

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**POWER, TJ**

**Efectul Dose** / TJ Power ; trad. din lb. engleză: Andreea  
Lutic. - București : Bookzone, 2025  
ISBN 978-630-305-436-0  
I. Lutic, Andreea (trad.)  
159-9  
61

Redactor: **Mihaela Savu**  
Grafician copertă: **Teodora Savu**  
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

#### **THE DOSE EFFECT**

Copyright © 2025 TJ Power  
First published in Great Britain by HQ, an imprint of  
HarperCollins Publishers Ltd  
2025 under the title THE DOSE EFFECT  
Translation © BOOKZONE SRL 2025, translated under  
licence from HarperCollins Publishers Ltd.  
All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție  
Toate drepturile rezervate pentru limba română.  
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodusă fără acordul editurii.

#### **Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București  
Comenzi și informații:  
Telefon: 031-433.50.68  
E-mail: office@bookzone.ro  
www.bookzone.ro

**TJ POWER**

# **EFFECTUL DOSE**

**ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI VIAȚA  
PRIN CREȘTEREA NIVELULUI DE:**

**DOPAMINĂ  
OXITOCINĂ  
SEROTONINĂ și  
ENDORFINE**

*Traducere din limba engleză de  
Andreea Rosemarie Lutic*

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2025

# Cuprins

<b>BINE AI VENIT!</b>	<b>8</b>
<b>FĂ CUNOȘTINȚĂ CU TJ POWER</b>	<b>16</b>
<b>PARTEA 1: DOPAMINA</b>	<b>20</b>
Capitolul 1: Starea de flux	42
Capitolul 2: Disciplina	56
Capitolul 3: Abținerea de la telefon	64
Capitolul 4: Apa rece	78
Capitolul 5: Obiectivul meu	88
<b>PARTEA A 2-A: OXITOCINA</b>	<b>102</b>
Capitolul 6: Contribuția	112
Capitolul 7: Atingerile	122
Capitolul 8: Viața socială	132
Capitolul 9: Recunoștința	148
Capitolul 10: Realizările	158

<b>PARTEA A 3-A: SEROTONINA</b>	<b>168</b>
Capitolul 11: Natura	178
Capitolul 12: Lumina soarelui	186
Capitolul 13: Sănătatea intestinului	194
Capitolul 14: Calmarea gândurilor	212
Capitolul 15: Somnul profund	222
<b>PARTEA A 4-A: ENDORFINELE</b>	<b>234</b>
Capitolul 16: Exercițiile fizice	242
Capitolul 17: Căldura	256
Capitolul 18: Muzica	264
Capitolul 19: Râsul	272
Capitolul 20: Întinderile	278
<b>CONCLUZIE</b>	<b>291</b>
<b>ACȚIUNILE DOSE</b>	<b>299</b>
<b>O COMBINAȚIE DE ACȚIUNI DOSE</b>	<b>304</b>
<b>REVOLUȚIA DOSE</b>	<b>306</b>
<b>MULȚUMIRI</b>	<b>308</b>
<b>REFERINȚE</b>	<b>311</b>

PARTEA

1

**Dezvoltă-ți  
capacitatea  
de a-ți îndeplini  
obiectivele**

DOPAMINA

DOPAMINA

DOPAMINA

DOPAMINA

DOPAMINA

DOPAMINA

DOPAMINA

DOPAMINA

# Să înțelegem DOPAMINA

Dopamina este un compus din creier care a devenit extrem de cunoscut în lumea modernă. Poate ai citit sau ai auzit că organismul este inundat cu mici „valuri” de dopamină când navighezi pe rețelele sociale, când consumi băuturi alcoolice sau când mănânci dulciuri.<sup>1</sup>

Da, e adevărat, însă dopamina este răspunzătoare de mult mai multe lucruri. A învăța să sporești cantitatea de dopamină pe care o produci zilnic în mod natural va avea un impact extraordinar asupra nivelului tău de motivație și, în consecință, a capacității tale de a urmări ceea ce-ți propui.<sup>2</sup>

