

Mind Mastery. Ghidul tău pentru minte și suflet

Copyright © 2025 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.

Reproducerea integrală sau parțială,
sub orice formă, a textului din această carte este posibilă
numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Director general: Camelia Soceanu

Director editorial: Ana-Maria Datcu

Redactare: Iuliana Leonti

Design copertă: Răzvan Mera

Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BONDOC, GABRIELLA

Mind Mastery : ghidul tău pentru minte și suflet /

dr. Gabriella Bondoc. - București : For You, 2025

ISBN 978-606-639-797-1

159.9

DR. GABRIELLA BONDOC

Mind Mastery

**Ghidul tău
pentru minte și suflet**

Cuprins

Introducere..... 5

Partea I / NEUROBIOLOGIA CREIERULUI SĂNĂTOS

Capitolul 1 Structura creierului: o arhitectură de tip organizațional.....	13
Capitolul 2 Neurotransmițătorii: substanțele comunicării neuronale.....	36
Capitolul 3 Neuroplasticitatea: capacitatea de schimbare.....	51

Partea a II-a / ÎNȚELEGEREA FIINȚEI UMANE ȘI A NEVOILOR SALE

Capitolul 4 Formarea personalității și modele de relaționare eficientă.....	65
Capitolul 5 Modelul Big Five și axele personalității adulte.....	97
Capitolul 6 Modelul PCM și modularea comunicării în funcție de tipurile de personalitate.....	109
Capitolul 7 Nevoi și fericire.....	130

Partea a III-a / GÂNDIREA ȘI MINTEA: CUM PERCEPEM ȘI INTERPRETĂM REALITATEA

Capitolul 8 Gândirea funcțională.....	151
Capitolul 9 Mindfulness: arta de a-ți observa mintea.....	177
Capitolul 10 Restructurarea cognitivă și schimbarea gândurilor ...	204

Partea a IV-a / EMOȚIILE ȘI REGLAREA INTERIOARĂ

Capitolul 11 Arhitectura emoțiilor	231
Capitolul 12 Tehnici pentru calmarea și modificarea emoțiilor....	276
Capitolul 13 Creșterea rezistenței la stres	294

Partea a V-a / RELAȚIILE ȘI COMUNICAREA

Capitolul 14 Arta comunicării eficiente:	
stăpânirea persuasiunii și relațiilor	307
Capitolul 15 Fericirea în relații – harta unei lumi complicate.....	346
Capitolul 16 Succesul profesional.....	376

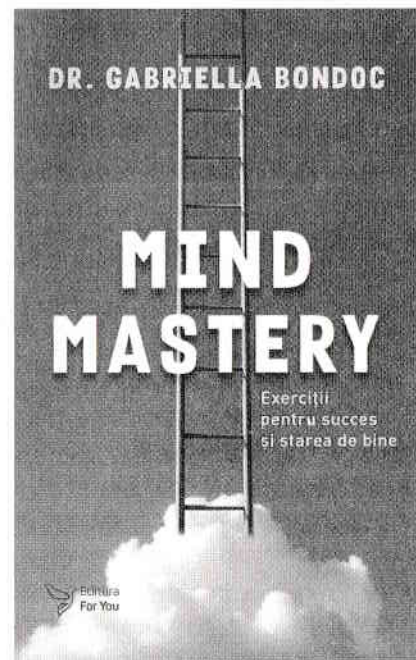
Partea a VI-a / TRANSCENDENȚĂ ȘI SENS

Capitolul 17 Nefericirea existențială: tensiunile fundamentale	
ale condiției umane și nevoia de sens.....	417
Capitolul 19 Spiritualitatea și nevoile superioare.....	428
Gânduri de încheiere.....	449

Anexa A Etapele doliului: ghid complet	
pentru orice tip de pierdere	451
Anexa B Chestionar de identificare a driverului.....	459

De aceeași autoare la Editura For You:

Mind Mastery.
Exerciții pentru succes
și starea de bine



LBRIS

We know
books

Partea I



**Neurobiologia
creierului sănătos**

Capitolul 1

Structura creierului: o arhitectură de tip organizațional

Structura și funcționarea creierului uman

Să începem cu o provocare simplă: ce probleme îți face creierul? Poate că uneori ai dureri de cap, alteori nu te poți concentra sau creierului pare să-i lipsească ceva pentru că ești foarte trist ori lipsit de energie ori te enervezi foarte repede. În anumite perioade din viață, creierul începe să își schimbe biologia și are tendința să fie mai „nervos“.

