάρχει τίποτε απολύτως να φοβηθούμε. Στο συγκεκριμένο βιβλίο, θα επιχειρήσουμε μια βαθύτερη προσέγγιση σε αυτό το οποίο αποσκοπεί πραγματικά η

αντίδραση του άγχους, πώς αρχίζει να δυσλειτουργεί και πώς, σαν ντόμινο, αυτή η δυσλειτουργία περνά στους περισσότερους τομείς της ζωής μας, έτσι ώστε σχεδόν όλοι σήμερα να ζουν πραγματικά μέσα σε μια ψευδαίσθηση. Κι όμως, παρότι αυτή η ψευδαίσθηση έχει μια τεράστια και συχνά αρνητική επίδραση στη ζωή μας, σχεδόν κανείς δεν φαίνεται να αντιλαμβάνεται την ύπαρξή της.

Η ιστορία της γέννησής μου ίσως να ακούγεται κάπως ακραία. Θα σας δώσω, λοιπόν, ένα άλλο παράδειγμα σχετικά με το πώς αυτή η ψευδαίσθηση επιδρά στην πράξη στα καθημερινά βιώματά μας.

Η Μαίρη, μια ελκυστική γυναίκα σαράντα τριών ετών, καθόταν στο γραφείο όπου ασκώ τη συμβουλευτική μου. Τα πάντα επάνω της, από τα ρούχα της μέχρι τα μαλλιά της και το μακιγιάζ της, φώναζαν «επιτυχία». Ήταν ο τύπος που θα σε έκανε να σκεφτείς, αμέσως, «*Ναι, διαθέτει όλα τα προσόντα*».

Παρ' όλα αυτά, η Μαίρη ήταν απελπισμένη. Τίποτα δεν πήγαινε ακριβώς άσχημα στη ζωή της. Σύμφωνα με τα ίδια της τα λόγια, ήταν παντρεμένη με έναν καλό άντρα και, παρότι δεν ήταν πλούσιοι, είχαν όλα όσα χρειάζονταν: ένα ωραίο σπίτι με τρία υπνοδωμάτια και δύο λουτρά, καλά σχολεία για τα παιδιά τους, εξωεπαγγελματικές δραστηριότητες και καλούς φίλους των οποίων τη συντροφιά απολάμβαναν. Κι όμως, η ζωή που είχε οραματιστεί η Μαίρη ως νεαρό κορίτσι είχε με κάποιον τρόπο μετατραπεί σε μια ζωή γεμάτη «πρέπει».

Είχε δοκιμάσει διάφορους τρόπους στήριξης, τόσο φυσικούς όσο και φαρμακευτική αγωγή. Κάποιοι τη βοήθησαν και κάποιοι άλλοι όχι, στην πραγματικότητα, όμως, δεν είχε επέλθει καμία ουσιαστική αλλαγή στη γενική προοπτική της ζωής της.

Τη ρώτησα σχετικά με τα παιδικά χρόνια της και μου είπε πως δεν είχε υποστεί καμίας μορφής κακοποίηση, αν και ένιωθε πως η μητέρα της τις περισσότερες φορές ήταν πολύ σκληρή μαζί της, ενώ ο πατέρας της ήταν κατά κάποιον τρόπο απών. Όλα αυτά δεν διέφεραν και πολύ από το πώς είχαν μεγαλώσει όλοι οι άνθρωποι που γνώριζε.

Όταν τη ρώτησα αν υπήρχε κάτι για το οποίο ανυπομονούσε στη διάρκεια της μέρας, η απάντηση ήταν να πάει για ύπνο ή να καθίσει μόνη της να παρακολουθήσει για λίγες ώρες ανοησίες στην τηλεόραση.

Στο τέλος, τη ρώτησα τι θα ήθελε να κάνει εκείνη ακριβώς τη στιγμή, αν δεν υπήρχαν επιπτώσεις. Μου απάντησε με δάκρυα στα μάτια: «Να πάω με το αυτοκίνητό μου ως την Καλιφόρνια και να κάνω μια νέα αρχή».

Όμως η Μαίρη γνώριζε ήδη πως δεν επρόκειτο να πάει με το αυτοκίνητό της στην Καλιφόρνια για να κάνει μια νέα αρχή. Στην πραγματικότητα, μάλιστα, αυτός ακριβώς ήταν και ο λόγος που είχε έρθει στο γραφείο μου: αγαπούσε την οικογένειά της, και γι' αυτό είχε συμβιβαστεί με μια μέτρια ζωή, χρησιμοποιώντας το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειάς της απλώς για να αντεπεξέρχεται στις υποχρεώσεις της μέρας. Το μόνο που ήθελε ήταν να διαπιστώσει αν μπορούσα να τη βοηθήσω να τα βγάλει καλύτερα πέρα με τη ζωή της.

Δεν πέρασε πολύς καιρός και μια διαφορετική γυναίκα ήρθε να με δει στο γραφείο μου. Ήταν επίσης σαράντα τριών ετών, είχε δύο παιδιά, έναν σύζυγο που τα πήγαινε καλά στη δουλειά του κι έναν τυπικά αμερικανικό τρόπο ζωής. Είχε μια κάπως αυταρχική μητέρα κι έναν κάπως απόντα πατέρα.

Με τη διαφορά πως αυτή η γυναίκα δεν βρισκόταν στο γραφείο μου επειδή ήθελε να πάει στην Καλιφόρνια και να κάνει μια νέα αρχή. Αντιθέτως, *λάτρευε* τη ζωή που είχε!

