

**LBRIS**We know  
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**DOUCLEFF, MICHAEELEN**

**Protejează creierul copilului tău** / dr. Michaelleen  
Doucleff. - București : Bookzone, 2026  
ISBN 978-630-305-680-7

159.9

Traducător: **Diana Dorobanțu**  
Redactor: **Justina Ene**  
Grafician copertă: **Dacian Neagu**  
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

**DOPAMINE KIDS**

Copyright © 2026 by Michaelleen Doucleff, PhD  
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

MICHAEELEN DOUCLEFF

# Protejează creierul copilului tău

5 pași pentru a-ți feri familia  
de excesele digitale și alimentare  
ale lumii moderne

Ilustrații de Gabriella Trujillo

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2026

## Cuprins

Introducere	9
<b>CAPITOLUL 1</b> Dar îi place atât de mult!	27
<b>PASUL 1</b> Preia cârma	45
<b>NEVOIA FUNDAMENTALĂ NR. 1</b> Copiii „castor” și copiii „păsăre-grădinar”	67
<b>CAPITOLUL 2</b> Ce ne lipsește în viață?	79
<b>PASUL 2</b> Lasă-te purtat de valul motivațional	95
<b>NEVOIA FUNDAMENTALĂ NR. 2</b> Copiii de ajutor și sconșii din camion	115
<b>CAPITOLUL 3</b> Ecranul care creează cea mai mare dependență	127
<b>PASUL 3</b> Sărbătorește pentru a transforma în obicei	151
<b>NEVOIA FUNDAMENTALĂ NR. 3</b> Încăierări, contact fizic și conexiuni	171
<b>CAPITOLUL 4</b> Rețeta prin care creatorii de aplicații induc dependența	183
<b>PASUL 4</b> Evidențiază regula clară (și cei 3P)	205
<b>NEVOIA FUNDAMENTALĂ NR. 4</b> Înfricoșător – dar distractiv	231

<b>CAPITOLUL 5</b> Zgomotul telefonului și membrele-fantomă	241
<b>PASUL 5</b> Gestionează semnalele	265
<b>NEVOIA FUNDAMENTALĂ NR. 5</b> Puțin câte puțin, pas cu pas	295
<b>CAPITOLUL 6</b> Ce e mai eficient decât voința?	303
<b>PROTOCOL COMPLET</b> Cum să construiești un sanctuar ( <i>și să-ți protejezi familia de alimentele ultraprocesate</i> )	327
<b>NEVOIA FUNDAMENTALĂ NR. 6</b> Leguminoase, orz și toate alimentele care fermentează	349
Epilog: Când plăcerea revine în viață	357
Transformarea în patru săptămâni	
<b>SĂPTĂMÂNA 1</b> Sanctuar pentru conversație	367
<b>NEVOIA FUNDAMENTALĂ NR. 7</b> Distragerea atenției, ieșirea din rutină și provocări pe măsură	387
<b>SĂPTĂMÂNA 2</b> Sanctuar pentru concentrare	399
<b>SĂPTĂMÂNA 3</b> Sanctuar pentru somn	419
<b>SĂPTĂMÂNA 4</b> Sanctuar pentru aventură	441
Mulțumiri	453
Note	455
Despre autoare	475

## Introducere

Cu șase ani în urmă, am început să observ ceva trist: nu mă mai bucuram de activități care altădată îmi aduceau o stare de liniște, bucurie și relaxare.

Nu-mi amintesc exact când s-a produs această schimbare. S-a strecurat treptat în viața mea, de-a lungul lunilor, poate în câțiva ani. Dar îmi aduc aminte momentul în care am observat-o pentru prima dată.

Îmi dusesem fiica, în vârstă de patru ani, la o plajă minunată într-o sâmbătă după-amiază. Așezată la extremitatea vestică a golfului San Francisco, această plajă oferă priveliști magnifice asupra coastei stâncoase a Oceanului Pacific. Stânci acoperite de iarbă verde se prăvălesc de la vreo treizeci de metri înălțime direct în ocean. Valuri albe înspumate se sparg de nisipul negru-cenușiu. Iar dacă ai noroc, poți vedea foci cenușii ridicându-și capetele lucioase și rotunde deasupra apei, în timp ce pescuiesc printre valuri.