Ce ai vrea să funcționeze mai bine legat de creierul tău? Poate vrei rezultate mai bune în domeniul concentrării sau al memoriei ori al dispoziției. Poate vrei să-ți vină mai ușor idei noi sau să poți ignora lucrurile mărunte și să te concentrezi pe ceea ce contează cu adevărat.

Una dintre problemele frecvente este că creierul își face scenarii negative care, ulterior, evident că nu se confirmă

și asta ne consumă destul de multă energie. Alți oameni raportează dificultăți de concentrare sau faptul că uită foarte des lucruri: vor să facă ceva, dar au foarte multe lucruri în minte și practic uită de ce anume doresc să se apuce.

În plus, mulți oameni au tendința, mai ales atunci când greșesc sau când le este foarte greu, să nu treacă peste acele momente; le duc și acasă și ar vrea să reușească să delimiteze un pic mai bine partea profesională de cea personală și să comunice mai bine – mai ales în situații de criză.

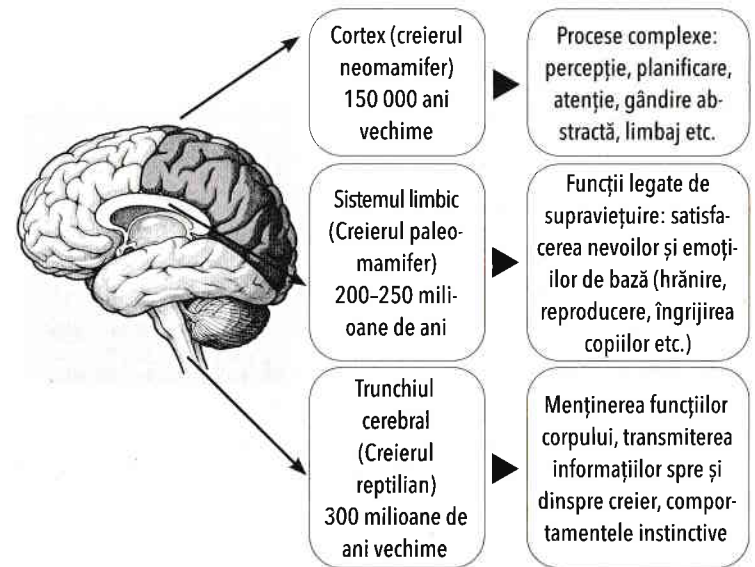
Pentru a înțelege cum să abordăm aceste provocări și multe altele, trebuie mai întâi să înțelegem cum ne funcționează creierul.

Creierul nostru este format din numeroase tipuri de celule: neuroni, celule gliale etc. Fiecare dintre ele are rolul ei, la fel ca în mediul profesional. Neurotransmițătorii sunt substanțele care fac legătura între neuroni. Neuronii funcționează ca o uzină chimică și electrică vie. Însăși structura creierului nostru se va fi schimbat de la începutul până la sfârșitul parcurgerii cărții de față, care va genera un proces de învățare.

Împărțirea tradițională în trei

Este cazul să demontăm o teorie frecvent vehiculată în domeniul cursurilor de dezvoltare personală: împărțirea creierului în trei părți. Nu mai este cazul să credem că avem un creier de reptilă, unul de mamifer și unul ceva mai evoluat.

Teoria creierului triunic



Teoria creierului triunic

Complexul reptilian → comportamente instinctuale
Sistemul limbic → emoții
Neocortexul → gândirea rațională

Neuroștiința modernă a infirmat deja de ceva vreme această viziune depășită, însă ea încă este utilă din perspectiva înțelegerii structurii creierului. Este adevărat că, pe măsură ce evoluția speciilor a trecut prin diverse etape, structura creierului uman urmează succesul evoluției structurilor neuronale. Din acest punct de vedere, ne ajută să gândim că, da, avem o zonă veche de creier instinctiv. Creierul reptilian – numit astfel deoarece îl au și reptilele, nu pentru că am avea aceeași structură ca reptilele – reprezintă

zona cu funcții de bază și are ca scop menținerea funcțiilor corporale. Tocmai de aceea o tumoră în zona trunchiului cerebral ar duce la deces destul de rapid.

Zona sistemului limbic se ocupă în general de managementul instinctelor, al emoțiilor, al amintirilor emoționale pe care le depozităm în hipocamp. Iar zona responsabilă de funcțiile noastre mai complexe este neocortexul, cu șase straturi de neuroni care se diferențiază treptat. Aceasta este zona de care avem cel mai mult nevoie în viața profesională, dar și în viața obișnuită, pentru că se ocupă de decizii, de acțiuni logice și de partea de gândire. În cortexul prefrontal sunt procesate rațional informațiile.