**Trebuie să înveți cum să mărești în mod natural cantitatea de dopamină pe care o produci în fiecare zi.**

## Principiile dopaminei

### PRINCIPIUL 1:

PRODUCE O STARE DE BINE CÂND MUNCIM DIN GREU

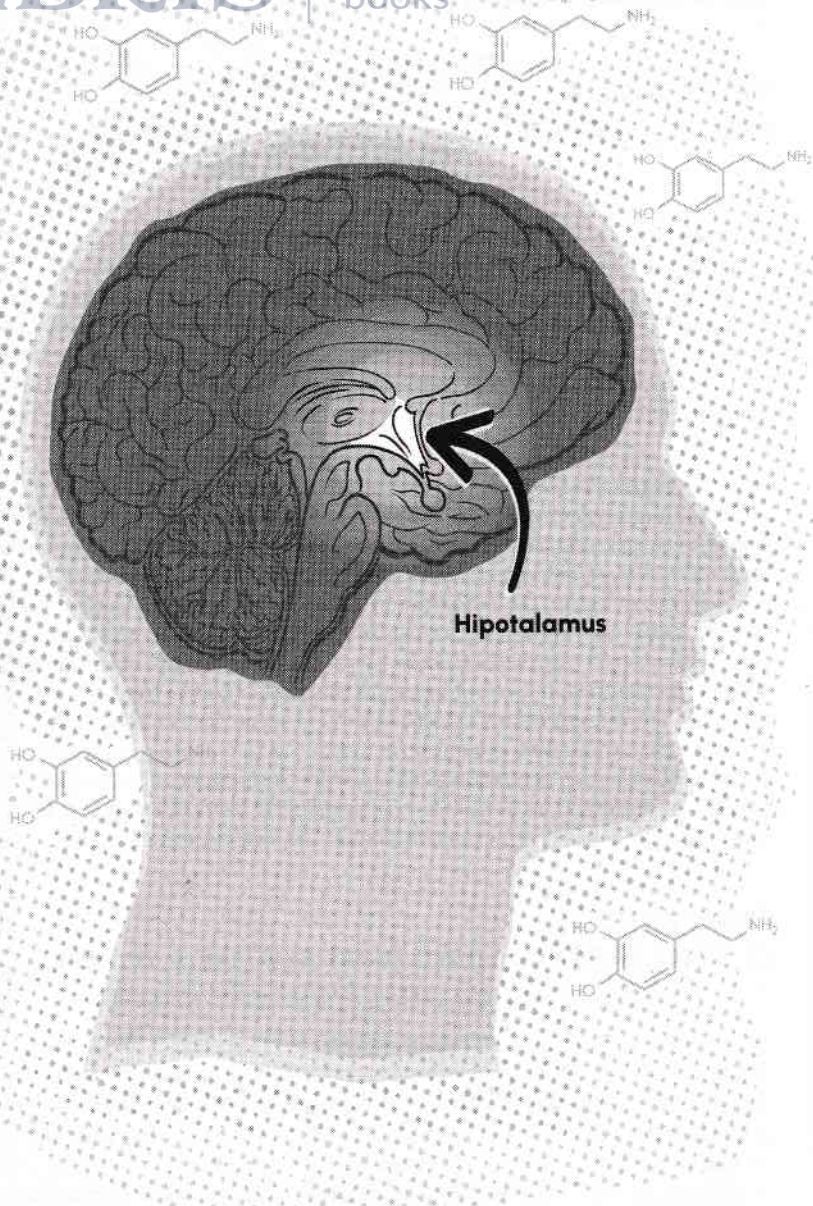
Mai întâi trebuie să înțelegem care este principala funcție a dopaminei. În cazul strămoșilor noștri vânători-culegători, dopamina crea motivația necesară pentru a îndeplini activitățile dificile care le permiteau să supraviețuiască.<sup>3</sup> Să luăm drept exemplu mersul zilnic la vânătoare pentru a face rost de hrană. Această activitate necesita un nivel imens de motivație și o capacitate de concentrare profundă. Producția de dopamină din creier se intensifica, dând naștere unei dorințe puternice de a găsi hrană.<sup>4</sup>

Apoi, în timpul vânătoriei, nivelul dopaminei continua să crească pe măsură ce ne apropiam de împlinirea obiectivului nostru. Când reușeam să prindem un animal, nivelul de dopamină creștea din nou, dând naștere unui val imens de bucurie și satisfacție în creier. Sentimentul de satisfacție ne întărea dorința de a desfășura această activitate dificilă în mod regulat, ceea ce maximiza șansele de supraviețuire.<sup>5</sup> Secretul dopaminei este că, pentru a o stimula, trebuie să ne concentrăm pe îndeplinirea unor activități care la început necesită efort, după care, treptat, crează senzația că progresăm, ceea ce ne face să ne simțim foarte bine. Un exemplu simplu este curățenia în casă<sup>6</sup> – o activitate pe care uneori avem tendința să o amânăm și să o evităm. Însă atunci când o ducem la bun sfârșit, ne oferă un sentiment de satisfacție și împlinire. Acest sentiment apare ca urmare a creșterii nivelului de dopamină din creier.

