

# **NEUROPLASTICITATEA AUTO-CONTROLATĂ – UN NOU INSTRUMENT PENTRU DEZVOLTAREA PERSONALĂ**

## **SELF-CONTROLLED NEUROPLASTICITY – A NEW TOOL FOR PERSONAL DEVELOPMENT**

**Aurora Hrișuleac, cercet. șt. III, dr., Academia Română,  
Institutul de Cercetări Economice și Sociale „Gh. Zane” , Iași**

Neuroștiința oferă actualmente o nouă viziune asupra creierului. În doar câteva decenii, cu ajutorul tehnicilor imagistice moderne, structura și funcționarea creierului au devenit „vizibile” în timp real. Aceasta a condus la infirmarea „neuomiturilor” de genul: folosirea a doar 10% din potențialul creierului, folosirea exclusivă a emisferei stângi sau drepte, creierul care nu se schimbă și altele. Totodată, a condus la identificarea unor caracteristici excepționale ale creierului. Neuroplasticitatea și neurogeneza sunt doar două dintre ele. Datele revoluționare furnizate de neuroștiință au generat restructurări teoretice și aplicative majore într-o multitudine de domenii și discipline (psihologie, filosofie, educație, psihoterapie, medicină etc.), făcând posibilă reinterpretarea unor concepte clasice. Conform perspectivei neuroștiințifice, creierul este cu mult mai mult decât o simplă resursă exploatabilă. Este o resursă care, prin intermediul unor tehnici specifice, poate fi modelată, sporită și optimizată. Comunicarea mea abordează și analizează neuroplasticitatea auto-controlată ca un nou instrument pentru dezvoltarea personală.

Neuroscience is currently offering a new vision of the brain. In just a few decades, with the help of modern imagistic technology, the structure and the functioning of the brain have become „visible” in real time. This has led to the refutation of what experts define as ”neuomits”: the use of only 10% of the brain, the exclusive use of

the left or the right hemisphere, the unchangeable brain and others. At the same time, it has led to the identification of some exceptional brain characteristics. Neuroplasticity and neurogenesis are just two of them. The revolutionary data provided by neuroscience have generated theoretical and applied restructurings in various fields and disciplines (psychology, philosophy, education, psychotherapy, counselling, medicine etc.), stimulating the rethinking of classical concepts. According to the neuroscientific perspective, the brain is much more than an exploitable resource. It is a resource that, through specific techniques, can be shaped, enriched and optimized. My communication approaches and analyse self-controlled neuroplasticity as a new tool for personal development.

**Cuvinte cheie:** *neuroștiința, „neuromituri”, creier, neuroplasticitate auto-controlată, dezvoltarea personală*

**Key-words:** *neuroscience, „neuromits”, brain, self-controlled neuroplasticity, personal development*