Cortexul prefrontal: „comitetul central“

Ce se întâmplă când avem atrofie de cortex prefrontal? Oamenii cu atrofie sau cu leziuni în cortexul prefrontal sunt mai dezinhibați, mai impulsivi, cu un foarte slab control al emoțiilor și al impulsurilor, pe lângă disfuncția cognitivă.

Practic, în momentul în care cortexul prefrontal nu funcționează optim, restul creierului funcționează ca o instituție fără lider. Fiecare zonă din creier face câte ceva, ca în structura administrativă a unei firme: cineva se ocupă de întreținerea clădirii (trunchiul cerebral), cineva se ocupă de funcțiile de bază IT, alții se ocupă de buna funcționare a birourilor (zona administrativă) etc.

Sistemul limbic se găsește în zona din mijlocul creierului, în interior, și se ocupă de tot ce înseamnă permanenta metabolizare și managementul emoțiilor și amintirilor emoționale. Legătura dintre cortexul prefrontal și sistemul limbic

este sursa principalelor disfuncții pentru că nu prea reușim să stăpânim sistemul limbic. În mod obișnuit, cortexul prefrontal reușește să inhibe comportamentele emoționale. Dacă îți vine să te gândești la lucruri care te îngrijorează, cortexul prefrontal intervine cu un fel de „Știi ceva? Gata, avem altă treabă“ – și ar trebui să te oprești. Însă majoritatea oamenilor nu reușesc să-și inhibe anumite comportamente emoționale.

Avem zone în creier care se ocupă de vedere, altele se ocupă de înțelegerea cuvintelor. O altă zonă citește cuvintele scrise, iar alta se activează când vorbești. În general, aceste funcții sunt distribuite între cele două emisfere. Cortexul prefrontal trebuie să înțeleagă tot ce se întâmplă în fiecare zonă și să poată decide când este bine să inhibe o anumită zonă, când este bine să o asculte și cum să facă astfel încât întregul creier să funcționeze cât mai organizat și coordonat. El este CEO-ul și are grijă de funcționarea fiecărei zone.

Zonele din creier care se ocupă de emoții și comportamente instinctive, adică sistemul limbic, au o calitate importantă: reacție foarte rapidă. De acolo, „decid“ dacă sar înapoi când vine o mașină către mine. O astfel de informație nu mai trece pe la cortexul prefrontal deoarece nu există suficient timp la dispoziție pentru o reacție gândită. Lucrurile stau invers când vreau să spun ceva: „Comitetul Central“ trebuie să își dea acordul și să controleze dacă ceea ce spun are sau nu logică.

Avem, așadar, mai multe zone, un lider și facțiuni mai arhaice. Ele funcționează însă împreună, fiecare parte având un rol absolut necesar pentru o funcționare optimă. Cele mai recente descoperiri din neuroștiințe au demonstrat că,

atunci când o zonă este afectată, există posibilitatea ca alte zone să-i preia funcția – face parte din „neuroplasticitate“.

Cortexul prefrontal (PFC)

- Responsabil pentru luarea deciziilor, planificare și autocontrol.
- Persoanele cu activitate puternică în PFC pot să gestioneze stresul, să ia decizii raționale și să suprimă reacțiile impulsive.

Sistemul limbic

- Centrul de comandă emoțională.
- Include amigdala (frica și reacțiile emoționale) și hipocampul (memoria).

Amigdala: centrul de comandă al fricii

Amigdala, situată în mijlocul creierului, este o structură cerebrală extrem de importantă pentru înțelegerea emoțiilor și reacția la pericole. Reacțiile noastre instinctive, cele de animal, când sărim la bătaie, când fugim, când înghețăm de frică, țin de amigdală. Ea detectează pericolul într-un fel care este înregistrat în genele noastre și ține minte lucrurile învățate de-a lungul timpului, astfel încât să ne dea comenzi pe baza lor.

Așadar, în caz de pericol, reacțiile ne vin din amigdală. De aceea trebuie să avem grijă ca ea să funcționeze optim. Dacă activitatea ei este dereglată, ceea ce se întâmplă destul de frecvent, pot apărea reacții exagerate: când apare un pericol, reacțiile vor fi atât de intense, încât nu mai apuci să gândești.

Amigdala hiperreactivă întunecă orice proces de gândire, afectând astfel profund relațiile profesionale și personale.

