

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HRONIS, ANASTASIA

**Impactul dopaminei : găsește echilibrul între plăcerea
de moment și împlinirea de durată / Dr. Anastasia Hronis. -**

București : Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-610-4

159.9

61

Traducător: **Diana Dorobanțu**
Redactor: **Crenguța Nicolae**
Grafician copertă: **Teodora Savu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

THE DOPAMINE BRAIN

Copyright © Anastasia Hronis, 2024.

First published by Penguin Books, 2024. This edition published by
arrangement with Penguin Random House Australia Pty Ltd.

All rights reserved.

© Bookzone 2026, 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

DR. ANASTASIA HRONIS

Impactul dopaminei

Găsește echilibrul
între plăcerea de moment și
împlinirea de durată

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

Cuprins

<i>Nota autoarei</i>	11
<i>Introducere: Dansul între plăcere și scop</i>	13
PARTEA I ÎNȚELEGEREA IMPULSULUI DOPAMINERGIC	23
Capitolul 1 Ce este dopamina și cum funcționează?	25
Capitolul 2 Demontarea miturilor despre dopamină	33
Capitolul 3 Ce ne poate perturba nivelul de dopamină?	45
Capitolul 4 Căutând plăcerea, evitând durerea	55
Capitolul 5 Ce alți neurotransmițători mai sunt importanți?	75
Capitolul 6 Conflictul dintre plăcere și scop	85
Capitolul 7 Identificarea comportamentului vizat	93
PARTEA A II-A ECHILIBRUL DINTRE SCOP ȘI PLĂCERE	97
Capitolul 8 Ce sunt valorile și de ce sunt importante?	99
Capitolul 9 Identificarea propriilor valori	107
Capitolul 10 De unde îmi vin valorile?	119
Capitolul 11 Evaluarea concordanței cu propriile valori	127
Capitolul 12 La răscruce de drumuri	135
Capitolul 13 Stabilirea obiectivelor în concordanță cu valorile	143

PARTEA A III-A CONSTRUIREA CONTROLULUI COMPORAMENTAL	155
Capitolul 14 Puterea plasticității	157
Capitolul 15 la o pauză	163
Capitolul 16 Acceptarea disconfortului	175
Capitolul 17 Surf pe valul emoțiilor	185
Capitolul 18 Când nu poți să faci surf pe val	193
Capitolul 19 Construirea noului	209
Capitolul 20 Eliberarea și găsirea echilibrului	217
<i>Note finale</i>	<i>223</i>
<i>Mulțumiri</i>	<i>237</i>
<i>Despre autor</i>	<i>239</i>

*„Dacă ar fi atât de simplu creierul uman încât să-l
putem înțelege, atunci noi am fi atât de simpli, încât
n-am fi capabili s-o facem.”*

EMERSON M. PUGH (fizician)

În această carte vom analiza câteva concepte esențiale legate de neuroștiință pentru a răspunde acestor întrebări. Mai exact, vom explora o moleculă minusculă din creierul nostru care joacă un rol imens în determinarea comportamentelor noastre: dopamina.

Cartea este structurată în trei părți. În partea I vom examina dovezile și cercetările științifice despre neurotransmițători, concentrându-ne pe modul și motivul pentru care dopamina și alte substanțe chimice din creier funcționează așa cum o fac. Voi demonta unele dintre mituri, voi descrie consecințele dezechilibrelor și voi prezenta cum dopamina poate conduce la dependențe. De ce este important acest lucru? Ei bine, cu cât suntem mai informați, cu atât luăm decizii mai bune. Înțelegând impactul dopaminei asupra propriilor alegeri, vom învăța să ne controlăm mai bine comportamentul și să echilibrăm plăcerea imediată cu un scop pe termen lung.

Exact asta vom explora în partea a II-a – cum să echilibrăm plăcerea pe care o obținem din activitățile impulsionate de dopamină cu cele semnificative și pline de sens. Ne vom analiza valorile și modul în care „impulsul dopaminergic” poate interfera cu respectarea acestora. Și ne vom gândi la ceea ce este cel mai important pentru noi, pentru a ne ghida spre direcția corectă.