Η ζωή αυτής της γυναίκας είχε ξεπεράσει κατά πολύ τις παιδικές προσδοκίες της, αλλά όχι απαραίτητα με τον τρόπο που θα υπέθετε η ίδια. Δεν ήταν πως είχε περισσότερα χρήματα ή περισσότερο ελεύθερο χρόνο ή περισσότερο από οτιδήποτε, εκτός ίσως από περισσότερη αγάπη, ευγνωμοσύνη και ικανοποίηση.

Στη διάρκεια της μέρας της, δεν την απασχολούσε πώς θα κατόρθωνε να αντεπεξέλθει, αλλά ζούσε και απολάμβανε το κάθε λεπτό. Αντί για την ώρα που θα πήγαινε για ύπνο ή θα άνοιγε την τηλεόραση, οι αγαπημένες στιγμές της ήταν όταν ξυπνούσε το πρωί και βρισκόταν με την οικογένειά της.

Για την ακρίβεια, οφείλω να πω ότι ήταν ένας από τους πιο ευτυχισμένους και πιο ικανοποιημένους ανθρώπους που με επισκέφτηκαν ποτέ στο γραφείο.

Αυτή η γυναίκα δεν βρισκόταν εκεί για συμβουλευτική. Είχε έρθει για να με ευχαριστήσει. Ήταν η Μαίρη έξι μήνες αργότερα.

Φαινομενικά, δεν είχε αλλάξει απολύτως τίποτα. Εξακολουθούσε να έχει την ίδια οικογενειακή ιστορία, τον ίδιο σύζυγο, τα ίδια παιδιά, το ίδιο σπίτι – σε γενικές γραμμές, την ίδια ζωή. Το μοναδικό πράγμα που είχε αλλάξει ήταν τον τρόπο που *ένοιθε* γι' αυτές τις συνθήκες της ζωής της. Ένοιθε καλά με τον εαυτό της. Ήταν χαρούμενη, ενώ πριν από έξι μήνες δεν ήταν.

Καθώς, λοιπόν, σκέφτεστε τη δική σας ζωή, με ποια από τις δύο εκδοχές της Μαίρη θα τη συσχετίζατε περισσότερο;

Μπορεί τώρα να αναρωτιέστε: «Μα αν δεν άλλαξαν οι εξωτερικές συνθήκες της ζωής της, πώς στάθηκε δυνατόν να αλλάξουν τόσο εντυπωσιακά τα συναισθήματά της;»

Δεν ήταν ούτε η φυσική κατάστασή της ούτε η χημεία

του εγκεφάλου της, ή οι σκέψεις της, ή τα συναισθήματά της, ούτε καν οι πεποιθήσεις της. Ήταν κάτι βαθύτερο, ήταν το ίδιο πράγμα που διαμόρφωσε και τη δική μου ζωή ήδη από τη στιγμή που γεννήθηκα.

Ήταν οι αναμνήσεις της.

### Θεραπεύοντας τα συμπτώματα και όχι την αιτία

Εντάξει, λοιπόν, ας ξεκινήσουμε με μια μικρή ανασκόπηση.

Σκεφτείτε αν θα θέλατε να αλλάξετε τη ζωή σας σε κάποιον από τους παρακάτω τομείς:

- Να έχετε περισσότερη ενέργεια
- Να κερδίσετε περισσότερα χρήματα
- Να βιώνετε λιγότερο άγχος και περισσότερη γαλήνη
- Να νιώθετε πιο χαρούμενοι
- Να αισθάνεστε περισσότερο πάθος και ενθουσιασμό για τη ζωή σας
- Να εξισοροπήσετε καλύτερα την εργασία σας με την προσωπική ζωή σας
- Να νικήσετε έναν εθισμό
- Να νιώθετε λιγότερο παγιδευμένοι και να βιώνετε περισσότερη ελευθερία
- Να γίνετε περισσότερο επιτυχημένοι στη δουλειά σας ή ν' αλλάξετε σταδιοδρομία
- Να κοιμάστε καλύτερα
- Να βρίσκετε περισσότερο «χρόνο για τον εαυτό σας»
- Να νιώθετε περισσότερη αυτοπεποίθηση ή να έχετε υψηλότερο αίσθημα αυτοεκτίμησης

- Να χάσετε βάρος
- Να ασκείστε περισσότερο
- Να βελτιώσετε τη διατροφή σας
- Να θεραπεύσετε ένα πρόβλημα υγείας
- Να κάνετε πιο ουσιαστική τη σχέση σας με τον/τη σύζυγό σας ή με τους ανθρώπους που είναι σημαντικοί για εσάς
- Να περνάτε περισσότερο χρόνο με τους φίλους σας ή να κάνετε καινούριους
- Να βελτιώσετε τις σχέσεις σας με την οικογένειά σας
- Να ξεκαθαρίσετε τον σκοπό της ζωής σας
- Να αφήσετε πίσω σας ένα σημαντικό κληροδότημα
- Να βοηθήσετε ένα αγαπημένο σας πρόσωπο σε μια κρίσιμη στιγμή

Στο πέρασμα των χρόνων έκανα συνεδρίες με εκατοντάδες ανθρώπους που αντιμετώπιζαν κάποιο πρόβλημα αλλά δεν είχαν το παραμικρό στοιχείο σχετικά με την πηγή αυτού του προβλήματος. Τελικά, το απέδιδαν σε κάτι σχετικό με τις τρέχουσες εξωτερικές συνθήκες, κάτι που σχεδόν ποτέ δεν αποτελούσε την πραγματική αιτία, με αποτέλεσμα να οδηγούνται σε έναν φαύλο κύκλο από τον οποίο δεν μπορούσαν να ξεφύγουν.

