

# ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΚΡΥΒΟΝΤΑΙ ΣΤΟ *Λύμμα* ΣΟΥ!

Ποιος χρειάζεται ουσίες και τεχνητούς παραδείσους όταν υπάρχουν τα «ναρκωτικά» του οργανισμού μας; Μάθετε να χρησιμοποιείτε τις δικές σας πηγές θετικής ενέργειας κάθε στιγμή και ζήστε μια καλύτερη ζωή.

THE KATERINAΣ ΜΑΝΔΕΝΑΚΗ



**Η** Τίνα αγαπά πολύ το τρέξιμο, όμως εγώ πάντα απορούσα με αυτό. Γιατί να βάλεις τον εαυτό σου σε μια τόσο επίπονη διαδικασία; Γιατί να τρέξεις σαν κυνηγημένη, να πονούν τα πόδια, να κόβεται η αναπνοή και η καρδιά σου να κτυπά τόσο δυνατά, ώστε να νομίζεις ότι θα βγει από το στήθος; «Δεν είναι έτσι», μου λέει συγκαταβατικά. «Πράγματι, στην αρχή νιώθω αυτήν την ένταση της σωματικής προσπάθειας, όμως κάποια στιγμή συμβαίνει κάτι φοβερό! Μια "δευτέρα αναπνοή", μια δύναμη που με κάνει να νομίζω ότι μπορώ να φτάσω τρέχοντας έως την άκρη του κόσμου. Ξαν να τρέχει το κορμί από μόνο του κιαχάς να το διατάξω εγώ, ενώ το μυαλό απομακρύνεται και παρακολουθεί τα πόδια να ανεβοκατεβαίνουν ρυθμικά δικούς να τα ελέγχει». Τελικά, έτρεξε ή... έπαυσε τίποτα; Πόσο μαγική, τέλος πάντων, μπορεί να είναι μία ώρα τζόκινγκ; Πολύ, αν φτάσετε στο στάδιο της φυσικής έκστασης. Τι είναι αυτή η αίσθηση που διαπιστώνει το σώμα με δύναμη, την ψυχή με χαρά, κάνοντάς μας να νομίζουμε ότι μπορούμε να πετάξουμε. Είναι γνωστό πως όταν λέμε natural high (φυσική ευφορία) εννοούμε την κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε όταν ο εγκέφαλος εκκρίνει τα φυσικά οπιοειδή -ενδορφίνες, γκαβαλίνες, σερατονίνη-, που δημιουργούν αίσθημα χαράς και ευτυχίας. Πρόκειται δε για τις ίδιες ουσίες στις οποίες οφείλονται και τα συναισθήματα που βιώνουμε όταν κάνουμε έρωτα, γελάμε, γυμναζόμαστε, αλλά και όταν ερωτευόμαστε, όταν βρισκόμαστε κάτι ασταίο, αντικρίζουμε μια υπέροχη λιακάδα ή περνάμε μια όμορφη βραδιά με φίλους. Από πού προέρχεται αυτή η ευφορία και πώς μπορούμε να την κατευθύνουμε, ώστε να συμβαίνει όλο και πιο συχνά;

▲ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ: FRIEDRICH WILSON / EROKOSYFARICH ANNA STROTMAYER

## Ένα σώμα έτοιμο για χαρά και λύπη

Μέχρι τώρα πιστεύαμε ότι η επικοινωνία μέσα στο σώμα μας γινόταν μόνο από το κεντρικό νευρικό σύστημα και τους νευροδιαβιβαστές (ορμόνες), οι οποίοι οδηγούσαν τα μηνύματα από τη μια άκρη των νεύρων μέχρι την άλλη, για να δώσουν τις εντολές να γίνουν οι δουλειές. Τελικά, όμως, αυτό ισχύει μόνο για το 2% της συνολικής επικοινωνίας. Γιατί το μεγαλύτερο κομμάτι των πληροφοριών μεταφέρεται με διάφορες ουσίες μέσα από τα κύτταρά μας σε όλα τα όργανα. Σύμφωνα με τις ανακαλύψεις της δρος Κάντις Πλερι, συγγραφέως του μπεστ σέλερ *Molecules Of Emotion (Μόρια Του Συναισθήματος)*, τα οπιοειδή, τα φυσικά μας, δηλαδή, «ναρκωτικά», δεν είναι ουσίες που γεννιούνται, πλημμυρίζουν και κάθονται μόνο στις εγκεφαλικές μας διασταυρώσεις. Κατευθύνονται προς όλα τα κύτταρά μας, αλλά και παράγονται από αυτά. Με δυο λόγια, κάθε σημείο του κορμιού μας αποτελεί μέρος ενός συστήματος που αλληλεπικοινωνεί μέσα σε ένα πλαίσιο άρρηκτων συναισθηματικών σχέσεων.