### PRINCIPIUL 2:

CONTROLEAZĂ ECHILIBRUL ÎNTRE PLĂCERE ȘI DURERE

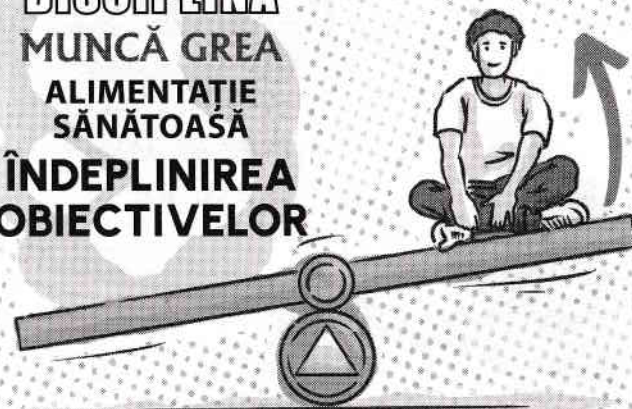
Acum, hai să vedem ce efect are lumea modernă asupra acestui compus vital din creier. O modalitate extrem de simplă și de eficientă de a înțelege este prin intermediul unui concept genial care a fost popularizat de Anna Lembke în cartea *Națiunea dopaminei*, numit „echilibrul dintre plăcere și durere”.<sup>7</sup> Potrivit unor cercetări neurologice recente, părțile



din creier care generează senzația de plăcere sunt amplasate exact lângă cele care generează senzația de durere, într-o regiune numită hipotalamus.

Acest lucru este extrem de interesant întrucât, dată fiind amplasarea lor alăturată, cele două zone funcționează ca un balansoar. Asta înseamnă că, atunci când îndeplinim activități dificile, „dureroase”, care generează stres fizic sau mental, cum ar fi să exersăm la sala de fitness sau să ne concentrăm asupra muncii noastre o perioadă îndelungată, balansoarul se înclină către „durere”. Hai să revenim în lumea strămoșilor noștri ca să înțelegem mai bine ce se întâmplă. Imaginează-ți că petreci cinci ore afară, în frig, căutând hrană și un adăpost. Trebuie să fie o activitate extrem de dificilă. Din acest motiv, a fost esențial să ne dezvoltăm un mecanism cerebral de supraviețuire, care presupunea să avem o senzație de bine după ce realizăm un efort important. Când balansoarul era înclinat către „durere”, partea acestuia asociată cu „plăcerea” se ridica, dând naștere unui sentiment

**EXERCITII MENTALE  
ȘI FIZICE  
DISCIPLINĂ  
MUNCĂ GREĂ  
ALIMENTAȚIE  
SĂNĂTOASĂ  
ÎNDEPLINIREA  
OBIECTIVELOR**



pozitiv de satisfacție în mintea strămoșilor noștri. La rândul său, acest lucru îi făcea să se implice din nou în acele activități „dureroase”, care erau esențiale pentru supraviețuirea lor.

Inițial, singura modalitate de a ne crește nivelul de dopamină era prin intermediul acestor activități dificile, „dureroase”, precum vânătoarea, culesul de plante, construirea unui adăpost, aprinderea focului și găsirea unui loc unde să trăim. Cu timpul însă, am descoperit metode de a ne stimula sistemul dopaminei fără a face efort, prin consumul de țigări, alcool, droguri, pornografie, alimente nesănătoase și, în prezent, rețele sociale.<sup>8</sup>

Să revenim la balansoarul plăcere-durere. Similar modului în care activitățile „dureroase” au ajuns să genereze în creier senzația de „plăcere”, ele pot înclina balansoarul în direcția opusă, dând naștere senzației de „durere”. Nu este altceva decât un mecanism inteligent al evoluției care ne ajută să supraviețuim. Este de-a dreptul extraordinar că avem în creierul nostru un mecanism care ne recompensează atunci când

ne implicăm în activități care ne sporesc șansele de supraviețuire și ne fac să ne simțim prost când ne comportăm în moduri care ne reduc aceste șanse.

În cursul acestor activități dopaminergice extrem de plăcute, creierul nostru produce încă un compus incredibil de inteligent, numit dinorfină. Rolul dinorfinei este să ne descurajeze și mai mult să ne implicăm în asemenea activități, creând disconfort la nivelul creierului.<sup>9</sup> Acest disconfort se poate manifesta sub forma unor sentimente de depresie și a unei stări de proastă dispoziție – senzația aceea pe care o avem a doua zi după ce bem prea mult alcool, mâncăm prea multe dulciuri sau ne uităm prea mult la videoclipuri pe rețelele sociale.