Ο Πιτ, λόγου χάριν, είχε ένα πρόβλημα θυμού. Εξοργιζόταν σε τακτική βάση, τρεις ή τέσσερις φορές τη μέρα, χωρίς φανερή αιτία. Ο γάμος του είχε φτάσει στα πρόθυρα της διάλυσης και εκείνος στα όρια της αντοχής του. Είχε κάνει λίγη συμβουλευτική, είχε δοκιμάσει μερικά αγχολυτικά φάρμακα και, όπως το έθεσε ο ίδιος, κατέβαλε πραγματικά σκληρή προσπάθεια για να το ελέγξει, αλλά δεν μπορούσε. Γινόταν έξαλλος στη δουλειά, στο σπίτι, στο αυτοκίνητο όταν

συναντούσε κίνηση επιστρέφοντας, και με χίλιες άλλες δύο αφορμές. Κάθε φορά που κάτι δεν πήγαινε όπως το ήθελε, εκνευριζόταν ή εξοργιζόταν. Πίστευε πως το πρόβλημα βρισκόταν στις συνθήκες της ζωής του και η λύση ήταν να κατορθώσει με κάποιον τρόπο να ελέγξει την αντίδρασή του σε αυτές.

Καθώς, όμως, εργαζόμασταν μαζί επάνω στη διαδικασία που θα μάθετε κι εσείς διαβάζοντας αυτό το βιβλίο, ο Πιτ ανακάλυψε πως η αληθινή πηγή του άγχους του ήταν ότι δεν μπορούσε να ανταποκριθεί στις υπερβολικές προσδοκίες που είχε γι' αυτόν ο πατέρας του, κι ένιωθε πως ο τελευταίος τον απέρριπτε. Ο Πιτ, μάλιστα, είχε σπουδάσει κλινικός γιατρός για να εντυπωσιάσει τον πατέρα του, όμως και πάλι δεν τα είχε καταφέρει. Έπειτα από τρεις περίπου εβδομάδες, θεράπευσε την ανάμνησή του σχετικά με την απόρριψή του από εκείνον. Τότε, ο θυμός έπαψε πια να αποτελεί πρόβλημα και επίσης κατόρθωσε να επαναπροσδιορίσει τη σχέση του με τη σύζυγό του. Ο φαύλος κύκλος είχε σπάσει.

Αν δυσκολεύεστε να κάνετε μόνιμες, θετικές αλλαγές σε οποιονδήποτε τομέα της ζωής σας, αυτό ενδεχομένως να οφείλεται στο ότι θεραπεύετε τα συμπτώματα και όχι την αιτία. Αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να διαγνώσετε την *πραγματική* πηγή του προβλήματός σας – και κατά πάσα πιθανότητα να το θεραπεύσετε μια για πάντα.

Επιτρέψτε μου τώρα να σας θέσω μια ερώτηση, την οποία μπορεί να σας έκανα και αν ερχόσασταν στο γραφείο μου.

Ας υποθέσουμε ότι βρίσκεστε στο σπίτι σας και αρχίζει να κυλάει νερό στο δάπεδο της κουζίνας. Δεν ζείτε κάπου κοντά σε νερό κι έξω δεν βρέχει. Τι θα κάνετε πρώτα; Θ' αρχίσετε να καθαρίζετε το νερό από το δάπεδο ή θα κλείσετε τον γενικό διακόπτη νερού;

Αυτή είναι μια ερώτηση πολύ πιο σημαντική απ' ό,τι ίσως νομίζετε. Οι περισσότεροι άνθρωποι, ίσως μετά από ένα λεπτό, θα πήγαιναν να κλείσουν τον διακόπτη του νερού και έπειτα θα σκουπίζαν το δάπεδο. Να σκουπίσουν το δάπεδο χωρίς πρώτα να σταματήσουν το νερό θα ήταν παράλογο, έτσι δεν είναι;

Στη διάρκεια των τελευταίων ογδόντα περίπου ετών, τα πεδία της ψυχολογίας, της αυτοβοήθειας, του εσωτερισμού και της ιατρικής έχουν δημιουργήσει ποικίλες θεωρίες σχετικά με το πώς πρέπει να θεραπεύεται η πηγή των προβλημάτων μας. Κατά καιρούς, κάποιες από αυτές τις θεωρίες υπήρξαν πιο δημοφιλείς από άλλες, ωστόσο ακόμα και σήμερα μπορείτε να βρείτε βιβλία και ειδικούς που προσπαθούν να σας πείσουν για την αλήθεια κάποιας από αυτές:

*Οι Εξωτερικές Συνθήκες.* Σκεφτείτε ΕΞΥΠΙΝΟΥΣ στόχους (ξεκάθαρους, μετρημένους, εφικτούς και με χρονοδιάγραμμα), οραματιστείτε και «απλώς κάντε το». Αλλάξτε τις συνθήκες, αλλάξτε τη ζωή σας.

*Συμπεριφορά.* Συμπεριφερθείτε «ως εάν». Κάντε το σωστό και θα ακολουθήσουν τα αισθήματα. Αλλάξτε τη στάση σας, αλλάξτε τη ζωή σας.

*Ψυχολογία και χιμεία του εγκεφάλου.* Αν μπορείτε να βρείτε το κατάλληλο φάρμακο ή συμπλήρωμα διατροφής, να ακολουθήσετε την καλύτερη δίαιτα ή να κάνετε για αρκετή ώρα διαλογισμό, θα αρχίσετε να αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας. Αλλάξτε τη χημεία σας, αλλάξτε τη ζωή σας.