«Παλαιότερα», επισημάνει ο ψυχοθεραπευτής Χάρης Καραουλάνης, «αναρωτόμασαν αν τα συναισθήματα ξεκινούν από το σώμα και φτάνουν στο νου ή το αντίστροφο. Τελικά, διαπιστώνουμε ότι η γέννηση, η αξιολόγηση και το βίωμα ενός συναισθήματος συμβαίνει ταυτόχρονα και στα δύο επίπεδα. Ο εγκέφαλος δρα ως οργανωτής όλου αυτού, γιατί στην πράξη τα συναισθήματα δεν είναι απλές ηλεκτρικές εκκενώσεις, αλλά ουσίες, που μεταφέρονται παντού μέσω της βιοχημείας του σώματος. Όταν νιώθουμε ερωτευμένοι, είναι εξίσου ερωτευμένοι και τα... αφτιά μας, όταν είμαστε χαρούμενοι, μπορούμε να μιλάμε για ευτυχισμένο... δακτυλάκι ή όταν είμαστε θυμωμένοι για δυστυχισμένο... οισοφάγο!».

Η φυσική έκσταση, λοιπόν, δεν είναι απλώς μερικές εγκεφαλίνες, που εκκρίνονται την ώρα του τρεξίματος. Είναι ο πανηγυρισμός ολόκληρου του σώματος, που συμμετέχει στη δημιουργία κάθε θετικού συναισθήματος. Δεδομένου ότι οι υποδοχείς για όλες τις «συναισθηματι-

κές ουσίες» υπάρχουν σε κάθε κύτταρο του κορμιού μας, αυτό σημαίνει πολλά για την αλληλεπίδραση του εξωτερικού περιβάλλοντος και της ψυχολογικής κατάστασης στην οποία βρισκόμαστε. Όπως μας λέει ο κ. Καραουλάνης: «Σκεφτείτε ότι ο κοινός ιός του κρυολογήματος, για να προσβάλει το σώμα, εισέρχεται σε κάθε κύτταρο μέσα από τους υποδοχείς της νορεπινεφρίνης, της ορμόνης που εκκρίνεται όταν νιώθουμε ευτυχισμένοι. Έτσι, όταν είμαστε σε μια πολύ καλή κατάσταση, η νορεπινεφρίνη, σαν μεθυστικό κρασί χαράς, "κάθεται" γαλήνια πάνω στους κυτταρικούς υποδοχείς και, κυριολεκτικά, φράζει το δρόμο στον ιό, που θέλει να μπει μέσα. Έτσι η ίδια η χαρά μας κρατά έξω τους εισβολείς και δεν αρρωσταίνουμε». Η φυσική έκσταση είναι μια ισχυρή ασπίδα του οργανισμού μας!

Σε τι χρειαζόμαστε όλα αυτά στη ζωή μας; Ποια είναι η πραγματική φύση, τελικά, της τάσης που έχουμε να σαμποποιούμε τη χαρά; Η επικοινωνία είναι η ζωική «κανονική» της ψυχής. Η χαρά και η αγάπη, ο τρόπος επικοινωνίας του ανθρώπινου σώματος με τους άλλους. Ο πόνος είναι προειδοποίηση ότι κάτι δεν πάει καλά και η λύπη, ως ψυχικός πόνος, λειτουργεί σαν συναγερμός εκφόρτισης και είναι μια ευκαιρία για παύση και εσωτερικό έλεγχο. Τα συναισθήματά μας είναι ένα επιπλέον «όργανο» μέσα στο σώμα, ένα «ραντάρ» εντοπισμού, κατάταξης και αξιολόγησης της πραγματικότητας.

