

**LBRIIS**

We know  
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**ROBU, ALINA**

**Ghidul creierului echilibrat** / Alina Robu, Alina Diana Nemes. - București : Bookzone, 2025  
ISBN 978-630-305-491-9

I. Nemes, Alina Diana  
159.9

Redactor: **Crenguța Nicolae**  
Grafician copertă: **Teodora Savu**  
Ilustrații: **Mădălina Daniela Cornea**  
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

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

Alina ROBU

Alina Diana NEMES

# Ghidul creierului echilibrat

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2025

# Cuprins

PREFAȚĂ O revoluție blândă: de la haos la echilibru .....	7
INTRODUCERE Mituri despre echilibrul mental și cerebral .....	9
CAPITOLUL 1 Ce înseamnă de fapt echilibrul cerebral? .....	15
CAPITOLUL 2 Perspectivă neurofiziologică .....	35
CAPITOLUL 3 Perspectivă emoțională și comportamentală .....	43
CAPITOLUL 4 Semnele unui creier dezechilibrat .....	51
CAPITOLUL 5 Semnele unui creier echilibrat .....	63
CAPITOLUL 6 Factorii care destabilizează echilibrul cerebral .....	107
CAPITOLUL 7 Cum își pierde creierul echilibrul și cum îl poate recăpăta.....	179
CAPITOLUL 8 Când creierul învață să se întoarcă acasă .....	183
CAPITOLUL 9 Rușinea care se trăiește în tăcere .....	211
CAPITOLUL 10 Întoarcerea la sine .....	255
CAPITOLUL 11 Frica nevăzută care ne conduce .....	263
CAPITOLUL 12 Controlul care obosește creierul.....	271

CAPITOLUL 13 Când lumea nu mai pare sigură.....	279
CAPITOLUL 14 Echilibrul nu înseamnă perfecțiune, ci flexibilitate.....	287
CAPITOLUL 15 Întrebări care te întorc spre tine.....	295
CAPITOLUL 16 Ultima pauză – și poate prima .....	297
CAPITOLUL 17 Semnele unui creier care se echilibrează .....	299
EPILOG.....	303

## O revoluție blândă: de la haos la echilibru

Am început această călătorie nu ca un plan profesional, ci ca un răspuns la o chemare profund umană. O chemare de a înțelege ce se întâmplă cu adevărat în spatele suferinței, dincolo de etichetele diagnostice, de tratamentele de moment și de simptomele care strigă după atenție.

Am văzut copii care nu puteau sta locului o clipă, adolescenți care se simțeau pierduți în propriile gânduri, părinți epuizați, femei care nu mai știau cine sunt și oameni de succes care, deși păreau să aibă tot ce-și doreau, trăiau un gol greu de pus în cuvinte. Am înțeles, cu fiecare pacient și cu fiecare hartă cerebrală, că multe dezechilibre nu sunt boli – ci răspunsuri. Răspunsuri ale creierului la un mediu nesigur, la stres cronic, la traume neprocesate, la absența conexiunii.

*Ghidul creierului echilibrat* nu este o carte care detaliază tehnici de neurofeedback, *brain mapping* sau terapii moderne. Este o hartă a revenirii la sine. Este o invitație la o revoluție blândă: aceea de a-ți cunoaște creierul, de a înțelege cum reacționează la viață și cum poate fi antrenat să revină la echilibru, claritate și calm.

În paginile ce urmează, vei descoperi cum funcționează cu adevărat creierul tău, ce înseamnă să trăiești în starea optimă de coerență neuronală și cum poți folosi instrumente validate – de la neurotehnologie la

psihoterapie – pentru a deveni propria ta resursă de vindecare.

Am scris această carte pentru tine. Pentru că meriți să înțelegi cum funcționezi. Pentru că nu ești „defect” și nu ai nevoie să fii „reparat”, ci înțeles. Cu blândețe. Știm cum este să cauți răspunsuri în cărți, în conversații și chiar în propriile tăceri. Cunoaștem sentimentul dimineților în care te trezești deja obosit și te întrebi dacă acea liniște pe care o cauți va deveni vreodată realitate. Știm... pentru că și noi am fost acolo.