*Συνειδητές σκέψεις.* Πρέπει να κατανοήσετε την αλήθεια και να τη σκεφτείτε με τον σωστό τρόπο. Αν απλώς συνειδητοποιήσετε πόσο τυχεροί είστε σε σχέση με τον γείτονά σας, θα αρχίσετε να νιώθετε καλύτερα. Αντικαταστήστε τις αρνητικές σκέψεις σας με θετικές. Αλλάξτε τις σκέψεις σας, αλλάξτε τη ζωή σας.



*Συνειδητές πεποιθήσεις.* Οι πεποιθήσεις σας αποτελούν έναν ακόμα ισχυρότερο και βαθύτερο συνδυασμό των σκέψεων και των συναισθημάτων που καθορίζουν το πιο σημαντικό κομμάτι σας. Αλλάξτε τις πεποιθήσεις σας, αλλάξτε τη ζωή σας.

*Συναισθήματα.* Η κυριαρχία μας επάνω στα συναισθήματά μας αποτελεί ένα πολύ δημοφιλές θέμα στις μέρες μας και υπάρχουν μάλιστα ποικίλες τεχνικές για να το κατορθώσουμε. Αλλάξτε τα συναισθήματά σας, αλλάξτε τη ζωή σας.

Όλες αυτές οι λύσεις μάς προσφέρουν μια εξαιρετική κατανόηση όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούμε ως άνθρωποι, και συχνά μας κάνουν να νιώθουμε καλύτερα. Αλλά μόνο για λίγο. Το πρόβλημα είναι πως έπειτα από ογδόντα χρόνια δοκιμών διαφόρων προτάσεων για την προσωπική ανάπτυξη, οι άνθρωποι είναι περισσότερο από ποτέ άλλοτε διψασμένοι για λύσεις. Πώς είναι δυνατόν να συμβαίνει κάτι τέτοιο;

Επειδή όλες αυτές οι λύσεις δεν είναι παρά διαφορετικοί τρόποι για να σκουπίσουμε τα νερά από το δάπεδο. Αν εργαστείτε αρκετά σκληρά και σε μόνιμη βάση, ίσως καταφέρετε να προλάβετε τη διαρροή. Κάθε τόσο θα κοιτάτε γύρω σας, θα απολαμβάνετε το στεγνό δάπεδο και θα σκέφτεστε πως η λύση που επιλέξατε ήταν αποτελεσματική.

Εξακολουθείτε, όμως, να μην έχετε επιδιορθώσει τη διαρροή στην κουζίνα σας. Αυτός είναι και ο λόγος που είστε μονίμως τόσο κουρασμένοι. Χρησιμοποιείτε όλη σας την ενέργεια για να καθαρίσετε, χωρίς να σταματάτε την πραγματική διαρροή. Φυσικά, οι παραπάνω λύσεις είναι καλύτερες από το τίποτα, όμως, ακόμα και αν μπορούσατε

να τις εφαρμόσετε όλες συγχρόνως και με ολοκληρωμένο τρόπο, πάλι δεν θα σταματούσατε τη διαρροή του νερού.

Σκοπός του βιβλίου είναι να σας δείξει πώς να κάνετε αυτό ακριβώς. Μόλις πρόσφατα ανακαλύψαμε μια βαθύτερη αιτία για τα συναισθήματά μας, υπεράνω των συνθηκών, της συμπεριφοράς, της χημείας του εγκεφάλου μας, των σκέψεων, ακόμα και των πεποιθήσεών μας.

Είναι οι αναμνήσεις μας.

### Οι αναμνήσεις μας κάνουν αυτό που είμαστε

Μπορεί να αντιμετωπίζετε αυτή την πεποίθηση με κάποιο σκεπτικισμό. Το κατανοώ. Επιτρέψτε μου όμως να σας εξηγήσω τι εννοώ.

Πρώτα απ' όλα, δεν αναφέρομαι στην ικανότητά σας να *θυμάστε*, να ανακαλείτε συνειδητά πράγματα τα οποία μάθατε ή γεγονότα που σας συνέβησαν. Επίσης, δεν αναφέρομαι σε «αναμνήσεις μεθόδου», όπως το να μάθετε να κάνετε ποδήλατο, να περπατάτε ή να παίζετε πινγκ πονγκ. Όταν οι άνθρωποι λένε «το ποδήλατο και το κολύμπι δεν ξεχνιούνται», αναφέρονται, ακριβώς, σε διαδικασίες που δεν θα ξεχάσετε ποτέ. Αυτού του είδους οι αναμνήσεις σπανίως αλλοιώνονται και σπανίως αναπτύσσουν σφάλματα με την πάροδο του χρόνου.

Αναφέρομαι σε αυτό που εγώ αποκαλώ «θεμελιώδεις αναμνήσεις», οι οποίες έχουν δημιουργηθεί από τα ίδια τα βιώματά σας, τη φαντασία σας, ακόμα και από τις υποσυνείδητες εμπειρίες και εντυπώσεις, που αμέτρητες προηγούμενες γενιές κληροδότησαν ή μια στην άλλη και έφτασαν σε εσάς σήμερα.