Plaja respectivă este, pur și simplu, magică. Iar în acea sâmbătă după-amiază, fiica mea, Rosy, părea cuprinsă pe deplin de magie. Murmura mulțumită, cu o seninătate încântătoare, în timp ce încerca să construiască un castel de nisip firav, cu un mic șanț de apă în jurul lui. Momentul era drăgălaș, calm și perfect.

Dar, în interior, eu simțeam exact opusul. Eram iritată și chiar posomorâtă. Nu-mi puteam lua gândul de la muncă – de la e-mailuri, mesaje, conturile mele pe rețelele de socializare. Mi-am scos telefonul din buzunar,

verificând fiecare aplicație, una după alta. Apoi, câteva minute mai târziu, îmi scoteam din nou telefonul și reluam același circuit.

Am încercat din răspuțeri să mă bucur de „moment”, așa cum mă sfătuia mereu mama mea.

I-am zâmbit lui Rosy. Am răs împreună cu ea și i-am arătat fluierării zburând în zigzag pe marginea apei. Apoi îmi închideam ochii, să pot auzi valurile cum se izbeau de mal și să simt căldura soarelui cuprinzându-mi fața.

Dar, în interior, un bâzâit surd și constant de anxietate se învârtea pe fundalul minții mele. Era ca o întrebare care nu se oprea niciodată: *Ce urmează? Ce urmează? Ce urmează?*

Din acel moment, am început să observ acest zumzet de anxietate ori de câte ori nu eram la muncă. Îl simțeam duminica dimineața, când familia noastră mânca vafe belgiene cu căpșune la brunch. Îl simțeam însoțindu-mă pe pajiștile umede și verzi din Golden Gate Park, duminica după-amiaza, în timp ce Rosy alerga înaintea mea. Îl simțeam și după serviciu, când stăteam pe podeaua din sufragerie, iar Rosy colora în cartea ei de colorat cu prințese Disney. Ori de câte ori aveam un moment de pauză, pur și simplu nu reușeam să mă bucur de el. Cumva, aveam întotdeauna un motiv să-mi verific telefonul sau să intru pe internet. Și dacă nu aveam telefonul la mine, abia așteptam să ajung acasă să-l verific.

Ceea ce odinioară mă liniștea acum mă făcea irascibilă și morocănoasă. Uneori, îmi pierdeam răbdarea față de fiica sau de soțul meu.

Oricât de discret ar fi fost acest zgomot de fond, știam că îmi afecta felul de a fi părinte. Îmi era greu să *fiu*, pur și simplu, prezentă alături de Rosy pe parcursul zilei. Mergeam cu bicicleta zece minute până în parc, iar eu îmi verificam telefonul de fiecare dată când ne opream la un semafor. Seara, abia așteptam ca Rosy să adoarmă,

să pot să mă uit la HBO. Uneori, deveneam chiar nerăbdătoare cu ea pentru că nu adormea suficient de repede. *Te rog, te rog, adormi, Rosy. Mami trebuie să se uite la Succesiunea.*

Într-o zi, tastam frenetic pe telefon, încercând să răspund unui comentariu furios pe Twitter. Când mi-am ridicat privirea, am văzut-o pe Rosy fixându-mă cu o privire intensă. Am simțit un fior de vinovăție. O mică îngrijorare mi-a apărut în minte: *Doamne, oare nu cumva îi transmit și ei obiceiurile mele legate de telefon?*

Pe măsură ce lunile treceau, o altă întrebare a început să se contureze treptat în gândurile mele: *Oare am fost dintotdeauna așa?* Nu credeam asta. Aveam impresia că, într-un fel, creierul meu se schimbase.

Am început să observ o schimbare similară și în relația mea cu mâncarea. Nu eram supraponderală, dar mâncam adesea dincolo de punctul în care mă simțeam bine. Iar între mese, experimentam ceea ce unii numesc „zgomot alimentar”. Nu mă puteam opri din a mă gândi, chiar obsesiv, la ce urma să mâncăm – următoarea ieșire la restaurant, următorul pahar de vin, următoarea oprire la Starbucks.

*Ce urmează? Ce urmează? Ce urmează?* Această întrebare mi se învârtea neconținut în minte. Pe parcurs, uitasem cum să petrec timp departe de internet sau de mesaje. Și nu treceau două ore fără un latte sau o felie de prăjitură cu dovleac și banane.