Te invităm să descoperi, pas cu pas, cum poți restabili ordinea în haos, liniștea în zgomot și direcția în confuzie. Iar acolo, în acel loc profund din tine, să îți recapeți ceea ce este cel mai valoros: libertatea de a fi tu.

## INTRODUCERE

# Mituri despre echilibrul mental și cerebral



Când vorbim despre echilibrul mental și cerebral, pășim pe un teren minat de idei vechi, de clișee culturale și de așteptări greșite. Mulți oameni își imaginează echilibrul ca pe o stare statică, perfectă, lipsită de emoții „negative” sau de suferință. Alții cred că este un lux rezervat celor cu timp, bani sau probleme psihologice grave. Iar alții, pur și simplu, nu și-au pus nicio dată întrebarea: ce înseamnă, de fapt, să ai un creier echilibrat?

Această carte pornește de la o promisiune: să aducem lumină acolo unde a existat confuzie. Să vorbim clar, dar nu simplist. Să folosim știința, dar și experiența.

Și mai ales, să renunțăm la miturile care ne sabotează fără să ne dăm seama.

## Mitul 1: Folosim doar 10% din creierul nostru

---

Această idee este repetată frecvent în cultura populară și este adesea folosită în filme sau reclame pentru a sugera că „ai mai mult potențial decât crezi”. Deși este un mesaj motivațional, este complet fals. Tehnologia modernă (RMN funcțional, EEG, tomografie computerizată și *brain mapping*<sup>1</sup>) arată că în orice moment, în funcție de ceea ce facem, se activează mai

1 Terapia prin neurofeedback se bazează pe principiul neuroplasticității, adică pe capacitatea creierului de a-și modifica și reorganiza conexiunile în funcție de experiențe și de antrenamentul cerebral. Prin neurofeedback se urmărește ameliorarea rețelelor neuronale implicate în generarea și reglarea răspunsurilor la stres și anxietate în creier, permițând astfel o mai bună gestionare a răspunsurilor emoționale și încurajând tipare de comportament noi.

Terapia se bazează pe biofeedback, tehnică prin care clienții învață să vizualizeze și să-și modifice activitatea creierului în timp real și să-și regleze frecvențele cerebrale. În cadrul terapiei se pot asocia mai multe forme de antrenament cerebral, cum sunt fotobiomodulația (folosirea luminii la anumite lungimi de undă pentru a stimula procesele celulare de vindecare), coerența inimă-creier (folosirea biofeedbackului și a unor tehnici de respirație controlată pentru ameliorarea sincronizării dintre ritmul cardiac și activitatea cerebrală și pentru activarea sistemului nervos parasimpatic) sau activarea nervului vag, un nerv cranian important care are un rol de bază în reglarea funcțiilor autonome ale corpului, inclusiv ritmul cardiac, digestia, respirația și răspunsul inflamator.

Terapia prin neurofeedback folosește *brain mapping* (literal: cartografierea creierului), o tehnică noninvasivă ce implică colectarea și analizarea datelor despre activitatea electrică a creierului, care se realizează prin electroencefalografie cantitativă (qEEG), o tehnică ce măsoară și înregistrează activitatea electrică la nivelul scalpului. Datele sunt transformate apoi într-o hartă a activității creierului (BrainMap) care indică zonele cu activitate crescută sau scăzută. Pe baza BrainMap se pot dezvolta planuri de tratament personalizate pentru a corecta dezechilibrele detectate (n. red.).

multe regiuni cerebrale, iar în perioadele de repaus, creierul nostru este la fel de activ.

A afirma că folosim doar 10% din creier e ca și cum ai considera că doar aplicațiile deschise în telefon sunt importante, ignorând complet procesele esențiale care rulează discret în fundal. Realitatea este că multe funcții sunt silențioase, dar vitale. Ne folosim întregul creier – doar că în moduri diferite. Nu lipsa folosirii este problema, ci calitatea antrenării sale.

## Mitul 2: Stresul este întotdeauna dăunător

---

„Trebuie să scap de tot stresul din viața mea.” O frază des auzită, dar complet nerealistă. Stresul este o reacție adaptativă, o alarmă care ne ajută să acționăm. Gândește-te la stres ca la sarea din mâncare: în cantitate prea mică nu-i simți gustul, iar în exces devine imposibil de tolerat. Dar în doză corectă face viața savuroasă.