Οι θεμελιώδεις αναμνήσεις είναι, λοιπόν, κάτι διαφορετικό. Είναι οι φακοί μέσα από τους οποίους βλέπετε τον εαυτό σας και οτιδήποτε άλλο υπάρχει στον κόσμο. Οτιδήποτε σας συμβαίνει διατρέχει τις θεμελιώδεις αναμνήσεις της δικής σας ζωής αλλά και των ζώων των προγόνων σας, για να καθορίσει τελικά τις σκέψεις σας, τα αισθήματά σας, τις πεποιθήσεις σας, τις πράξεις σας, ακόμα και τις ορμόνες και τη φυσιολογία του σώματός σας. Δυστυχώς, αυτές οι αναμνήσεις είναι επίσης επιρρεπείς σε σφάλματα, όπως θα ανακαλύψετε στο πρώτο μέρος αυτού του βιβλίου.

Όμως, και οι αναμνήσεις μεθόδου και οι θεμελιώδεις αναμνήσεις έχουν κάτι κοινό: κάθε καινούρια ανάμνηση στηρίζεται και συσσωρεύεται επάνω στις προηγούμενες. Όταν ένα μωρό μαθαίνει να περπατά, μήπως απλώς σηκώνεται όρθιο και αρχίζει να βαδίζει; Όχι βέβαια, πρώτα προσπαθεί και έπειτα πέφτει γύρω στις πέντε χιλιάδες φορές! Καθεμία από αυτές τις πτώσεις δημιουργεί μια ανάμνηση η οποία τελικά το οδηγεί στην απόκτηση της ικανότητας να περπατά – στην αίσθηση της ισορροπίας, στην ικανότητα να χρησιμοποιεί τους μυς των ποδιών του, και ούτω καθεξής. Η κάθε καινούρια ανάμνηση χτίζεται επάνω στην προηγούμενη, μέχρι που τελικά το μωρό έχει όλες τις αναμνήσεις που χρειάζεται για να σταθεί στα πόδια του με επιτυχία και αμέσως μετά να περπατήσει. Το περπάτημα απαιτεί και προϋποθέτει ολόκληρη τη διαδοχή των σχετικών αναμνήσεων «στέκομαι στα πόδια μου και κάνω βήματα», και αυτές οι διαδοχικές αναμνήσεις μπορεί να είναι εκατοντάδες, ακόμη και χιλιάδες. Αν κάποιες αναμνήσεις από αυτή την αλυσίδα έσβηναν ή παρακάμπτονταν, ή ακόμα και αλλοιώνονταν, το μωρό μπορεί να μη μάθαινε ποτέ να περπατά.

Ο νευρολόγος και καθηγητής Αντόνιο Νταμάζιο απέδειξε

πως στη ρίζα κάθε σκέψης, κάθε πεποίθησης, κάθε συναισθήματος και κάθε πράξης υπάρχει μία *εικόνα*. Αυτές οι εικόνες είναι ό,τι ακριβώς εννοώ με τον όρο «θεμελιώδεις αναμνήσεις» και, από εδώ και πέρα, απλώς «αναμνήσεις». Αυτές οι εικόνες, ή αλλιώς αναμνήσεις, προέρχονται από τα εξής:

- ***Γεγονότα που συνέβησαν στη δική μας ζωή***, συμπεριλαμβανομένων τόσο αυτών που θυμόμαστε συνειδητά (όπως, για παράδειγμα, ο χορός της αποφοίτησης, η πρώτη μας μέρα στη δουλειά ή τι φάγαμε για μεσημεριανό χθες) όσο και εκείνων που *δεν* θυμόμαστε συνειδητά (όπως, για παράδειγμα, η γέννησή μας ή πώς μας μιλούσαν οι γονείς μας όταν ήμασταν νήπια).
- ***Τη φαντασία μας***, όπως όταν ονειροπολούμε για τις διακοπές που πλησιάζουν ή ανησυχούμε ότι κάποιο αγαπημένο πρόσωπό μας θα πέσει θύμα τροχαίου ατυχήματος.
- ***Τις προηγούμενες γενιές***, όπως είναι κάποια τραυματική εμπειρία που βίωσε ένας από τους γονείς ή τους παππούδες μας – κάτι σαν αυτό στο οποίο είχα εκτεθεί εγώ όταν ήμουν ακόμα στη μήτρα.

Η αλήθεια είναι πως οι αναμνήσεις μας μας κάνουν στην κυριολεξία αυτό που είμαστε – ενώ καινούριες έρευνες έρχονται κάθε τόσο να το καταστήσουν όλο και πιο σαφές. Ερχόμαστε σε αυτόν τον κόσμο με μια σειρά κληρονομημένων αναμνήσεων. Από τη στιγμή που γεννιόμαστε, ερμηνεύουμε τα πάντα μέσα από τους φακούς και τα φίλτρα τους, ενώ συγχρόνως δημιουργούμε και καινούριες, οι οποίες χτίζονται η μια επάνω στην άλλη έτσι ώστε να μαθαίνουμε και να

αναπτύσσουμε στρατηγικές προκειμένου να παραμένουμε ασφαλείς.

Όταν δημιουργούμε τις αναμνήσεις μας, στην πραγματικότητα δημιουργούμε και τη ζωή μας – ή, σε κάποιες περιπτώσεις, τον θάνατό μας.

## Η δυσλειτουργία της μνήμης

Φτάνουμε, λοιπόν, στο πρόβλημα. Οι αναμνήσεις που πυροδοτούν την ερμηνεία και την αντίδραση του τύπου «αυτό θα με σκοτώσει» (γνωστή και ως αντίδραση του άγχους ή του φόβου) παίρνουν προτεραιότητα έναντι όλων των άλλων αναμνήσεων ή πεποιθήσεων, είτε αυτές προέρχονται από τα προσωπικά μας βιώματα είτε από τη φαντασία μας είτε ακόμα και αν είναι κληρονομημένες. Και κάθε φορά που προκύπτει οτιδήποτε σχετίζεται έστω και αμυδρά με τη συγκεκριμένη ανάμνηση, εμείς εκδηλώνουμε μια αντίδραση τύπου «αυτό θα με σκοτώσει», είτε αφορά τη σωματική μας ακεραιότητα είτε την ταυτότητα, την ασφάλεια και τις σχέσεις μας.