Amigdala este hiperreactivă în trei circumstanțe:

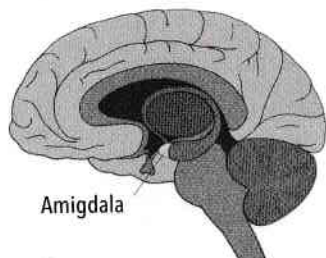
- **Fondul genetic:** ne putem naște cu o amigdală hiperreactivă. De pildă, dacă avem părinți care sunt mai degrabă anxioși, putem să plecăm de la prezumția că vom avea ca moștenire genetică o amigdală mai reactivă, adică una care va genera reacții emoționale mai intense ca ale altora.

- **Experiențe traumatizante din copilărie:** cu cât copilăria ne este mai dificilă, prin expunere repetată la evenimente nefericite și înspăimântătoare (lipsa hranei și îngrijirii corespunzătoare, lipsa afecțiunii părintești, părinți care consumă droguri/alcool, violenți fizic și/sau verbal etc.), cu atât amigdala ajunge să fie mai reactivă în viața de adult. Toate experiențele traumatice din copilărie vor face ca amigdala să reacționeze mai puternic, deci reacțiile noastre emoționale vor fi mai intense.

- **Stresul cronic:** dacă rolurile sau funcțiile pe care le îndeplinim în viața personală și/sau profesională ne creează o existență dominată de stres, furie, frică sau alte emoții constante, adică dacă trăim o viață mai tot timpul stresantă, aceasta va determina hiperreactivitatea amigdalei. De exemplu, dacă ești relaxat, dacă ai dormit suficient și ai o viață cât se poate de calmă, atunci o situație critică acasă ori la locul de muncă nu te va destabiliza foarte tare și vei putea folosi rațiunea pentru a lua decizii bine gândite. Dar dacă ești nedormit sau ai parte de o perioadă lungă de stres continuu, atunci reacția ta poate fi mult mai intensă deoarece

amigdala, conectată cu axa hipotalamo-hipofizar-suprarenală, se va deregla și va fi și mai reactivă.

Care sunt soluțiile în aceste trei cazuri? Dacă ne naștem cu o amigdală reactivă, nu prea avem ce să facem decât să învățăm tehnici de reglare emoțională, dar și de acceptare a propriei noastre sensibilități. Dacă am avut o copilărie extrem de dificilă, unele aspecte se pot rezolva prin psihoterapie mai profundă și de lungă durată. Dacă trăim în stres cronic, este de ajutor să apelăm la mindfulness și alte tehnici de relaxare adecvate pentru scăderea reactivității amigdalei.



Amigdala

Amigdala

Principalele funcții:

- detectarea pericolului
- procesarea emoțiilor
- memoria emoțională
- reglarea comportamentelor instinctive

Deregări ale amigdalei:

- stres cronic: poate duce la hiperactivarea amigdalei
- tulburări emoționale: anxietate, PTSD, depresie

Optimizarea funcționării amigdalei:

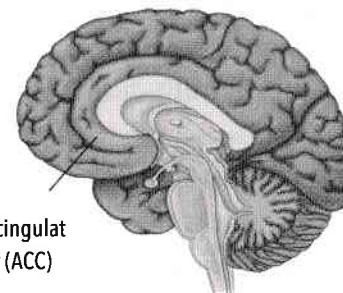
- mindfulness și tehnici de relaxare

- Tehnica STOP: Oprește-te, Trage-te înapoi, Observă, Procedează conștient

Cortexul cingulat anterior: inteligența emoțională

Cortexul cingulat anterior este o zonă extrem de importantă pentru învățarea reglării emoționale, funcție crucială atât pentru lideri în general, cât și pentru părinți. Ea ne ajută să ne dăm seama ce facem greșit și cum să ne reglăm, precum și ce fac greșit ceilalți și ce ar trebui să modificăm în comunicarea cu ei. Putem spune că este sediul inteligenței emoționale, al reglării emoționale, care ne ajută să devenim lideri empatici.

Cortexul cingulat trebuie educat și conectat cu multe alte funcții, fiind foarte aproape de sistemul limbic și făcând parte și din rețeaua DMN. În general, cortexul cingulat este inactiv când suntem implicați intens în diverse activități. Pentru a fi empatici, pentru a fi atenți la emoțiile celorlalți, avem nevoie să reducem un pic la tăcere „comitetul central” ca să auzim ce zice cortexul cingulat.

Cortexul cingulat
anterior (ACC)