Se vorbește prea puțin despre *eustres* – stresul „bun”, care ne mobilizează pentru un examen, un proiect, o conversație importantă. Problema nu este stresul în sine, ci lipsa alternanței cu stările de calm și regenerare. Fără această alternanță, sistemul nervos rămâne blocat în supraviețuire, iar dezechilibrul devine cronic.

## Mitul 3: Echilibrul emoțional înseamnă absența emoțiilor negative

---

Această idee este nu doar falsă, ci și periculoasă. Unii oameni cred că dacă simt frică, furie sau tristețe înseamnă că nu sunt echilibrați. Realitatea este că emoțiile sunt mesageri, nu dușmani. Ele vin cu un mesaj, iar echilibrul constă în a asculta, nu în a le reprima.

A fi echilibrat nu înseamnă să fii zen tot timpul. Înseamnă să simți tot ce vine, fără să te destabilizeze. Imaginează-ți echilibrul emoțional ca pe rădăcinile unui copac: furtunile vin inevitabil, dar stabilitatea depinde de cât de profund sunt ancorate rădăcinile.

#### **Mitul 4: Echilibrul mental este o stare finală, statică**

---

Unii își imaginează că odată ce „te-ai echilibrat” vei rămâne acolo. Ca și cum ai încheia un curs de anatomie și ai crede că nu mai trebuie să înveți niciodată nimic despre tine. În realitate, echilibrul este ca mersul pe bicicletă: este menținut prin mișcare. E un proces de ajustare continuă.

Există perioade în care ești bine, fluent, prezent. Și altele în care te simți deconectat. Cheia nu este să eviți căderile, ci să știi să te întorci la centru. Iar asta se învață.

#### **Mitul 5: Echilibrul mental este rezervat celor „cu probleme”**

---

„Eu n-am depresie, de ce aș merge la psiholog?” – e o întrebare pe care am auzit-o des. Încă există ideea că sănătatea mintală este doar pentru cei „cu diagnostic”. Dar echilibrul mental este o formă de igienă psihologică, nu un tratament de urgență.

Așa cum mergi la dentist înainte să ai dureri, așa cum faci sport ca să previi boala, tot așa îți poți antrena creierul să fie mai clar, mai coerent, mai conectat – chiar și când totul pare în regulă.

#### **Mitul 6: Emoțiile sunt opuse rațiunii**

---

Mulți oameni cred că dacă ești o persoană logică ar trebui să-ți „lași emoțiile deoparte”. În realitate, emoțiile și rațiunea sunt interdependente. Cortexul prefrontal (rațiune) și sistemul limbic (emoții) comunică în mod constant.

Deciziile bune nu se iau doar cu mintea sau doar cu inima – se iau cu un creier care știe să le armonizeze. Intuiția reală este logică rafinată emoțional.

#### **Mitul 7: Creierul este fix, moștenit genetic, imposibil de schimbat**

---

Această idee a fost răsturnată de știință în ultimele decenii. Neuroplasticitatea a arătat că orice creier se poate schimba, la orice vârstă, în funcție de experiență, atenție și intenție.

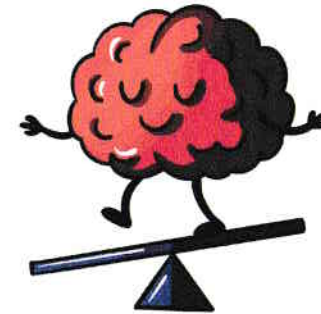
Nu ești definit de moștenirea ta genetică. Poți dezactiva tipare vechi și poți construi rețele noi. Cu timp, cu exercițiu și cu direcție corectă. A crede contrariul este ca și cum ai crede că o pădure odată arsă nu mai poate renaște.

## Concluzie: de la mit la conștiență

Miturile despre echilibru ne pot ține blocați în rușine, în așteptări nerealiste sau în pasivitate. De aceea, primul pas spre echilibru este să privești cu sinceritate lucrurile pe care le-ai crezut până acum – și să decizi ce alegi să păstrezi și ce nu.