Cu ajutorul acestei cărți, vei descoperi cum să devii un vânător-culegător modern, introducând treptat în viața ta o serie de activități vitale care vor înclina balansoarul plăcere-durere către „plăcerea” naturală, care este mai sustenabilă și te va ajuta să devii mai fericit și mai motivat. Acum obiectivul nostru nu mai este să vânam animale sau să construim adăposturi; pe parcursul acestui proces, vei porni în urmărirea unor noi obiective – visurile, pasiunile, relațiile tale și sănătatea ta trupească și sufletească.



## Ai un nivel scăzut de dopamină?

Odată ce ți-ai format o imagine clară despre dopamină, e necesar să afli care dintre principalele activități pe care le desfășori în mod regulat ar putea reduce nivelul acesteia. Când ai un nivel scăzut de dopamină, inițial te simți lipsit de motivație și tinzi să amâni ce ai de făcut.<sup>10</sup> Dacă producția de dopamină este afectată în mod regulat ca urmare a unor comportamente de lungă durată, vei suferi de proastă dispoziție și simptome depresive.<sup>11</sup> Principalele șase comportamente care duc la scăderea nivelului de dopamină sunt:

### Principalele ȘASE cauze ale nivelului scăzut de dopamină:

- 1 ALIMENTE CU CONȚINUT RIDICAT DE ZAHĂR
- 2 ALCOOLUL ȘI DROGURILE (INCLUSIV TIGĂRILE ELECTRONICE)
- 3 PORNOGRAFIA
- 4 REȚELELE SOCIALE<sup>12</sup>
- 5 JOCURILE DE NOROC
- 6 CUMPĂRĂTURILE ONLINE

Dacă citești lista de mai sus și îți spui: „Of, fac multe dintre aceste lucruri în mod regulat”, e important să știi că acesta este un fenomen frecvent în lumea de azi. M-am simțit foarte atras de acest activități și am devenit dependent de ele de la o vârstă fragedă. Am început să fie practic din adolescență, iar în ultimii zece ani parcurs un proces interesant de descoperire de sine pentru a învăța cum să le țin sub control. De exemplu, dacă mă gândesc la o zi tipică de pe vremea când eram la facultate, îmi amintesc că începeam să mă uit pe telefon imediat ce mă trezeam și cu greu mă hotăram să mă dau jos din pat. În drum spre facultate, cu căștile pe urechi, ascultând muzică sau un podcast, continuam să derulez cu frenezie ecranul telefonului. Apoi îmi luam de mâncare ceva nesănătos și îmfulecam pe fugă. Mă așezam în fața laptopului și încercam să lucrez puțin, dar în scurt timp mă lăsam distras de videoclipurile de pe YouTube sau începeam să schimb mesaje cu prietenii ca să nu mă simt singur și plictisit. Mă duceam la un curs și mi-era imposibil să mă concentrez. Apoi mă îndreptam spre casă, unde mă apucam de băut cu prietenii și deseori petreceam până seara târziu. A doua zi mă trezeam anxios, după care o luam de la capăt. Și tot așa, la nesfârșit.

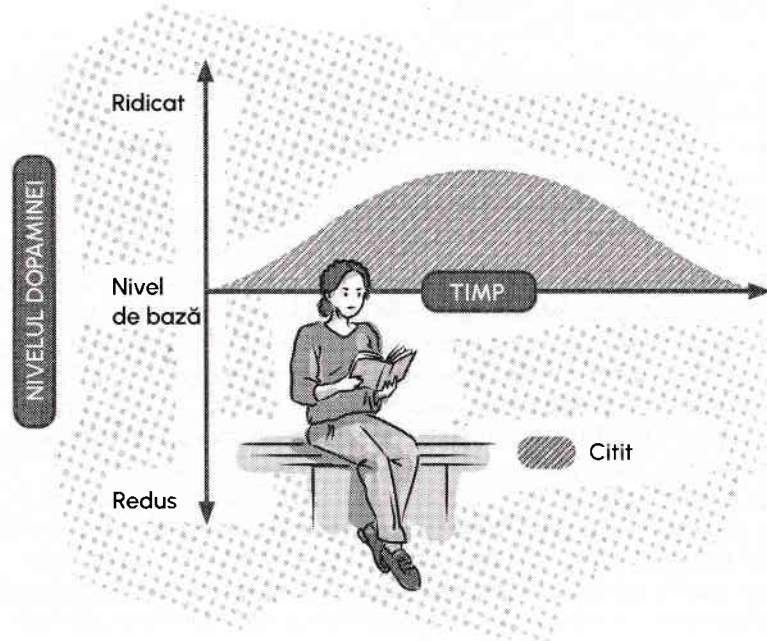
Înțeleg foarte bine că, indiferent în ce etapă a vieții te afli, trăiești într-o lume plină de tentații care creează dependență. De aceea cred că te pot îndruma în această privință. Pe parcursul cărții, îți voi prezenta cele mai valoroase idei și strategii pe care le-am învățat, ca să te pot ajuta să faci față ispitelor dopaminergice din lumea modernă.