Dacă îmi analizam cu atenție rutina zilnică, vedeam că rareori simțeam o stare de satisfacție. Rareori aveam acea senzație minunată de *Aaah, acum am tot ce-mi trebuie și pot să mă odihnesc. Viața e bună așa cum e.* Iar atunci când apărea acea stare, se risipea în câteva secunde.

Această nevoie constantă de ceva îmi colora starea de spirit și viața într-un gri tern. Nu era chiar depresie, ci mai degrabă o umbră constantă de nemulțumire.

În cele din urmă, în 2020, în timpul pandemiei, m-am săturat de acest sentiment. Nu voiam să-mi petrec restul vieții fără să mă bucur de o plajă frumoasă într-o sâmbătă după-amiaza sau de o plimbare liniștită prin parc duminica. Nu voiam să-mi petrec restul vieții sau restul copilăriei lui Rosy fără să prețuiesc timpul petrecut cu ea.

Așa că am hotărât să încerc să-mi rezolv problema. Voiam să înțeleg de ce rămâneam prinsă în această stare permanentă de anxietate legată de ce să fac cu mine însămi – de ce mă simțeam mereu puțin neliniștită și distrasă. Apoi, aveam să folosesc această înțelegere pentru a reduce zgomotul de fond. Voiam să-mi recâștig bucuria hobbyurilor și a timpului liber de odinioară. Voiam să-mi recâștig calmul. Și îmi doream toate acestea la fel de mult pentru Rosy și familia mea, pe cât mi le doream pentru mine.

Pentru că, dacă mie îmi era atât de greu să gestionez telefonul și alimentația, cum i-aș fi putut insufla lui Rosy o relație sănătoasă cu ele?

## Problema de parenting cu care nimeni nu s-a mai confruntat până acum

În ultimii cincisprezece ani, familiile americane au fost lovite de un tren de mare viteză. A străpuns ușa din față, a trecut prin sufragerie și s-a îndreptat direct spre dormitoare.

„Din perspectiva unui părinte, chiar trebuie să înțelegi cât de repede s-a produs această revoluție tehnologică”, spunea terapeutul Bob Keane de la Boston College. „Telefoanele, iPadurile, rețelele de socializare, consolele de jocuri video, platformele de streaming,

aceste tehnologii au venit peste noi – în casele noastre, înainte să ne dăm seama.”

Primele versiuni de Facebook au apărut în 2004. Primele smartphone-uri au fost lansate în 2007. Până în 2012, 50% dintre gospodăriile din Statele Unite aveau smartphone-uri, iar adolescenții petreceau, în medie, aproximativ trei ore pe zi online. Astăzi, în momentul în care această carte merge la tipar, 95% dintre familiile au smartphone-uri, iar adolescenții petrec, în medie, aproximativ 8,5 ore pe zi online, dintre care aproape cinci ore sunt dedicate exclusiv rețelelor de socializare (în principal YouTube și TikTok).

Un obiect care nici măcar nu exista acum două decenii este astăzi omniprezent în viața noastră. Ia masa cu noi la restaurant. Ne însoțește la baie. Doarme lângă noi noaptea. Ne vorbește din interiorul mașinilor. Din interiorul urechilor.

Pentru mulți dintre noi, această cutie neagră din plastic și sticlă a devenit o extensie a corpului, a brațelor, a mâinilor. Este primul lucru pe care punem mâna dimineața. Și ultimul pe care îl atingem seara.

În acest interval, jocurile și aplicațiile de pe smartphone-uri au schimbat aproape toate aspectele vieții noastre, inclusiv modul în care comunicăm și ne petrecem timpul – la serviciu, acasă și la școală. Au schimbat chiar și felul în care facem sex. Și au transformat copilăria în moduri uimitoare – felul în care copiii noștri se joacă, învață, socializează și dorm.

Dacă și familia ta se confruntă cu dificultăți legate de ecrane, așa cum se întâmplă și în familia noastră, cred că este esențial să înțelegem atât puterea, cât și caracterul complet nou al acestei tehnologii. De-a lungul a zeci de mii de ani de creștere a copiilor, nicio generație anterioară de părinți nu a trebuit să se confrunte cu o astfel de forță. Pentru cartea mea anterioară, *Vânători, culegători*,

**părinți**, am adunat sfaturi străvechi de parenting de la sute de experți și familii din întreaga lume. Aceste perspective ne-au ajutat familia în aproape toate aspectele vieții. Ne-au ajutat pe mine și pe soțul meu să creștem un copil bun, cooperant și generos. Chiar aseară, am scăpat din greșeală un borcan de sticlă pe podea. După ce s-a spart, Rosy a sărit de la masă, a luat mătura și a spus: „Te ajut eu să strângi, mami.” Însă înțelepciunea străveche de parenting nu ne ajută în două domenii ale vieții moderne: ecranele și alimentele ultraprocesate.

