

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

AMEN, DANIEL G.

Scapă de obiceiurile care te țin pe loc / dr. Daniel G.

Amen. - București : Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-739-2

159.9

DR. DANIEL G. AMEN

SCAPĂ DE OBICEIURILE CARE TE ȚIN PE LOC

PAȘI SIMPLI PENTRU O SCHIMBARE DE DURATĂ

Traducător: **Andreea Rosemarie Lutic**

Redactor: **Alexandra Fusoi**

Grafician copertă: **Dacian Neagu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

CONQUER YOUR BAD HABITS

Originally published in English in the U.S.A. under the title:

Conquer Your Bad Habits, by Daniel G. Amen, MD

Copyright © 2026 by Daniel G. Amen, MD. All rights reserved.

Romanian edition © 2026 by Bookzone SRL with permission of Tyndale

House Publishers.

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

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

AVERTISMENT MEDICAL

Informațiile prezentate în această carte sunt rezultatul anilor de experiență practică și de cercetare clinică a autorului. În mod firesc, informațiile au un caracter general și nu pot înlocui evaluarea sau tratamentul oferit de un cadru medical competent. În cazul în care consideri că ai nevoie de o intervenție medicală, te rog să consulți un cadru medical cât mai curând posibil. Studiile de caz din această carte sunt reale. Numele și situațiile multora dintre persoanele prezentate au fost modificate pentru a proteja anonimatul pacienților.

CUPRINS

INTRODUCERE	Simplu ca atunci când schimbi un bec	7
CAPITOLUL 1	Creierul tău – un foarte scurt abecedar	11
CAPITOLUL 2	Pregătește-te... să-ți stabilești obiective	21
CAPITOLUL 3	5 pași simpli pentru a renunța la obiceiurile proaste	29
CAPITOLUL 4	Cum să renunți la 10 obiceiuri proaste frecvent întâlnite	35
CAPITOLUL 5	Când obiceiurile proaste devin dependente	81
ANEXA 1	Strategii pentru sănătatea creierului	127
ANEXA 2	50 de obiceiuri mărunte care pot duce la schimbări importante	137
Note		145
Despre dr. Daniel G. Amen		155

INTRODUCERE

**SIMPLU CA ATUNCI
CÂND SCHIMBI UN BEC**

*Până când nu aduci inconștientul la nivel conștient,
îți va dirija viața și îl vei numi soartă.*

CITAT ATRIBUIT LUI CARL JUNG

VIATA NOASTRĂ ESTE GUVERNATĂ, în mare măsură, de obiceiuri. Fie că le spunem copiilor că îi iubim la finalul fiecărei conversații telefonice, îi preparăm dimineața partenerului de viață un cappuccino decofeinizat cu lapte de migdale (eu fac asta în fiecare dimineață pentru soția mea, ca să-i arăt că o iubesc), ne spălăm pe dinți, folosim ața dentară, ne bărbierim, ne uscăm părul cu föhnul (nu e cazul meu), facem duș, ne hrănim animalele de companie, punem vasele la loc, închidem ușile de la dulap, ducem gunoiul sau spălăm rufele într-un anumit fel, obiceiurile sunt comportamente care ne-au intrat în reflex și, ca urmare, abia dacă ne mai gândim la ele.

Unele obiceiuri – cum ar fi să faci cu regularitate exerciții fizice, să mănânci sănătos și să petreci timp cu cei dragi – ne ajută să ne facem

viața mai bună, în timp ce altele - ca lipsa de cum-pătare, procrastinarea, întreruperea altora sau căutatul nodului în papură - ne pot afecta sănăta-tea, relațiile și cariera.

Probabil că ai mai încercat, fără succes, să-ți schimbi obiceiurile proaste (poate chiar de mai multe ori), ceea ce te-a făcut să crezi că nu te poți schimba; pur și simplu ești așa cum ești și gata. De fapt, în cercurile psihiatrilor circulă o glumă pe care poate că ai auzit-o: „De câți psihiatri e nevoie ca să schimbe un bec? Răspunsul: De unul singur, dar becul trebuie să vrea să se schimbe.”

Vestea bună este că... poți să-ți schimbi comportamentul și să renunți la obiceiurile proaste o dată pentru totdeauna - iar secretul se află în cele aproximativ 1,4 kilograme de țesut din-tre urechile tale, adică în creierul tău.

Dă-mi voie să-ți explic.

Majoritatea oamenilor consideră că un obi-cei reprezintă o anumită acțiune, dar, în general, obiceiurile sunt alcătuite din multe comporta-mente mai mărunte, într-un proces numit potențare de durată. Potențarea de lungă durată survine atunci când creierul învață ceva nou, determinând rețelele de celule cerebrale să for-meze noi conexiuni.

La începutul procesului de învățare (de exemplu, prima dată când întinzi mâna după ceva dulce într-un moment stresant sau bați cu dege-tele în masă când ești plictisit), conexiunile sunt slabe, dar, cu timpul, pe măsură ce repeți com-portamentele respective, rețelele din creier devin

mai puternice, iar în cele din urmă se activează în mod automat, reflex sau - ai ghicit - din obișnuință.

Cu toate acestea, deoarece creierul face ce-l înveți să facă, așa cum l-ai instruit să transforme comportamentele negative în ceva normal îl poți instrui și să transforme obiceiurile proaste în obi-ceiuri bune, creând conexiuni noi, mai sănătoase. Iar pe parcursul următoarelor câteva capitole, îți voi arăta cum!