Partea a III-a se concentrează pe aplicarea schimbărilor practice și comportamentale. Voi prezenta pași necesari pentru a face o pauză de la activitățile impulsionate de dopamină și voi oferi strategii pe care le poți folosi pentru a-ți controla comportamentul în privința impulsurilor. Scopul este să te ajut să construiești o conexiune între plăcere și scop.

Pe parcurs, te voi invita să reflectezi asupra surseilor tale de împlinire și cum să reglezi balanța pentru a se potrivi nevoilor tale.

Așadar, hai să începem!

PARTEA I

ÎNȚELEGEREA IMPULSULUI DOPAMINERGIC

În partea I a cărții vom discuta despre știința din spatele dopaminei – ce este, de ce există și cum funcționează. Vom vorbi ce anume activează căile dopaminergice din creier și cum aceste procese inconștiente ne determină să luăm decizii pe pilot automat. Voi demonta câteva mituri, cum ar fi „detoxifierea de dopamină” și „parentingul antidopamină”, concepte care au atras atenția foarte mult în ultimii ani. Voi detalia ce se întâmplă când anumite substanțe sau obiceiuri activează excesiv aceste căi și cum creierul se reconfigurează ca răspuns. Vom analiza o serie de activități, cum ar fi cumpărăturile, jocurile de noroc, consumul de droguri și alcool, utilizarea internetului, rețelele sociale și chiar vizionarea compulsivă de emisiuni TV, pentru a înțelege legătura dintre dopamină și aceste comportamente. Și, în final, te voi ruga să alegi un comportament impulsivat de dopamină, pe care ai dori să-l schimbi. Acesta va fi prioritatea noastră, pe măsură ce vom trece printr-o serie de strategii și activități diferite în părțile a II-a și a III-a, pentru a te ajuta să obții o schimbare profundă și de lungă durată.

Capitolul 1

Ce este dopamina și cum funcționează?

Având în vedere cantitatea de informații eronate care circulă online astăzi, în special pe rețelele sociale, îți s-ar putea ierta dacă ai crede că dopamina este un drog de ultimă generație care te va ajuta să-ți atingi toate obiectivele. Nimic mai departe de adevăr! Dopamina există din totdeauna, însă a fost „descoperită” abia în 1910 de către chimiștii britanici George Barger și James Ewens. Totuși, abia din opera neurofarmacologului suedez Arvid Carlsson, în 1957, am început să înțelegem cu adevărat rolul ei în creier. Experimentele lui Carlsson pe iepuri au arătat că, atunci când a redus nivelurile de dopamină ale animalelor, căile neurale care controlează mișcarea au încetat să funcționeze corect. Ulterior, aceste descoperiri au fost cruciale pentru înțelegerea bolii Parkinson, o tulburare neurodegenerativă în cazul căreia pacienții dezvoltă probleme de mișcare datorită scăderii nivelului dopaminei în creier.

Începând cu Carlsson, cercetarea și interesul asupra dopaminei s-au extins, explorând rolul său în motivarea noastră de a căuta recompense și modul în care alimentează și menține dependențele. S-au studiat conexiunile dintre dopamină și tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD),¹ precum și prezența

(sau absența) acesteia în cazurile de depresie² și chiar modul în care se raportează la funcția renală.³ Având în vedere numărul de publicații științifice pe această temă, dopamina este, fără îndoială, unul dintre cei mai importanți și fascinanți neurotransmițători ai noștri.

Ce este un neurotransmițător? Ei bine, este un „mesager” chimic din creier. Neurotransmițătorii facilitează comunicarea în interiorul creierului și al sistemului nervos și sunt esențiali atât pentru sănătatea mintală, cât și pentru bunăstarea fizică. Există numeroși neurotransmițători, fiecare cu funcții specifice. Pe lângă dopamină, probabil că ați auzit de serotonină, care este implicată în reglarea dispoziției, somnului și apetitului; de acidul gamma-aminobutiric (GABA), care ajută la reglarea anxietății și a stresului, sau de glutamat, care este implicat în procesele de învățare și memorie. Vom discuta despre rolul altor neurotransmițători în detaliu în capitolul 5.