În timp ce trenul de mare viteză al ecranelor năvăle în casele noastre, părinții americani erau deja loviți de o a doua revoluție, strâns legată de prima. Aceasta a apărut în bucătăria noastră și în stomacul nostru. Mă refer la revoluția alimentelor ultraprocesate.

Această revoluție s-a produs mai lent decât cea tehnologică. Atât de lent, încât mulți părinți (inclusiv eu) abia au observat-o. A debutat încă de la începutul anilor 1900, când companiile au început să creeze o serie de alimente pe care familiile nu le puteau prepara în propriile bucătării, precum macaroanele cu brânză Kraft, pâinea Wonder, orezul Minute Rice sau biscuiții Oreo. Companiile alimentare au început, de asemenea, să utilizeze conservanți și vitamine pentru a crea gustări cu termen lung de valabilitate și mâncăruri rapide de preparat. Deceniu după deceniu, cantitatea de alimente ultraprocesate din dieta noastră a crescut încet, până în anii 1980, când a explodat – în mare parte din cauza companiilor din industria tutunului.

Pe măsură ce vânzările de țigări s-au prăbușit la sfârșitul anilor 1980, companiile din industria tutunului au cumpărat producători de alimente precum Kraft, General Foods și Nabisco. Până la sfârșitul anilor 1990, disponibilitatea alimentelor ultraprocesate a crescut vertiginos, iar această expansiune a continuat și în secolul

al XXI-lea. Astăzi, între 60% și 70% din caloriiile copiilor provin din aceste alimente, care conțin adesea concentrații ridicate de grăsimi, zahăr, sare sau toate trei. Din multe puncte de vedere, aceste alimente au la fel de multă putere și influență asupra vieții noastre precum aplicațiile și dispozitivele digitale.

La prima vedere, ecranele și alimentele ultraprocesate nu par să aibă prea multe în comun. La început, nici eu nu observasem legătura. Dar, așa cum vom vedea, ele sunt profund interconectate în interiorul creierului nostru. Căile neurologice care ne alimentează dorința pentru alimente bogate în grăsimi și zahăr se suprapun în mare măsură cu cele care ne determină consumul de clipuri video, jocuri și rețele de socializare. Odată ce înțelegem cum funcționează una dintre aceste tehnologii în creierul nostru, o înțelegem și pe cealaltă.

Atât alimentele ultraprocesate, cât și activitățile de pe ecrane creează ceea ce neurocercetătorii numesc magneti motivaționali în viața noastră de zi cu zi. Sunt obiecte, dispozitive și alimente care ne atrag spre ele, în mare parte subconștient, așa cum un magnet atrage o bucată de metal. Odată ce suntem prinși în câmpul acestor magneti puternici, ei ne acaparează atenția și ne dereglează busola interioară. Ne pot face să uităm de recompensele și plăcerile autentice ale vieții. Ne fac să pierdem din vedere ceea ce prețuim și ceea ce ne dorim cu adevărat de la viață. Acești magneti au devenit atât de puternici și omniprezenți, încât ajungem să ne organizăm viețile în jurul lor.

Și astfel, pe parcursul acestei cărți, în loc să folosesc în mod repetat expresia „dispozitive și alimente ultraprocesate”, le voi reuni într-un singur termen care cuprinde felul în care funcționează ele în viața noastră (și în creierul nostru). Le voi numi „magnet” (sau magneti dopaminergici). Fiicei mele, Rosy, îi place să folosească acest termen. La supermarket, spune „magnet pornit”

atunci când este atrasă spre raionul cu biscuiți sau spre teigheaua cu brânzeturi. Dar tot ea a inventat și propriul termen pentru alimentele ultraprocesate: „mâncaca”, de la „mâncare de cacă”.

În multe privințe, pare că acești magneți dopaminergici ne controlează familia. Ei determină cum ne petrecem timpul și ce mâncăm pe parcursul zilei. Ne manipulează emoțiile și ne influențează dispoziția. Aduc stres în viața copiilor noștri, în relația noastră cu ei și asupra propriului corp.