Înainte de a vorbi despre cauzele nivelului scăzut de dopamină, vreau să-ți prezint o demonstrație vizuală a modului în care îți afectează activitățile de mai sus producția de dopamină. După cum ai aflat, dopamina este un compus pe care în mod normal îl „câștigăm” treptat, făcând eforturi.<sup>13</sup> Gândește-te la momentul prezent, în care citești această carte. Este exact opusul activităților de mai sus, caracterizate prin eliberarea rapidă a unor valuri de dopamină; cititul este o activitate care contribuie la creșterea lentă a nivelului de dopamină. Când deschizi această carte și începi să citești, nu simți imediat un val de plăcere în creier. Însă după ce te concentrezi o vreme asupra ei, cum ar fi cinci sau zece minute, vei observa că apare un sentiment de satisfacție și împlinire. Motivul este că faci un efort pentru a „câștiga” plăcere. Uită-te la graficul de pe pagina următoare ca să vezi ce se întâmplă.

În partea stângă a graficului se observă nivelurile de dopamină (axa Y). Nivelul de bază reprezintă cantitatea de dopamină pe care o produce în mod natural creierul tău în orice moment. Dedesubt se observă nivelul scăzut de dopamină, iar deasupra, nivelul ridicat. Axa X, orientată dinspre stânga spre dreapta, reprezintă timpul: valorile de pe această axă se referă la intervalul necesar pentru ca nivelul de dopamină să crească.

În acest exemplu, nivelul de dopamină crește încet în timp ce citești, ca rezultat al efortului depus de creierul tău. Apoi apare un sentiment de satisfacție și mulțumire. După ce te oprești din citit, nivelul dopaminei revine treptat la valoarea de bază.

### Efectele unui nivel redus de dopamină



Acum hai să vedem ce se petrece în creierul tău când navighezi pe rețelele sociale – o activitate ce crește rapid nivelul dopaminei. Deschizi aplicațiile respective și observi imediat că te simți foarte bine, nivelul dopaminei crește cu o viteză incredibilă, iar creierul tău simte plăcere.<sup>14</sup> Acest lucru dă naștere unei probleme universale: conform legilor fizicii, ceea ce crește trebuie să și scadă. Creierul și corpul tău caută în permanență homeostazia, adică starea de echilibru. Așadar, când nivelul dopaminei crește cu repeziciune ca urmare a navigării pe rețelele sociale, creierul se întreabă: „Ce-i cu toată dopamina asta?” Prin urmare, dopamina trebuie să scadă repede cu aceeași cantitate sub nivelul de bază pentru a restabili homeostazia sau echilibrul, ceea ce te face să te simți și mai rău decât înainte de a începe „distracția”.<sup>15</sup>

Hai să examinăm al doilea grafic. Se observă că, imediat ce te-ai conectat la rețelele sociale, nivelul dopaminei din creier a crescut. Acesta este motivul pentru care activitatea respectivă este atât de incitantă și creează dependență. În cazul strămoșilor noștri, nivelul dopaminei creștea într-o asemenea măsură abia după ore întregi petrecute la vânătoare. Acum, noi putem avea această experiență instantaneu, ori de câte ori vrem, în loc să muncim patru ore ca să stimulăm treptat producția de dopamină. În acest grafic se observă că, odată ce lași telefonul din mână, apar simptome ale nivelului scăzut de dopamină, precum demotivare, procrastinare și proastă dispoziție.

Adu-ți aminte că acest lucru se întâmplă întrucât creierul tău vrea să te ajute. El știe că a sta două ore în pat cu telefonul în mână nu te ajută să progresezi. Când înveți să ascuți mesajele creierului în loc să le opui rezistență, viața ta se poate schimba în mod miraculos.