Această carte nu-ți promite perfecțiunea. Îți oferă un ghid spre flexibilitate, autenticitate și reconectare – exact acolo unde începe de fapt echilibrul.

## Ce înseamnă de fapt echilibrul cerebral?



Echilibrul. Un cuvânt care apare în aproape orice conversație despre sănătate, stil de viață sau dezvoltare personală. Dar ce înseamnă el, în realitate, când vorbim despre creier? Și mai ales cum arată un creier echilibrat în viața reală, nu într-o diagramă?

Pentru a răspunde la aceste întrebări, trebuie mai întâi să lăsăm deoparte idealul perfecțiunii. Un creier echilibrat nu este un creier care nu simte. Nu este unul care funcționează ca un robot, fără emoții, fără ezitări, fără conflicte. Dimpotrivă. Un creier echilibrat este unul care simte, dar nu rămâne blocat. Care poate plânge fără să se prăbușească și poate râde fără să se piardă. Este un creier care știe să se întoarcă la centru.

În practica noastră clinică, am văzut nenumărați oameni care funcționau aparent „bine”. Aveau o carieră solidă, o familie, un program plin. Dar când veneau la

evaluare, povesteau despre o oboseală care nu se mai atenuază după somn. Despre o lipsă de bucurie, o iritabilitate inexplicabilă, o concentrare care le scapă printre degete. Aparent, nu aveau nimic grav. Dar realitatea era că trăiau cu un creier dezzechilibrat – unul care funcționează, dar nu se autoreglează.

Autoreglarea este poate cea mai importantă funcție a unui creier sănătos. Este capacitatea sistemului nervos de a reveni la o stare de stabilitate după o provocare. Nu este control. Nu este reprimare. Este capacitatea profundă a organismului de a-și găsi singur ritmul, fără să fie nevoie să lupti cu tine. Este ceea ce face un copil care, după ce a plâns, se cuibărește și adoarme liniștit. Sau un adult care, după o zi tensionată, poate simți liniște în corp doar privind cerul.

Această capacitate nu este un lux. Este o funcție neurofiziologică antrenabilă. Și ea face diferența dintre un creier echilibrat și unul fragil.

Un creier echilibrat are câteva caracteristici esențiale:

- este coerent, adică emite semnale armonioase între diferitele sale regiuni;
- este flexibil, adică se poate adapta la schimbare, fără a se bloca în rigiditate sau haos;
- este conștient, adică recunoaște stările prin care trece și le poate traduce în comportamente adecvate;
- este conectat atât la corp, cât și la mediu și relații. Nu funcționează izolat.

Dar cum recunoști că ești în echilibru? Nu prin faptul că „totul merge bine”, ci prin faptul că te simți întreg, prezent, viu – chiar și atunci când lucrurile nu merg cum ai vrea.

## Povestea Danei

### Parcă am fost o viață întreagă într-un rol

*Ne amintim de pacienta noastră Dana.*

*Ea a ajuns la noi în cabinet într-o dimineață de iarnă. Era frig, dar senin, una dintre acele zile în care lumina păcălește – pare blândă, dar păstrează în aer ceva tăios. A intrat fără ezitare, dar și fără graba oamenilor obișnuiți cu ei înșiși. Purta o geantă grea și o expresie și mai grea, de parcă ar fi cărat cu ea nu doar cărți și hârtii, ci o viață întreagă adunată în straturi de tăcere.*

*Era profesoară de limba română într-un liceu de elită, genul de femeie care părea să fi făcut totul „cum trebuie”: familie, carieră, o fiică aflată acum la facultate. Avea o ținută impecabilă, o voce controlată, dar privirea avea o altă poveste. În spatele acestei imagini stătea o oboseală care nu ținea de somn, ci de o uzură interioară veche, prelungită.*

*— Mă uit la elevi și uit ce voiam să spun. Mi se dizolvă fraza în mijlocul ei. Parcă îmi pierd firul, nu doar al lecției, ci și pe-al meu.*

*Căutase explicații medicale, dar totul ieșise „în limite”. Și tocmai asta o deruta mai mult. Nu înțelegea cum e posibil să fie sănătoasă – și totuși să simtă că se destramă, încet și fără zgomot.*