În casa noastră, acești magneți nu doar că au generat o cantitate uriașă de conflict; au încurajat-o și pe fiica noastră să se comporte extrem de urât. La început, eu și soțul meu, Matt, am urmat recomandarea Academiei americane de pediatrie: „Nu mai mult de două ore pe zi petrecute în fața ecranelor.” Dar când Rosy petrecea două ore seara uitându-se la desene animate online, la final devenea un copil cu totul diferit. Odată ce stingeam ecranul, copilul nostru atent și dornic să ajute se transforma din nou într-un mic pui de hienă sălbatic, alergând prin casă la ora 21.00, țipând și plângând să mai primească un desen animat.

Apoi, în seara următoare, reluam același ciclu epuizant.

Această schimbare din viața noastră ne-a lovit atât de rapid, încât noi, părinții nu am avut timp să ne oprim și să ne întrebăm un lucru esențial: de ce? De ce într-un interval atât de scurt telefoanele, tabletele, consolele și platformele de streaming au devenit indispensabile în viața noastră? Sau, cel puțin, de ce par să fie?

Și ce putem face în privința asta?

\* În limba engleză: „poood”, „poopy food” (n. tr.).

## Adevărul despre magneții dopaminergici

În ultimele două decenii, neurocercetătorii au cartografiat modul în care plăcerea și recompensa funcționează în creierul nostru. În acest proces, au revoluționat felul în care înțelegem ce ne declanșează dorințele și cum se transformă aceste poftă în obiceiuri. Între timp, companiile din domeniul tehnologiei și din industria alimentară au proiectat produse care exploatează aceste circuite ca niciodată până acum.

Când am început să mă documentez despre această nouă știință a plăcerii, credeam că înțeleg ce se întâmplă: suntem atrași de acești magneți pentru că ne fac să ne simțim extrem de bine. Ingeniozitatea umană, credeam eu, reușise, în sfârșit, să creeze dispozitive și alimente pe care le iubeam mult mai mult decât orice altă activitate sau mâncare disponibile (chiar dacă unora prea mult).

Așa că am ajuns să cred că mâncăm prea mult și folosim telefoanele în exces pentru că urmărim plăcerea. Mai precis, căutăm să maximizăm o recompensă sub forma unei molecule numite dopamină.

Potrivit acestei teorii, atunci când îmi luam telefonul în mână sau mușcam dintr-o felie de prăjitură cu dovleac, declanșam o explozie a acestei mici molecule în creier, iar această explozie îmi oferea un mic impuls de plăcere. *Aaaah... Ce bine e!* Și credeam că acest sentiment plăcut era motivul pentru care postam repetat pe rețelele de socializare, îmi verificam e-mailul sau mă opream la cafea să iau un produs de patiserie. Eram într-o continuă căutare a dopaminei și a plăcerii pe care o oferea.

Credeam că mă îndrăgostisem de plăcere și că aveam *prea multă* plăcere în viața mea. Prin urmare, ca să îndepărtez griul apăsător pe care îl simțeam, trebuia

să accept *mai puțină* plăcere. Aveam nevoie de mai puține recompense. Iar ca părinte, trebuia să o învăț și pe Rosy cum să accepte mai puțină plăcere.

Am crezut această teorie ani la rând. Dar ceva nu se potrivea în ideea că „dopamina ne oferă plăcere”. Pentru că, atunci când mă opream și acordam cu adevărat atenție felului în care mă simțeam în timp ce foloseam telefonul sau mâncam anumite alimente, această narațiune nu se potrivea pe deplin cu experiența mea. Când îmi petreceam timpul derulând pe telefon târziu în noapte sau mâncam o cutie întreagă de Pringles la birou, nu mă simțeam plutind într-o stare de extaz, precum mâncătorii de lotus\*. Dimpotrivă, de multe ori simțeam exact opusul. De multe ori, după aceste activități, mă simțeam mult mai rău decât înainte. Nu de puține ori, un comentariu de pe rețelele de socializare mă arunca într-o spirală a îndoielii de sine, sentimente de insuficiență sau o stare intensă de furie. Și totuși, zi de zi, continuam să intru pe rețelele de socializare, să-mi verific e-mailul și să cumpăr cutii de Pringles. Ce se petrecea, de fapt?