Dopamina, ca toți neurotransmițătorii, conține elementele fundamentale ale vieții: oxigen, hidrogen, carbon și azot. Ea nu este prezentă doar la oameni, ci la toate animalele. În cazul șopârlelor și reptilelor primitive care trăiau acum zeci de milioane de ani, dopamina făcea parte din neurochimia lor. Mai mult decât atât, dopamina îndeplinește un rol similar la animale și oameni: ea schimbă comportamentele, jucând un rol crucial în învățarea și motivarea pe baza recompenselor.

Dopamina este prezentă în multiple regiuni ale creierului, dar este concentrată în special în cortexul prefrontal.⁴ Această regiune este responsabilă de procesarea complexă a informațiilor și este responsabilă inclusiv cu planificarea, rezolvarea problemelor, raționamentul logic, creativitatea, procesarea informațiilor și memoria de lucru. De asemenea, acesta este motivul pentru care dopamina joacă un rol și în ADHD (vom discuta mai multe despre acest aspect în capitolul 2).

Unul dintre rolurile principale ale dopaminei este acela de a regla sistemul de recompensă al creierului. Mai exact, dopamina influențează când și cum încercăm senzația provocată de plăcere și recompensă. Dar nu se limitează doar la a produce această experiență. Ea ne motivează și să căutăm lucruri plăcute. Astfel, este eliberată nu doar atunci când trăim ceva plăcut, ci și în timp ce căutăm acea plăcere.

Gândește-te la gogoșile pudrate cu zahăr pe care le-am menționat mai devreme. Dopamina joacă un rol în experiența plăcută pe care o simt când gust din acel produs de patiserie. Dar ea mă va motiva și să revin pentru a savura din nou o gogoasă gustoasă (iar și iar!). Data viitoare când voi trece pe lângă cafenea, dopamina mi se va activa în creier, reamintindu-mi cât de bună a fost gogoșa data trecută și provocându-mi dorința de a intra în cafenea și de a-mi cumpăra alta.

Studiile confirmă rolul pe care îl joacă dopamina spre a ne motiva să căutăm recompense. De exemplu, neuronii dopaminergici sunt stimulați înainte de a mânca, în special în cazul alimentelor delicioase, dar nu la fel de intens în timpul consumului propriu-zis, indiferent dacă mâncarea este delicioasă sau nu.⁵ Observăm o activitate dopaminergică similară și la șobolani, unde dopamina este implicată în acțiunile orientate spre un scop ale masculului, cum ar fi apropierea de femelă și nu doar în actul propriu-zis de populație.⁶

Pe lângă plăcere și motivație, dopamina are și alte funcții, inclusiv colaborarea cu alți neurotransmițători pentru a controla mișcarea. Ea este prezentă în regiunile motorii frontale ale creierului – nucleii bazali – și participă la învățarea și sincronizarea mișcărilor. Mai exact, ne ajută să ne controlăm mișcările voluntare (adică acelea pe care ni le alegem, cum ar fi ridicarea brațului pentru a lua o ceașcă de cafea), spre deosebire de mișcările involuntare,

cum ar fi clipitul. Nivelurile scăzute de dopamină au fost asociate cu tulburări neurodegenerative, cum ar fi boala Parkinson.⁷ Scăderea și perturbarea nivelului dopaminei duc la pierderea graduală a abilităților motorii voluntare, inclusiv a vorbirii.

Dopamina este, de asemenea, implicată în felul în care învățăm și memorăm lucruri. Ea joacă un rol important în asigurarea stocării amintirilor și în consolidarea formării de noi amintiri. Amintirile sunt esențiale pentru a ne ghida viitorul comportament. Reamintirea experiențelor trecute, atât conștient, cât și inconștient, ne influențează alegerile viitoare. Dacă revenim la plăcere și recompensă și ne gândim la gogoșa delicioasă de la cafea, memoria devine vitală. Trebuie să-mi aduc aminte că am mâncat un produs de patiserie minunat pentru a simți impulsul de a-l căuta din nou.