## Η κυριαρχία των συναισθημάτων

Ποια είναι η πραγματικότητα, ωστόσο; Ποιος αποφασίζει αν κάτι είναι αρκετά καλό ώστε να αρχίσουν οι ενδορφίνες μας να δουλεύουν για να μας κάνουν... ευτυχείς; «Ο νεοφλοιός», λέει ο ψυχοθεραπευτής, «είναι εκείνος που εξηγεί τι είναι κάτι. Αν είναι καλό ή όχι, το αποφασίζει ο συναισθηματικός εγκέφαλος και συγκεκριμένα δύο αδένες που υπάρχουν σε αυτόν, ο ιππόκαμπος και η αμυγδαλή, καθώς αυτοί διατηρούν τη "μνήμη" και την ποιότητα των εμπειριών μας. Γενικά, ο εγκέφαλος λειτουργεί βάσει της συσχετιστικής μνήμης. Οτιδήποτε θεωρούμε ωραίο, ερωτεύσιμο, ευχαρι-

στο ή νόστιμο είναι κάτι που βγαίνει μέσα από τα συρτάρια της μνήμης. «Αν μας θυμίζει κάτι, η άμεση ενεργοποίηση της αμυγδαλής θα πυροδοτήσει μια αντίδραση -π.χ. ένα σφίξιμο στο στομάχι μπροστά σε έναν άντρα τον οποίο η αμυγδαλή βρήκε πολύ ελκυστικό- που μπορεί να είναι αληθινή, μπορεί όμως και όχι. Ο φλοιός θα έρθει αργότερα να βάλει τα πράγματα στη θέση τους και να αξιολογήσει, αν π.χ. ο ελκυστικός άντρας αξίζει τον κόπο ή αν η καινούρια συνάδελφος είναι όντως αντιπαθητική ή όχι». Για να το κάνει, όμως, αυτό δυσκολεύεται πολύ, επειδή σε επίπεδο συναισθημάτων ο φλοιός, η λογική μας, δη-

## Η ΣΚΕΨΗ ΩΣ ΦΥΣΙΚΟ ΝΑΡΚΩΤΙΚΟ

Σε ένα άρθρο, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Life*, αναφερόταν μια έρευνα η οποία έγινε το 1994 ανάμεσα σε υγιέστατα άτομα άνω των 90 χρόνων. Αντί, λοιπόν, για Αλτσχάιμερ, άνοια ή καρδιαγγειακό πρόβλημα, έλαμπαν από υγεία, είχαν όψη νεότερων σε ηλικία ανθρώπων και μεγάλωναν με αργό ρυθμό. Κι όλα αυτά γιατί έλυναν παζλ! Τι νόημα έχει αυτό; Ο εγκέφαλος είναι ένα όργανο που, όπως και το υπόλοιπο σώμα, χρειάζεται άσκηση. Η καθημερινή γυμναστική του πυροδοτεί την κυτταρική κινητικότητα, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται νέες διακλαδώσεις στους νεύρωνες του. Αντικαθιστά, κατά κάποιον τρόπο, τα κύτταρα που γερνούν και πεθαίνουν με καινούρια! Και όχι μόνον αυτό. Διαφορετικά παζλ ή γρίφοι διεγείρουν άλλες πλευρές του εγκεφάλου μας με διαφορετικές μεθόδους. Η λογική, μαθηματική σκέψη ενεργοποιεί το αριστερό μας ημισφαίριο. Η τέχνη, ο αθλητισμός και η μουσική το δεξί, την έδρα, μεταξύ άλλων, της διαίσθησης και της έμπνευσης. Ένα δραστήριο δεξί ημισφαίριο ανοίγει την πύλη της ευφύιας, τη δυνατότητα σκέψης που χρησιμοποιεί ολόκληρο τον εγκέφαλο και διατηρεί την άνεση φρεσκάδα των κυττάρων μας.

λοδή, δεν παίζει κανένα ρόλο. Εκεί πρωταγωνιστούν μόνο οι ορμόνες. Ας τις κατευθύνουμε, λοιπόν...