În ultimii douăzeci de ani, mi-am petrecut timpul analizând cercetări complexe despre sănătate și clarificând confuzia creată, adesea fără intenție, chiar de studii inexacte sau superficiale. Mai întâi, am lucrat aproape un deceniu ca biochimistă, inclusiv doi ani în calitate de cercetător postdoctoral la Institutul național de sănătate. Recent, am relatat despre sănătatea copiilor

\* În mitologia greacă, lotofagii sau „mâncătorii de lotus” erau un neam de oameni care trăiau pe o insulă dominată de arborele de lotus, în largul coastei Tunisiei (insula Djerba). Se spune că lotofagii din *Odiseea* mâncau fructul de lotus, „dulce ca mierea” care avea efect narcotic, făcându-i pe locuitori să doarmă într-o apatie liniștită. Cei care gustau planta nu mai aveau niciodată dorința de a se întoarce acasă. În sens figurat, „mâncători de lotus” desemnează „oamenii care își petrec timpul în plăceri și lux, în loc să se ocupe de lucruri practice” (n. tr.).

pentru NPR\*, trecând prin grămezi de date și separând miturile propagate de mass-media de faptele prezentate în studiile științifice.

Așa că în 2021, am decis să verific riguros ideile vehiculate în presă și de unii oameni de știință despre dopamină și plăcere. Pe măsură ce am aprofundat studiile recente și am vorbit cu cercetători de top din domeniu, am descoperit o surpriză majoră. Am aflat că această poveste de bază este greșită – și nu doar puțin greșită. Este complet greșită.

Povestea conform căreia „dopamina înseamnă plăcere” a apărut dintr-o teorie științifică veche de decenii, pe care neurocercetătorii au demontat-o treptat, dar sigur, în ultimii treizeci de ani. Iar concepțiile greșite despre modul în care funcționează dopamina au făcut mai dificilă ruperea unor obiceiuri pe care nu le mai dorim nici pentru noi, nici pentru copiii noștri, obiceiuri care nu ne mai sunt de folos.

Prin urmare, am pornit să reconstruiesc – și să înțeleg cu adevărat – povestea corectă despre dopamină: ce ne aduce, de fapt, plăcere în viață și cum dorințele și poftele noastre ajung, în cele din urmă, să se transforme în obiceiuri și compulsii. Acest nou consens științific avea să explice nu doar de ce mă simțeam atât de posomorâtă și blocată, ci și ce puteam face în privința asta.

Acesta este scopul principal al cărții: să clarifice lucrurile în legătură cu dopamina și rolurile sale remarcabile în creierul nostru. Și apoi să folosim această nouă cunoaștere nu doar pentru a *gestiona* magneții puternici din viața de familie, ci pentru a-i stăpâni.

\* National Public Radio – o organizație media publică, nonprofit, din Statele Unite (n. tr.).

Părinții se află pe un teritoriu necunoscut. Iar noi avem nevoie de un nou manual de funcționare pentru remodelarea obiceiurilor. Unul conceput special pentru părinți și copiii lor și bazat pe date științifice corecte și actualizate.

Pentru a crea manualul de față, am citit sute de studii și am vorbit cu zeci de neurocercetători, psihiatri și psihologi care sunt experți de top în aceste domenii. În timpul interviurilor, îi întrebam despre propriile lor obiceiuri:

„Cum gestionați folosirea telefonului? Consumul de alimente ultraprocesate?”

Mulți dintre acești oameni de știință erau, la rândul lor, părinți de copii mici sau adolescenți. Așa că îi întrebam și despre metodele lor de parenting:

„Cum gestionați utilizarea rețelelor de socializare de către copiii voștri? Jocurile video? Alimentele ultraprocesate? Cum știți când sunt pregătiți pentru o anumită tehnologie?”

În timp, a început să se contureze un consens. În întreaga țară, acești oameni de știință, care erau în același timp și părinți, ajunseseră la abordări similare pentru a face față magneților din propriile case, atât pentru ei înșiși, cât și pentru copiii lor.

După ce am integrat principii și idei din domeniul emergent al schimbării comportamentului, am cristalizat o abordare în cinci pași pentru remodelarea obiceiurilor. Apoi, am aplicat aceste principii propriilor mele obiceiuri legate de telefon, rețele de socializare și alimentație. În câteva luni, obiceiurile mele s-au transformat. Mai mult decât atât, sănătatea mea psihică s-a îmbunătățit radical.