Γιατί, όμως, αυτό αποτελεί πρόβλημα; Δεν θέλουμε οι αναμνήσεις μας να μας κρατούν ασφαλείς; Ε, λοιπόν, δεν είναι πρόβλημα – φτάνει μόνο οι αναμνήσεις μας να μας λένε την αλήθεια σχετικά με το τι μπορεί πραγματικά να μας σκοτώσει και τι όχι. Τι γίνεται όμως αν δεν μας τη λένε;

Έχουμε την τάση να πιστεύουμε πως οι αναμνήσεις μας είναι σαν οπτικοακουστικές καταγραφές αυτών που μας συνέβησαν πραγματικά, όμως δεν είναι έτσι. Όπως θα εξηγήσουμε και στο πρώτο μέρος του βιβλίου, τα βιώματα της πραγματικής ζωής μας φιλτράρονται πρώτα από τους

φακούς των αναμνήσεων κινδύνου που διατηρούμε – και θα δούμε τι μπορεί να συμβεί όταν αυτές οι αναμνήσεις είναι εσφαλμένες. Για πολλούς από τους ασθενείς μου, ισχύει ότι μία και μόνο αρνητική ανάμνηση τους «διέλυσε τη ζωή» είναι δικά τους αυτά τα λόγια, όχι δικά μου – αν και γνωρίζω πολύ καλά πώς νιώθουν.

Για παράδειγμα, ένας από τους ασθενείς μου ένιωθε ότι δεν θα κατόρθωνε ποτέ να γίνει ισάξιος του πατέρα του. Όταν ήταν δεκατεσσάρων ετών, είχε βάλει υποψηφιότητα για πρόεδρος της τάξης, και επειδή ο πατέρας του είχε εμπειρία στην επιτυχημένη διεύθυνση του γραφείου του, έκανε στον γιο του μερικές ερωτήσεις για να τον βοηθήσει να προετοιμαστεί. Κάποια στιγμή, ακούγοντας μια απάντηση του γιου του, ο πατέρας του γέλασε και είπε: «Προφανώς πιστεύεις πως είσαι εγώ. Άκου όμως κάτι. Δεν είσαι εγώ, και όλο αυτό δεν έχει νόημα».

Τα λόγια αυτά άλλαξαν την πορεία της ζωής του. Επί είκοσι χρόνια, τον στοίχειωνε η αίσθηση πως δεν θα γινόταν ποτέ εξίσου καλός με τον πατέρα του. Οτιδήποτε σχετιζόταν έστω αμυδρά με αυτό, το έβλεπε μέσα απ' τους φακούς της συγκεκριμένης ανάμνησης, πράγμα που με τη σειρά του δημιούργησε μια καινούρια αρνητική ανάμνηση, η οποία δημιούργησε μια καινούρια, και ούτω καθεξής. Και, φυσικά, όλες εκείνες οι σχετικές μεταξύ τους αναμνήσεις εξέπεμπαν ασυνείδητα σήματα άγχους είκοσι τέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο, σε καθημερινή βάση.

Αργότερα, όταν κάποια στιγμή ο ασθενής μου μίλησε στον πατέρα του σχετικά με εκείνο το συμβάν, ανακάλυψε πως ο πατέρας του εννοούσε ότι ο γιος του ήταν *καλύτερος* από τον ίδιο. Εκείνη η ανάμνηση είχε σφάλματα πολύ σημαντικά μέσα της – το σχόλιο είχε ειπωθεί ως έπαινος αλλά

ο γιος το είχε εκλάβει ως επίκριση, της οποίας το νόημα ήταν: «Δεν είμαι καλός για τίποτα». Ήταν μια ανάμνηση που διαμόρφωσε σχεδόν τα πάντα στη ζωή του και βασιζόταν εξ ολοκλήρου σε μια παρανόηση.

Άλλες πάλι φορές, δεν υπάρχει παρανόηση. Καθώς μεγάλωνα, είχα μια πολύ στενή, στοργική σχέση με τον πατέρα μου. Όμως, όταν ήμουν γύρω στα δώδεκα, διαγνώστηκε με καρδιακή πάθηση, κάτι που εκείνα τα χρόνια ήταν σχεδόν σαν θανατική καταδίκη. Εντελώς ξαφνικά, μια μέρα ο πατέρας μου άρχισε να με χτυπά ξανά και ξανά, φωνάζοντας: «Δεν πρόκειται να καταφέρεις ποτέ τίποτα!»

Ήταν κάτι που πραγματικά συνέβη – ο πατέρας μου πράγματι με χτύπησε εκείνη τη μέρα και πράγματι μου είπε πως δεν επρόκειτο να καταφέρω τίποτα. Η ανάμνηση εκείνου του συμβάντος –και μαζί της όλες οι παρεμφερείς αναμνήσεις ιδωμένες μέσα από εκείνους τους φακούς– έμελλε να με διαμορφώσουν για τα επόμενα δεκαπέντε χρόνια.