Dintr-o perspectivă evoluționistă, este normal ca dopamina să fie implicată în toate aceste aspecte: plăcere, motivație, mișcare și memorie. Toate acestea sunt esențiale pentru căutarea unei recompense. Ca să aleg produsul de patiserie respectiv, trebuie să îmi aduc aminte că a fost delicios, să am motivația de-l căuta din nou, să-mi pun corpul în mișcare pentru a reveni la cafea și, ulterior, să am parte de recompensa unui gust excelent, repetând astfel procesul în viitor.

Dopamina a fost esențială pentru supraviețuirea speciei umane în epocile preistorice. A motivat comportamente precum vânătoarea pentru hrană și căutarea acesteia. A stimulat necesitatea de a căuta adăpost și siguranță, precum și menținerea la distanță a prădătorilor. De asemenea, a motivat oamenii să-și caute parteneri și să se reproducă. Astfel, dopamina a contribuit la supraviețuirea noastră. Fără ea, nu am fi existat astăzi!

Este important să înțelegem diferitele moduri în care dopamina ne influențează și ne modelează

comportamentul, pentru a vedea că nu este doar un neurotransmițător care induce „senzații plăcute”. Unul dintre rolurile sale primare este de a ne motiva să căutăm o recompensă, oferindu-ne și senzația de plăcere când o obținem. De fapt, dopamina ne determină să căutăm și să obținem recompense și scopuri, chiar dacă acestea nu sunt necesare pentru supraviețuirea noastră fiziologică imediată.⁸ Acest aspect merită reținut în timp ce explorăm modalități sănătoase de a accesa dopamina pentru a ne simți bine, dar și pentru a ne motiva și a ne recompensa în realizarea unor lucruri pline de sens și împlinire.

Dopamina este uneori privită negativ datorită rolului său în crearea dependențelor. Este atât de puternică, încât a fost numită colocvial „molecula plăcerii” sau „molecula care cere tot mai mult”. Cu siguranță, poate contribui la formarea unor dependențe și comportamente nesănătoase pentru oameni. Vom explora în capitolul 4 cum experiențele plăcute se pot transforma cu ușurință în dependențe. Dar poate juca și un rol pozitiv și util, existând o varietate de modalități sănătoase prin care îi putem simți efectele plăcute. De exemplu, atunci când ne privim fotografiile și ne reamintim momente plăcute, nu doar că ne aduc o stare de bine, dar ne și impulsionează să mai căutăm experiențele în cauză. A mânca ceva ce ne place este o senzație minunată, și nu trebuie să fie neapărat vorba de un produs de patiserie pudrat cu zahăr! O gustare sănătoasă, dar gustoasă ne poate oferi tot plăcere. Studiile de neuroimagică au descoperit că dopamina joacă un rol esențial în a ne face să ne simțim bine atunci când ascultăm muzica pe care o apreciem.

Dar iată partea complicată. Mi-aș dori să existe o formulă pe care să ți-o pot oferi pentru a te ajuta la reglarea nivelului de dopamină, de exemplu, ascultând muzică în timp ce mergi dimineața spre serviciu, luând o gustare delicioasă la micul-dejun sau vorbind cu un prieten la

telefon o dată pe zi. Dar nu este atât de simplu. Și asta pentru că experiența noastră cu dopamina are legătură cu ce am experimentat anterior. Să detaliem.

Creierul nostru eliberează constant dopamină la un nivel de bază. Aceasta se întâmplă deoarece dopamina este esențială pentru funcționarea creierului și a corpului, indiferent de plăcerea produsă. Fiecare om se naște cu un nivel de bază diferit de dopamină. La fel cum există diferențe în ceea ce privește trăsăturile de personalitate, temperament, intoleranțe alimentare sau riscuri genetice, și nivelul standard de dopamină variază. Vechea dezbateră referitoare la moștenirea genetică versus educație este relevantă în acest caz. Putem schimba nivelul de dopamină standard sau rămânem la cel cu care ne-am născut? Ca în majoritatea dezbaterilor referitoare la moștenirea genetică versus educație, răspunsul este „da și nu”. Deși ne naștem cu un nivel natural de dopamină, experiențele de viață îl pot influența cu siguranță.