Zgomotul din capul meu, care mă chema constant să-mi verific telefonul sau să iau o gustare de la Starbucks, a început, în sfârșit, să se liniștească. Toată acea agitație inconfortabilă s-a estompat. Puteam, în sfârșit, să mă relaxez. Când Rosy voia să mai stea încă cincisprezece minute în parc și să construiască o mică grădină a zânelor sub un copac, nu o mai grăbeam spre mașină. Nu mai eram nerăbdătoare să văd ce e-mailuri sau mesaje mă așteptau pe telefon. De fapt, mă bucuram să fiu departe de internet.

În același timp, mi-am redus consumul de alcool de la unul sau două pahare de vin în fiecare seară la unul sau două pahare pe lună. Am învățat cum să nu mai mănânc în exces și am slăbit aproximativ șapte kilograme să-mi dau seama și, poate cel mai miraculos, am încetat să mă mai cert cu mama (asta chiar a fost o mare surpriză).

Mai mult decât atât, am devenit extrem de productivă la muncă – la cel mai înalt nivel de productivitate din cariera mea de douăzeci de ani.

Soțul meu mi-a observat transformarea și a vrut să o experimenteze și el. A început să aplice metoda asupra propriilor lui obiceiuri dăunătoare (de pildă, verificarea știrilor de sute de ori pe zi; navigarea pe rețelele de socializare până la ora 1.00 în fiecare noapte). Apoi, am schițat împreună un plan pentru fiica noastră, care la acel moment se transformase dintr-un copil mic, dolofan și mereu având crize de furie, într-o fetiță de șapte ani, cooperantă și ambițioasă. Comportamentul ei s-a schimbat chiar mai repede decât al meu. Așa cum vom vedea, creierul copiilor este mai flexibil decât cel al adulților, iar comportamentele lor se pot modifica destul de rapid dacă știi cum să le modelezi corect mediul.

Apoi, i-am stabilit obiective care, cu doar câteva luni înainte, ar fi părut caraghioase – sau aproape imposibile: o puteam face să-și dorească să exerseze la pian sau

să citească seara, în loc să urmărească desene animate pe Netflix? O puteam face să ia o carte în mână dimineața, de cum se trezea, în loc să vrea să pună mâna pe telefonul meu? O puteam motiva să ia morcovii de pe blatul din bucătărie, în loc să scoțoască prin cămară în căutarea biscuiților Oreo? Ar fi ajuns vreodată să-și dorească să iasă la joacă după cină, de bunăvoie – fără rugăminți, fără cicăleală, fără lupte de putere – ci, pur și simplu, pentru că simțea o dorință reală de a fi afară?

Această carte explică felul cum am reușit – și cum poți reuși și tu pentru familia ta.

Spre surprinderea mea, procesul nu a implicat eforturi titanice de voință și nici acceptarea unei vieți mai pline de plictiseală și privațiuni. În mod neașteptat, a însemnat să folosesc mai puțină voință și să aduc mai multă plăcere, bucurie și entuziasm în viața familiei mele. A însemnat mai multă distracție, mai mult timp liber și mai multă pace în casa noastră.

Și a fost nevoie doar să învăț cum să folosesc câteva superputeri de parenting pe care nici nu știam că le aveam ascunse în mânecă.

### Cum să folosești această carte

Această carte conține două mari fire narrative. În primul, vom examina datele științifice și istoria modului în care am ajuns cu toții să ne înconjurăm de acești magneți dopaminergici, care ne atrag atenția și ne stimulează poftele pe tot parcursul zilei. Apoi, în a doua parte, voi oferi un **ghid practic** despre cum nu doar să recâștigăm controlul, ci să ne și bucurăm făcând asta. Distracția este, de fapt, esențială în tot procesul.

Voi prezenta ambele părți ale cărții în paralel. Astfel, vom începe cu un capitol despre știința magneților,

iar imediat după aceea voi introduce un capitol practic, unde se propune o strategie nouă pentru a-i contracara.

Pe măsură ce vom avansa, vom combina toate strategiile într-un protocol în cinci pași, care îți permite să întrerupi orice obicei al copilului tău pe care ai vrea să-l schimbi și să-l înlocuiești cu un obicei nou, aliniat valorilor și obiectivelor familiei tale – și care aduce, în același timp, mai multă bucurie și plăcere ție și familiei tale.