*A crescut într-o familie în care totul era corect, dar rece. Tatăl – un inginer perfecționist, rigid. Mama – profesoară de matematică, organizată până la obsesie. Îmbrățișările erau rare, emoțiile – ținute sub control. Dana a învățat de mică să nu deranjeze. Să nu plângă. Să nu ceară. A învățat că iubirea vine după rezultate, că trebuie să fii bună pentru a fi acceptată.*

— Eram copilul „perfect”. Premiul întâi, curată, ordonată, liniștită, mereu de ajutor. Dar nimeni nu m-a întrebat vreodată dacă sunt bine.

A trăit toată viața pe pilot automat, convinsă că siguranța vine din ordine, din control, din program. La 24 de ani s-a căsătorit cu un coleg de facultate – liniștit, calculat, „potrivit”. Nu fusese o dragoste pasională, dar îi părea o alegere sigură. Au avut o fetiță. Au construit împreună tot ce părea necesar: carieră, apartament, concedii. Dar ceva în ea se stingea. Încet. Fără scenă. Doar o estompare a sinelui. O absență a bucuriei.

— Într-o zi, fiica mea mi-a spus: „Mami, ești mereu serioasă. Mi-e dor de tine, dar nu știu de cine mi-e dor.” Și mi-am dat seama că nici eu nu știu.

Dana venise la cabinet pentru că somnul îi devenise o luptă. Noaptea îi erau fragmentate, iar trezirile încărcate de un nod greu în piept. Trăia într-o stare de alertă difuză, fără motiv concret. Avea amețeli, momente de confuzie, palpitații. Dar cel mai greu era sentimentul de absență de sine. „Parcă trăiesc în exteriorul propriei vieți... și parcă privesc printr-un geam aburit.”

Am început cu un BrainMap. Nu i-am vorbit în cifre, ci în sensuri:

- activitate crescută în zona frontală dreaptă;
- rețele suprasolicitate;
- hipervigilență;
- semnale clare de suprastimulare simpatică.

Pe scurt: un creier care nu mai reușește să se liniștească, nici măcar în repaus.

— Așa mă simt: trăiesc ca și cum pericolul ar fi tot timpul aproape, dar invizibil. Nici nu vine și nici nu pleacă.

Paradoxal, rezultatul i-a adus o formă de pace. Nu era „defectă”. Nu era „depresivă”, „leneșă” sau „slabă”. Avea un creier în alertă cronică, epuizat de ani de

supraviețuire în tăcere. Nu era vorba de voință, ci de reglaj. Nu de caracter, ci de dezechilibru neurofiziologic.

Au început primele ședințe de antrenamente cerebrale. La început, Dana venea cu acea politețe sobră a oamenilor obișnuiți să-și țină emoțiile bine ascunse. Vorbea corect, rațional, atent controlat – ca și cum orice deviere spre ceea ce simte ar fi fost nepotrivită. În timp, ceva în interiorul ei a început să se dezghețe. După a opta ședință de terapie, a rămas câteva clipe în liniște, privind în gol, apoi a început să plângă, fără să spună nimic, fără să caute o explicație. A fost un plâns tăcut, profund, ca o eliberare ce n-a mai putut fi amânată.

— Nu știu de ce plâng. Simt că e ceva care se rupe în mine... dar într-un fel bun.

— Poate că ceea ce se întâmplă nu are nevoie de explicații, ci doar de spațiu... și de curajul de a nu mai ține totul sub control, i-am spus.

Au fost multe momente din acestea. Într-una dintre ședințele de coerență, și-a amintit brusc de bunica. Nu o amintire clară, ci o stare: mirosul de scorțișoară din ștergarul cu care îi acoperea prăjiturile. A plâns din nou. Fără motiv aparent. Fără poveste. Și nu am căutat explicații.

— Ceea ce mintea a învățat să blocheze, corpul și emoția continuă să proceseze în tăcere. Memoria afectivă nu dispare odată cu uitarea.

După câteva săptămâni, au apărut schimbări mici – dar reale.