Η καθημερινή διάθεσή μου και η προσωπικότητά μου άλλαξαν από εκείνη τη μέρα. Άρχισα να μιλώ λιγότερο, να νιώθω χειρότερα για τον εαυτό μου, να χειροτερεύουν οι επιδόσεις μου στο σχολείο, ακόμα και να μπλέκω σε φασαρίες με τρόπους που δεν φανταζόμουν. Η μεγαλύτερη αλλαγή μου ήταν ο θυμός που ένιωθα. Μέχρι τότε, δεν είχα ποτέ μου προβλήματα θυμού, αλλά εντελώς ξαφνικά απέκτησα ευερέθιστη ιδιοσυγκρασία. Συνήθιζα πάντοτε να τραγουδώ δυνατά σε όλο το σπίτι, όμως το σταμάτησα και αυτό. Ήταν σαν να είχαν κλέψει όλη τη χαρά από την καρδιά μου και να την είχαν αντικαταστήσει με οργή.

Δεν συνέδεα συνειδητά εκείνο το συμβάν με τις αλλαγές στον τρόπο που έβλεπα τον εαυτό μου. Δεν ήξερα για ποιο λόγο ένιωθα όπως ένιωθα ούτε γιατί αισθανόμουν την

ανάγκη να ενεργώ με διαφορετικούς, πιο σκοτεινούς τρόπους. Συνειδητοποιώ τώρα πως είχα καταπιέσει σε μεγάλο βαθμό εκείνη την ανάμνηση εξαιτίας του πόνου που μου προξενούσε κι έτσι δεν καταλάβαινα για ποιο λόγο δεν μπορούσα να αισθάνομαι και να ενεργώ όπως ήθελα να αισθάνομαι και να ενεργώ. Ήμουν μπερδεμένος, πληγωμένος και ανήμπορος να θεραπεύσω τη ρίζα του προβλήματος που με είχε βάλει σε εκείνο τον δρόμο. Αυτό το μοτίβο στην ουσία συνεχίστηκε μέχρι τη στιγμή που η σύζυγός μου με πέταξε έξω από το σπίτι στην ηλικία των είκοσι επτά ετών, κάτι το οποίο με οδήγησε στη μεγαλύτερη πνευματική αλλαγή της ζωής μου (θα επεκταθώ εκτενέστερα σε αυτό αργότερα).

Τι είχε συμβεί, όμως, με τη Μαίρην, την ασθενή στην οποία αναφέρθηκα νωρίτερα; Για εκείνη, το πρόβλημα δεν ήταν οι τρέχουσες συνθήκες της ζωής της (ο γάμος, τα παιδιά, το σπίτι της, ακόμα και η σχέση της με τη μητέρα της όπως ήταν τότε), αλλά οι αναμνήσεις της από την αυταρχική μητέρα της, που είχαν δημιουργηθεί κατά τα παιδικά της χρόνια.

Μία από εκείνες τις αναμνήσεις ήταν να πλένει τα πιάτα, και η μητέρα της να την επιπλήττει πως δεν τα καθάριζε με τον τρόπο που της είχε μάθει. Η Μαίρην δεν μπορούσε να πάψει να σκέφτεται ότι τα έπλενε με τον ίδιο ακριβώς τρόπο που το είχε κάνει και την προηγούμενη μέρα, και η μητέρα της της είχε πει: «Μπράβο, αγάπη μου, τα έπλυνες πολύ καλά». Αυτό ήταν κάτι που συνέβαινε συχνά και αφορούσε άλλοτε τον τρόπο με τον οποίο συγύριζε το δωμάτιό της, άλλοτε τον τρόπο που φορούσε το μακιγιάζ της και κάποτε και τα αγόρια με τα οποία έβγαινε. Το ίδιο πράγμα ήταν καλό τη μία μέρα και την αμέσως επόμενη δεν ήταν. Οι αντιδράσεις της μητέρας της ήταν ασυνεπείς και απαξιωτικές, και η Μαίρην δεν έβρισκε σταθερό έδαφος για να πατήσει.



Δεν το είχε συνειδητοποιήσει. Όμως, εκείνες οι καθοριστικές αναμνήσεις είχαν διαμορφώσει τον τρόπο που έβλεπε τον εαυτό της και τη ζωή της τον καιρό που ήρθε για πρώτη φορά να με επισκεφτεί. Ένωθε πολύ συχνά πως έπρεπε να προσποριστεί συνεχώς ότι ήταν κάποια άλλη, πως οι άλλοι την αντιμετώπιζαν επικριτικά και πως έπρεπε με κάθε κόστος να είναι πάντοτε σε επιφυλακή. Στο τέλος μιας επίπληξης, η μητέρα της θα της έλεγε πάντοτε: «Τώρα, λοιπόν, ξέρεις ότι σε κάθε περίπτωση θέλω το καλύτερο για σένα, αγάπη μου, και επιθυμώ απλώς να έχεις μια ζωή καλύτερη από τη δική μου». Αλλά η Μαίρη δεν το προσλάμβανε έτσι.

Εκείνες οι αναμνήσεις την έκαναν να βλέπει το κάθε βίωμά της μέσα από φακούς που παραμόρφωναν τα πάντα. Ήταν η αιτία που βρισκόταν συνεχώς σε επιφυλακή επιβίωσης και προσπαθούσε να αναισθητοποιήσει τον εαυτό της απέναντι στο διαρκές άγχος με το να κοιμάται ή να βλέπει ανόπτες εκπομπές στην τηλεόραση, ή να φαντασιώνεται πως έφευγε για την Καλιφόρνια και δεν επέστρεφε ποτέ. Η ζωή της εξωτερικά έμοιαζε ασφαλής, ίσως ακόμα και ιδανική για τους περισσότερους φίλους και γνωστούς της.