Apoi, vom folosi acest protocol pentru a transforma relația familiei tale cu alimentele ultraprocesate. Vom



învăța cum să eliminăm gustările pe bază de astfel de alimente și cum să punem capăt mofturilor alimentare. La final, le vei oferi copiilor tăi un dar minunat: dragostea și dorința pentru alimente integrale – alimente care îi satură cu adevărat și care îi fac să se simtă bine în propriul corp după ce le consumă.

**Pe firul științific**, vom urmări cercetările câtorva neurocercetători străluciți și curajoși, care au contrazis opinia general acceptată în domeniu pentru a scoate la

iveală una dintre cele mai mari erori științifice ale secolului al XX-lea. De-a lungul câtorva decenii, acești oameni de știință au deslușit rolul real pe care îl joacă dopamina în creierul nostru și modul în care aceasta ne schimbă comportamentul.

Ei au cartografiat un circuit din interiorul creierului nostru care generează o formă puternică de motivație – una care îi împinge pe copii să muncească din greu, să fie perseverenți și să depășească obstacolele. Vom vedea cum companiile din domeniul tehnologiei și din industria alimentară au exploatat acest circuit pentru a concepe dispozitive, jocuri și alimente care îi atrag pe copii către produsele lor și duc la obiceiuri care nu aduc satisfacție și la consum compulsiv.

Din cercetările lor reiese o realitate dură: în ultimii cincisprezece ani, familiile s-au fixat tot mai strâns de acești magneți, fără să înțeleagă cu adevărat costurile. Am făcut acest lucru pornind de la o neînțelegere colectivă a științei plăcerii, a obiceiurilor și a împlinirii. Pentru a scăpa, trebuie să reînvățăm aceste lucruri.

Odată ce înțelegem cum funcționează magneții, putem inversa raportul de forțe. Ne putem elibera pe noi înșine și pe copiii noștri de sub influența lor și putem ieși de cealaltă parte mult mai bine. Putem folosi același circuit al motivației pentru a remodela obiceiurile familiei noastre în unele mai pline de sens, mai productive și – în mod surprinzător – mai satisfăcătoare. Acesta este obiectivul celei de-a doua părți a cărții.

**Pe firul practic**, vom învăța cinci strategii noi pentru a slăbi motivația copiilor față de magneții dopaminergici și pentru a le consolida dorința pentru activități cu valoare ridicată, care le oferă un sentiment autentic de realizare și un entuziasm real pentru viață.

Vom vedea cum activitățile cu valoare ridicată reușesc ceea ce magneții dopaminergici nu pot: ele împlinesc

nevoile fundamentale ale copiilor ca ființe umane. Răspândite de-a lungul cărții, am inclus șapte minicapitole despre ceea ce au nevoie copiii pentru a fi sănătoși, atât psihic, cât și fizic. În aceste capitole descriu **șapte nevoi fundamentale** de care copiii americani sunt adesea privați. Voi explica felul cum magneții dopaminergici îi împiedică să-și satisfacă aceste nevoi, iar apoi voi oferi o listă de activități simple, care nu cer multă implicare din partea părinților, pentru a umple aceste goluri.

În capitolele practice voi discuta, de asemenea, patru greșeli frecvente pe care părinții le fac atunci când gestionează magneții și cum aceste greșeli amplifică stresul și conflictele din viața noastră.

La finalul cărții, voi oferi un ghid de patru săptămâni pentru a schimba definitiv obiceiurile familiei tale legate de ecrane. Vei învăța cum să muți magneții în plan secund, astfel încât patru abilități esențiale să poată ocupa locul central și să se dezvolte în viața copiilor tăi: comunicarea în familie, concentrarea asupra muncii productive, somnul de calitate și pornirea în aventuri distractive.

Pe măsură ce vei începe să înțelegi cum funcționează magneții dopaminergici în creierul tău – și în creierul copilului tău – vei experimenta ceva minunat. Acești magneți vor începe imediat să-și piardă din puterea pe care o au asupra ta. Pe măsură ce vei continua lectura și vei începe să experimentezi unele dintre strategiile din această carte, vei recâștiga treptat controlul asupra timpului și obiceiurilor familiei tale, iar starea emoțională de bine a familiei se va îmbunătăți în consecință. Vei începe să gestionezi tehnologia și alimentele ultraprocesate într-un mod care îți îmbogățește viața, în loc să o erodeze. Iar copilului tău îi vei putea oferi o superputere a secolului al XXI-lea: capacitatea de a se concentra asupra unor sarcini dificile perioade îndelungate, fără a-i fi distrasă atenția.