## Πάρτε την ευτυχία στα χέρια σας

Πώς μπορεί κανείς να ελέγξει τη θετική ενέργειά του, να δουλέψει πάνω σε αυτήν, ώστε να την κάνει να λειτουργεί υπέρ του; Η ψυχολόγος Ντάιαν Άκερμαν, συγγραφέας του βιβλίου *An Alchemy Of The Mind* (Η Αλχημεία του Νου, εκδ. Scribner), προτείνει να «επιλέγουμε» την ευτυχία. Και όσοι έχουν (ή γνώθουν ότι έχουν) τη γενετική προδιάθεση της απαισιοδοξίας-παρουσιάζουν, δηλαδή, πιο ανασυγγμένο το δεξιά εμπεδωμένο λοβό- να προσπαθούν να βελτιώσουν τη λειτουργία του. «Η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει αντικειμενική πραγματικότητα, άρα ούτε αντικειμενική χαρά», παρατηρεί ο κ. Καρασουλάνης. «Τα νευροεπιπέδια μας καθορίζουν το είδος της πραγματικότητας που προσλαμβάνουμε και από τη στιγμή που επιδρούν σε όλα τα κύτταρα, άρα και στα αισθητήρια όργανα, καθορίζουν και το πώς μοιάνει μέσα μας το περιβάλλον». Το μυστικό είναι να καταλάβουμε ποιες είναι εκείνες οι καταστάσεις που βοηθούν το σώμα, το συναισθηματικό εγκέφαλο και το φλοιό να κατευθύνουν όσο πιο ομαλά γίνεται τη νευροεπιπέδια. Και αυτό για τον καθένα είναι κάτι διαφορετικό. Οπότε:

- Όλοι χρειάζεστε έναν εύλογο χρόνο ενδοσκόπησης, ώστε να αντιληφθείτε ποιο είμαστε και τι θέλουμε. Το να θέτουμε ρεαλιστικούς στόχους, όπως επαγγελματική επιτυχία, περισσότερο χρήματα ή καινούριο αυτοκίνητο, μπορεί στην επίτευξή τους να μας κάνουν στιγμιαία ευτυχημένους. Μακροπρόθεσμα, όμως, μας οδηγούν στο να παραμελούμε εκείνο που πραγματικά είμαστε. Αγαπάτε πραγματικά τη δουλειά σας; Είστε ευτυχημένοι στην προσωπική ζωή σας; Γεμίζετε τον ελεύθερο χρόνο σας με δραστηριότητες που σας κανονοποιούν; Αυτά είναι ερωτήματα που δεν εξαντλούνται στην αύξηση του μισθού σας ή σε μια προαγωγή. Το κλειδί της ευτυχίας είναι η αυτοσυνείδηση.

- Ο καλύτερος εαυτός μας βρίσκεται μέσα στην ίδια τη μνήμη μας. Ανοικτείτε σε νέες εμπειρίες, μη σταματάτε, όμως, να αφουγκράζεστε το παρελθόν σας. Ανακαλύψτε εκ νέου όλα όσα αγαπήσατε μεγαλώνοντας και βάλτε τα πάλι στη ζωή σας. Το πραγματικό ορμονικό boost up επιτυγχάνεται κάνοντας ή επιδιώκοντας πράγματα που αγαπάμε.

- Περάστε όσο μπορείτε περισσότερο χρόνο στη φύση. Ακόμα και μια βόλτα στον Εθνικό Κήπο, μια μέρα με λακκάδα, θα τονώσει την παραγωγή των ενδορφινών σας.

- Βγείτε στο φως! Επιδιώκετε καθημερινή επαφή με το φως του ήλιου -όποτε υπάρχει- γιατί οι ακτίνες του ενεργοποιούν τα κέντρα παραγωγής σεροτονίνης.

- Τα υψηλότερα επίπεδα ενδορφινών παρατηρούνται στους ερωτευμένους, ειδικά στην πρώιμη φάση, όταν κανείς είναι ερωτευμένος με τον... ίδιο τον έρωτα. Φυσικά, το «high» των πρώτων έξι μηνών δεν μπορεί να διατηρηθεί για πάντα. Επιτρέψτε στον εαυτό σας το παιχνίδι του φλερτ που δημιουργεί ένα ολόκληρο χημικό εργαστήριο παραγωγής ντοπαμίνης, νορεπινεφρίνης και φαινιλεθιλαμίνης.