Και στις τέσσερις περιπτώσεις που ανέφερα, τα προβλήματα ξεκίνησαν όταν συνδέσαμε ένα συμβάν με την ταυτότητά μας. Δηλαδή, επειδή συνέβη το συγκεκριμένο γεγονός, είμαστε κακοί και όχι επαρκείς. Ή, επειδή συνέβη εκείνο το γεγονός, δεν θα μας αγαπήσουν ποτέ. Ή, επειδή συνέβη το άλλο γεγονός, δεν θα είμαστε ποτέ επιτυχημένοι στη ζωή μας.

Συμπεράσματα τέτοιου τύπου δεν είναι ποτέ αληθή. Ακόμα και η χειρότερη κακοποίηση που μπορεί να έχει υποστεί κάποιος στο παρελθόν του δεν έχει καθόλου να

κάνει με την ικανότητά του να είναι τώρα ασφαλής ή να έχει σχέσεις (αν, βέβαια, υποθέσουμε ότι δεν βρίσκεται σε μια κατάσταση απειλητική για τη ζωή του ή δεν υφίσταται τώρα κακοποίηση), όπως δεν έχει να κάνει με την αξία του, *τώρα και πάντα*. Αυτές οι αναμνήσεις όμως μας δημιουργούν ψευδαισθήσεις που περιορίζουν ή και ακυρώνουν τη δυνατότητά μας να τις ξεπεράσουμε.

Όταν αποδεχόμαστε αυτά τα εσφαλμένα συμπεράσματα ως αληθή και συνεχίζουμε να πορευόμαστε με σκέψεις, συναισθήματα και πράξεις που πηγάζουν από αυτά, τότε *ζούμε ένα ψέμα!* Και θα ζούμε ένα ψέμα για όσο ακόμη θα αποδεχόμαστε ως αληθές αυτό το οποίο δεν είναι.

Εδώ έγκειται η εκπληκτική δύναμη του νου. Στη γερμανική γλώσσα, η λέξη «*imagination*» έχει δύο σημασίες. Η μία είναι «να ονειροπολείς» και η άλλη «να δημιουργείς».

Όλοι μας έχουμε ονειροπολήσει. Ως παιδί, συνήθιζα να φαντάζομαι πως κέρδιζα το Γουίμπλετον ή το Ανοιχτό Πρωτάθλημα Τένις κάθε χρόνο. Ενώ όμως αυτά τα όνειρα δεν έγιναν ποτέ αλήθεια, αργότερα στη ζωή μου ανακάλυψα πως η φαντασία μου είχε τη δύναμη να με απελευθερώνει από τα δεσμά του πόνου και του φόβου. Όλοι μας έχουμε τα εργαλεία που χρειαζόμαστε για να αλλάξουμε για πάντα τη ζωή μας, για να δημιουργήσουμε τις καλύτερες προϋποθέσεις, χρησιμοποιώντας το εργαλείο της φαντασίας ή του κατασκευαστή εικόνων μας. Αν τον χρησιμοποιήσετε για να δημιουργήσετε αναμνήσεις επιτυχίας, υγείας, εξαιρετικών σχέσεων και αγάπης, μπορεί να αλλάξει η εσωτερική ζωή σας πέρα απ' οτιδήποτε είχατε ποτέ φανταστεί.

## Όταν θυμάστε τον πραγματικό κόσμο

Ελπίζω ότι πλέον θα έχετε αρχίσει να αναρωτιέστε αν πιθανά σφάλματα στις δικές σας αναμνήσεις –από γεγονότα που συνέβησαν στη ζωή σας, από τη φαντασία σας ή από προηγούμενες γενιές– σας κρατούν εγκλωβισμένους. Αν, λοιπόν, αναρωτιέστε, ορίστε δύο απλοί τρόποι για να το διαγνώσετε:

- Γενικά, ξυπνάτε κάθε πρωί νιώθοντας ότι χρειάζεται απλώς να βγάλετε τη μέρα; Περνάτε τις περισσότερες μέρες σας πολεμώντας το στρες, το άγχος και τα «πρέπει», και νιώθετε ότι κάτι λείπει από τη ζωή σας;
- Νιώθετε κάποιες φορές να σας κυριεύει ο θυμός (ή οποιοδήποτε άλλο συναίσθημα ανήκει στην οικογένεια του θυμού, όπως εκνευρισμός, απογοήτευση, αγανάκτηση κ.λπ.); Όταν στρέφετε το βλέμμα σας προς τα πίσω, αισθάνεστε ντροπή ή αβεβαιότητα σχετικά με κάποια αντίδρασή σας;

Αν αναγνωρίζετε τον εαυτό σας σε οποιαδήποτε από αυτές τις περιπτώσεις, να ξέρετε πως δεν είστε μόνοι. Η πλειονότητα των ανθρώπων εμπίπτει σήμερα σε αυτές τις κατηγορίες. Εκτός κι αν αντιμετωπίζετε αυτή την περίοδο κάποιο σοβαρό φυσικό ή συναισθηματικό κίνδυνο, αυτές οι καθημερινές μάχες αποτελούν σημάδι ότι έχετε αναμνήσεις οι οποίες επηρεάζουν αρνητικά τη ζωή σας και σας κάνουν *αδίκως* να νιώθετε άσχημα. Δεν είναι απαραίτητο να εξακολουθήσετε να αισθάνεστε έτσι, ίσως μάλιστα δεν θα έπρεπε να είχατε ποτέ αισθανθεί έτσι.