A început să doarmă mai profund. Respira mai liniștit, fără să-și înalțe umerii la fiecare inspir. Și, poate cel mai important, nu se mai simțea încordată tot timpul.

Spunea adesea că trăia ca și cum cineva ar fi ținut-o strâns cu o mână invizibilă, fără pauză. Acum, aceea strânsoare începea, încet-încet, să slăbească.

— Și-a dat voie să spună „nu” fără să se simtă vinovată. A refuzat, pentru prima dată în 20 de ani, să mai corecteze lucrări în weekend. Și-a cumpărat o rochie albastră, cu imprimeu floral. Îi venea bine, dar părea străină de garderoba ei sobră. Și totuși, o purta.

— Nu știu încă cine sunt. Dar știu că nu mai vreau să fiu doar cine am fost.

A venit apoi o etapă mai dureroasă, a întrebărilor:

— Dacă tot ce am făcut până acum nu m-a adus aproape de mine... ce fac mai departe?

Întrebările acestea nu sunt ușoare, dar sunt începutul unei întâlniri autentice cu tine însăși.

— Mi-e teamă că dacă mă schimb nu mă va mai recunoaște nimeni.

Și dacă tocmai aceasta este eliberarea? Să te recunoști tu, chiar dacă alții nu știu cine ai devenit?

Schimbările nu au venit liniar. Unele zile păreau că aduc lumină, altele doar derută. Dana începea să se simtă altfel, dar nu știa încă cine devenea. Între familiarul care o ținea prinsă și noul care nu avea formă se întindea o zonă incertă, dureroasă. Zona de creștere.

A început să observe lucruri mici, dar stranii. Conversații cu soțul care înainte o lăsau indiferentă, dar acum o iritau profund. Decizii banale care până de curând păreau evidente, dar acum necesitau timp, reflecție. Nu mai voia „automatism”. Nu mai putea.

— Parcă am fost o viață întreagă într-un rol și nu m-am întrebat niciodată dacă mi se potrivește.

Într-o seară, în timpul unei discuții tensionate cu Alin, soțul ei, s-a surprins vorbind pe ton ridicat. Nu agresiv. Dar ferm. Nu a fost o ceartă. A fost o graniță. Iar Dana nu mai simțise o graniță între ea și ceilalți de foarte mult timp.

— Nu mai pot să funcționez din inerție. Nu știu exact ce simt. Dar știu că nu pot continua așa. Nu despre tine este vorba. Este despre mine.

Alin a tăcut, nu pentru că nu avea ceva de spus, ci pentru că nu o mai recunoștea pe femeia din fața lui.

În cabinet, Dana era tot mai prezentă. Vorbea mai puțin din minte, mai mult din trăire. Uneori aducea jurnale, bucăți de texte scrise noaptea, când nu putea dormi. Alteori doar tăcea – și tăcerea ei era bogată. O tăcere care nu implora răspunsuri, ci prezență deplină.

— Uneori am impresia că abia acum încep să mă aud cu adevărat. Până nu de mult, vorbeam cu mine, dar parcă nu eram acolo să ascult.

Am lucrat cu această voce nouă, tăcută. Cu ritmuri cerebrale care începeau să arate coerență. Cu conectivitate care se regla treptat. Cu un corp care, pentru prima dată în decenii, nu mai era în permanentă reacție.

— Nu mai simt acea strângere. Parcă ceva s-a dat la o parte, ca o mânăcă prea strânsă care brusc s-a desfăcut. Și trag aer altfel.

După o vreme, a venit cu o decizie.

— Am cerut o lună de concediu. Fără motiv medical. Doar ca să respir. Nu mai vreau să dau explicații pentru fiecare nevoie de-a mea. Nu vreau să cer permisiunea să exist.

Era o femeie nouă. Încă în construcție. Cu spații goale. Cu răni vechi încă dureroase. Dar vie și ancorată în ea. În săptămânile care au urmat, Dana a început să-și simtă corpul altfel. Nu era o revelație mistică, ci o senzație concretă: că e acolo, în sine, în piele, în respirație. Că nu mai trăiește doar cu mintea, ci cu tot ce este.

A început să meargă mai încet. Nu pentru că era obosită, ci pentru că nu mai fugea din nimic. Își așeza