- Καθιερώστε στιγμές αφιερωμένες στον εαυτό σας: η συγγραφέας Κάντις Περτ συνιστά μασάζ και γιόγκα, δύο δραστηριότητες που έχουν αποδεδειγμένα ευεργετική επίδραση στην παραγωγή ενδορφινών. Μετά το πέρας ενός σετ γιόγκα ή κάποιοι χαλαρωτικοί μασάζ θα διαπιστώσετε ότι έχετε αναθεωρήσει άποψη για πολλά πράγματα.

- Ασκηθείτε! Το «runner's high», η έκσταση έπειτα από πολλή ώρα τρέξιμο, ισχύει και είναι υπέροχο! Ο Έλληνοαμερικανός δρομέας μεγάλων αποστάσεων, Γιάννης Κούρος, καταθέτει: «Όταν τρέξεις τεράστιες αποστάσεις, κάποια στιγμή το σώμα παύει να λειτουργεί σωστά, κουράζεται τόσο που νομίζεις ότι πεθαίνει. Αρχίζει μια "μάχη" ανάμεσα στο μυαλό και το κορμί. Αν το τελευταίο νικήσει, θα σταματήσει να τρέχω. Αν, όμως, υπερισχύσει το πρώτο, θα συνεχίσει. Και τότε νιώθω ότι δεν είναι τα δικά μου πόδια που τρέχουν, είναι δύο γερά εργαλεία τα οποία υπακούουν στις διαταγές ενός πολύ ξεκάθαρα και δυνατού μυαλού».

## Ο ΜΟΤΣΑΡΤ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ!

Όλοι ξέρουμε ότι η μουσική μας χαλαρώνει, μας εμπνέει, δημιουργεί ή αναστέλλει συναισθήματα. Η 50ετής έρευνα του Γάλλου γιτρού Αλφρέ Τοματίς, με περισσότερους από 100.000 ασθενείς, έδειξε ωστόσο ότι οι μελωδικές νότες του μεγάλου συνθέτη έχουν την πιο ισχυρή και αποτελεσματική θεραπευτική ικανότητα, τόσο στο σώμα όσο και στο μυαλό των ανθρώπων. Γιατί πέρα από τα μουσικά γούστα των ακροατών, οι παρατηρήσεις έδειξαν ότι ένα σονέτο του Μότσαρτ ηρεμεί, βελτιώνει την αντίληψη των πραγμάτων, βοηθά στην πιο ξεκάθαρη διαπίκωση των ιδεών και αυξάνει προσωρινά την ευρεία. Η περίοδος, μη επαναλαμβανόμενη μουσική του Μότσαρτ, διεγείρει τις νευρικές διακλάσεις του εγκέφαλου επειδή, σύμφωνα με τον φυσικό Γκάρντον Σο, ενεργοποιεί τις νευρικές λειτουργίες που χρησιμοποιούμε σε δύσκολες διανοητικές δραστηριότητες, όπως τα μαθηματικά ή το σκάκι. Αποτέλεσμα είναι να αυξάνεται η έκκριση ενδορφινών, προκαλώντας έντονα αισθήματα ευφορίας και να αναστέλλεται η παραγωγή των ορμονών του στρες. Όπως έδειξαν οι τομογραφίες του δρας Τοματίς, τα αισθήματα κόπωσης, εξάντλησης και στρες παρουσιάζονται όταν τα κεντρικά φασά κύτταρα του εγκέφαλου κάνουν την ένταση του ηλεκτρισμού τους. Τα κύτταρα αυτά συμπεριφέρονται σαν μικρές μπαταρίες, οι οποίες τροφοδοτούν με ηλεκτρισμό τα εγκεφαλικά κύματα προκειμένου να κάνουν τη δουλειά τους. Τα κύτταρα-μπαταρίες, όμως, δεν τροφοδοτούνται από το μεταβολισμό μας, αλλά από υψηλές ηλεκτρικές συχνότητες που υπάρχουν στο περιβάλλον και κυμαίνονται στα 5.000-8.000 Hertz. Η έρευνα του Γάλλου γιτρού έδειξε ότι η μουσική του Μότσαρτ είναι γεμάτη από τέτοιες συχνότητες, μπορεί δηλαδή να λειτουργεί ως εξωτερική μπαταρία ευφορίας και εξυμνάδας! □