Având în vedere că toți avem un nivel standard de dopamină, experiența noastră în ceea ce privește plăcerea într-un anumit moment *se raportează* la nivelul nostru standard și la ceea ce am experimentat anterior. De exemplu, dacă mă joc pe telefon întreaga dimineață și obțin aflusul de dopamină pe care mi-l oferă această activitate, iar *apoi* mănânc ceva gustos la micul-dejun, s-ar putea să nu simt aceeași satisfacție sau plăcere pe care le-aș fi avut dacă nu m-aș fi jucat. Creierul lucrează intens să se autoregleze și nu ne va permite să rămânem într-o stare permanentă de euforie indusă de dopamină. Din acest motiv, o experiență care ar fi putut fi plăcută în mod normal, cum ar fi să savurezi o gogoasă la micul-dejun, nu mai are același efect din cauza activităților *anterioare*.

Produsele de patiserie pudrate cu zahăr și alte activități senzoriale sunt acceptabile. *Cu moderație*. Problemele apar atunci când ne lăsăm duși de val prea des, prea

ușor și fără efort. Nivelul nostru obișnuit de toleranță pentru ceea ce este necesar pentru a obține o experiență impulsivă de dopamină se schimbă și, brusc, doar să ne uităm la niște fotografii dintr-o perioadă fericită nu mai este suficient de satisfăcător în comparație cu „starea de bine” pe care o obținem comandând ceva delicios pe Uber Eats. Până nu de mult, să găsești o gustare delicioasă necesita mult mai mult timp și efort, astfel încât satisfacția de a o mânca era intensă și dopamina ne încuraja să depunem tot efortul respectiv și data următoare. În prezent, efortul necesar este minim.

Sper că acest capitol ți-a oferit o înțelegere de bază asupra rolului dopaminei și a modului în care funcționează. În următoarele câteva capitole, vom detalia și mai mult „relația dintre plăcere și scop”, dar și cum ne pot fi afectate nivelurile de dopamină și ce putem face în legătură cu asta. Dopamina are o forță considerabilă, dar te asigur că nu trebuie să te temi de ea, ci mai degrabă să o direcționezi corect.

SĂ REFLECTĂM

- Pe măsură ce începem să analizăm rolul dopaminei în influențarea comportamentelor noastre și în căutarea recompenselor, poți identifica situații din viață când ți-ar fi putut influența alegerile sau acțiunile? Gândește-te la exemplul meu cu gogoșa. Există ceva față de care ai simțit aceeași atracție?
- Care sunt sursele tale naturale și sănătoase de dopamină?
- Ai observat vreun tipar de toleranță la dopamină? Cum afectează plăcerile ușor accesibile răspunsul tău la dopamină pe termen lung?

Capitolul 2**Demontarea miturilor
despre dopamină**

Dezbaterea dacă psihologia este o „știință” sau o „artă” pare să nu aibă sfârșit. În realitate, este ambele. Psihologia se bazează întotdeauna pe principii evaluate științific, însă modul în care o aplicăm în practică poate fi considerat o formă de artă. Aceasta se datorează faptului că fiecare persoană este diferită. Biologia noastră, experiențele de viață, genetica, mediul în care am crescut, sistemul de credințe și felul în care toți acești factori interacționează diferă de la individ la individ. Prin urmare, modul în care aplicăm principiile psihologice la situația specifică a fiecărei persoane trebuie să fie nuanțat.

Știința este complexă. Creierul este complex. Și neurotransmițătorii sunt complecși. Nu este ușor să explici cum funcționează un neurotransmițător precum dopamina. Din păcate, uneori simplificăm acest proces atât de mult, încât explicația își pierde sensul și devine incorectă! De ce se întâmplă așa? În primul rând, multe concepte științifice necesită o înțelegere profundă a unor domenii specializate. Simplificarea lor pentru publicul larg poate fi dificilă. Mai mult, cercetările științifice abordează adesea descoperiri nuanțate care nu se

potrivesc întotdeauna în narațiuni simple, iar mass-media (în special rețelele sociale) preferă relatări ușor de digerat. Adaugă la asta titlurile senzaționale, influențării de pe rețelele sociale care explică (adesea superficial) concepte științifice și predispoziția noastră spre confirmarea convingerilor (adică tendința de a căuta informații care susțin ceea ce credem deja) – toate creează un mediu perfect pentru dezinformare!

Am fost martori la acest fenomen în timpul pandemiei de Covid-19, când guvernul, oamenii de știință și experții în sănătate au încercat să explice cum se răspândea Covid-19, de ce erau necesare restricțiile, cum funcționa vaccinul, cum au putut studiile clinice să testeze eficacitatea și siguranța acestora atât de rapid și ce categorii de populație au fost în primul rând expuse atât virusului, cât și efectelor secundare ale vaccinurilor. Deși existau informații corecte, circulau și multe mituri (vă amintiți videoclipurile în care oamenii pretindeau că lingurile li se lipesc de braț după vaccin?).¹

Am observat dezbateri similare și în alte domenii științifice complexe, unii susținând că vaccinările provoacă autism, deși dovezile științifice infirmă această legătură.² Alții neagă că schimbările climatice sunt reale, în ciuda unor dovezi copleșitoare. Ai auzit că peștii aurii au o memorie de doar trei secunde? Îmi pare rău să îți spun, dar și acesta e un mit. Biologii marini confirmă: peștii aurii au o memorie mult mai lungă de trei secunde și sunt, de fapt, destul de inteligenți!³ Și încă un mit popular: ai învățat despre „harta limbii” la școală? Adică limba ar avea zone separate pentru fiecare gust, dulce, amar, acru. Și această teorie este falsă. Receptorii sunt distribuiți *pe întreaga suprafață a limbii*. Comunitatea științifică știe asta de mult timp, dar mitul că gusturile sunt împărțite s-a răspândit pe scară largă, probabil pentru că era simplu și ușor de înțeles și de explicat.

Acest capitol are rolul de a demonta miturile despre dopamină pe care le-ai auzit și chiar le-ai fi putut crede, de la ideea de „detoxifiere de dopamină” până la rolul pe care dopamina îl joacă în crearea de dependențe.

MIT: O PERSOANĂ SE POATE DETOXIFIA DE DOPAMINĂ

REALITATE: Greșit! Nu te poți detoxifia *nicio dată* de dopamină. Detoxifierea sau „detox” presupune eliminarea unei substanțe chimice din organism. Când cineva renunță la o substanță, organismul este capabil să elimine toxinele sau elementele dăunătoare. De exemplu, dacă cineva urmează o cură de dezintoxicare de alcool, încetează să mai consume băuturi alcoolice și-i permite organismului să elimine toxinele asociate alcoolului. Procesul de dezintoxicare este, în cel mai bun caz, neplăcut. În cel mai rău caz, chiar îți poate pune viața în pericol. Simptomele de sevraj sunt frecvente și pot varia de la ușoare la severe, în funcție de cantitatea de alcool consumată, de frecvența consumului și de prezența altor afecțiuni medicale.

În cazul dopaminei, detoxifierea este imposibilă. Dopamina este un neurotransmițător produs în mod natural. Joacă un rol esențial în numeroase aspecte ale fiziologiei umane. Așa cum am văzut, dopamina este implicată nu doar în activarea centrului cerebral al plăcerii și recompensei, ci și în controlul motor, motivație, nivelul de alertă, memorie, reglarea somnului și funcțiile executive. Dacă am elimina complet dopamina, nu am mai putea funcționa, nici măcar nu am mai putea supraviețui! De fapt, organismul nostru, prin mecanismele sale biologice, nu ne va permite să ne detoxifiem de dopamină, deoarece ea este produsă natural și automat.