Ca psihiatru, pasiunea mea din ultimele patru decenii a fost să-i ajut pe oameni să-și schimbe comportamentele dăunătoare. Iar din 1991, eu și echipa mea de la Amen Clinics am înce-put să construim cea mai mare bază de date din lume cu imagini obținute prin tomografie compu-terizată cu emisie de fotoni individuali sau SPECT (ceea ce, în esență, e un mod complicat de a spune că noi creăm imagini 3D care evidențiază fluxul sangvin și activitatea din interiorul creierului), totalizând peste 250 000 de tomografii ale unor pacienți din 155 de țări. Am avut pacienți cu cele mai diverse vârste, de la nouă luni la 105 ani, iar munca noastră în domeniul imagisticii cerebrale SPECT ne-a învățat multe lecții importante despre practicile și obiceiurile zilnice care ne permit să avem un creier și un stil de viață sănătos.

Iar acum îți voi transmite și ție unele dintre aceste informații, ca să-ți poți antrena din nou creierul și să elimini comportamentele negative o dată pentru totdeauna, ceea ce-ți va permite să ai o viață mai sănătoasă și mai fericită.

Dr. Daniel G. Amen

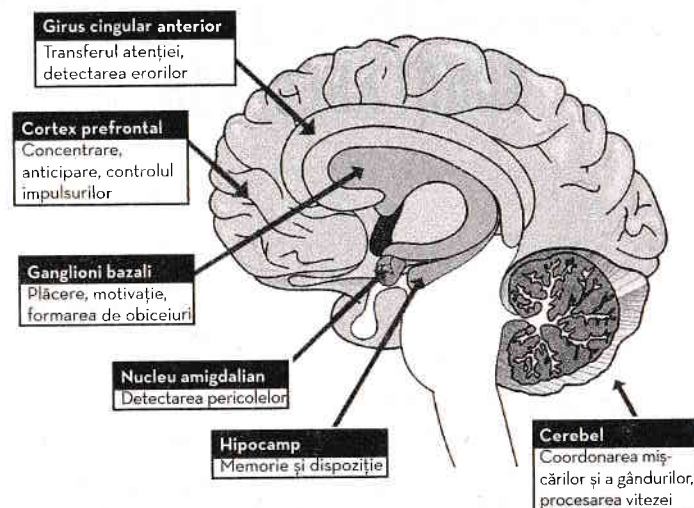
CAPITOLUL 1

CREIERUL TĂU – UN FOARTE SCURT ABECEDAR

ÎNAINTE DE A NE ÎMBARCA în această călătorie care îți va schimba viața, este necesar să faci cunoștință pe scurt cu cele șase sisteme cerebrale care îți guvernează viața. Firește, creierul este complicat și implică multe structuri diferite, dar aceste șase zone sunt deosebit de importante, întrucât lucrează împreună pentru a-ți determina comportamentul.

Cerebel: Aflat în partea de spate-jos a creierului, cerebelul ocupă doar 10% din volumul acestuia, însă conține jumătate dintre neuroni sau celule cerebrale. Este implicat în coordonare, procesarea vitezei, procesarea cognitivă și limbaj.

Hipocamp: Cei doi hipocampi, care sunt cam cât degetele mari de la mâini, se găsesc în profunzimea creierului, în interiorul lobilor temporali stâng și drept. Fac parte din creierul emoțional, te ajută să te simți fericit sau trist și joacă un rol



central în ceea ce privește memoria. Rețin informații noi, pe care le stochează timp de câteva săptămâni sau chiar mai mult dacă sunt fortificate.

Nucleu amigdalian: Această structură în formă de migdală se găsește sub tâmpile și în spatele ochilor; există câte unul în fiecare emisferă cerebrală. Nucleul amigdalian este implicat în emoții, detectarea pericolelor și agresivitate. Când ne simțim răniți, invizibili sau furioși, când ne este rușine sau ni se pare că nu suntem așa cum ar trebui, nucleul amigdalian se activează și produce anxietate, iritare și indispoziție. El scanează în mod constant lumea din jur pentru a ne proteja de

pericole, dar nu știe să facă deosebirea între un pericol din prezent și unul din trecut, între o amenințare la adresa unui copil și un comentariu critic făcut de un coleg.

Girus cingular anterior (GCA): Localizat în profunzimea lobilor frontali, girusul cingular anterior ne permite să ne mutăm atenția de la un lucru la altul, să trecem de la un gând la altul sau de la o idee la alta, să vedem opțiuni, să ne lăsăm duși de val și să cooperăm, ceea ce presupune să nu ne mai focalizăm doar asupra noastră și să privim în exterior pentru a-i ajuta pe alții. De asemenea, GCA este implicat în detectarea greșelilor. De exemplu, dacă te întorci acasă și găsești ușa larg deschisă, deși știi că ai încuiat-o, acest lucru declanșează în mintea ta o reacție de pericol corespunzătoare.

Așadar, de unde știi dacă girusul tău cingular anterior este supraactivat? Așa, doar de distracție, pune o bifă în dreptul fiecărei întrebări de mai jos care este valabilă în cazul tău.

- ☐ Ți displăce schimbarea?
- ☐ Ai tendința să te blochezi în bucle mentale?
- ☐ Te lupți cu gânduri negative repetitive?
- ☐ Ți-e greu să vezi posibilități în situații stresante?

- ☐ Ai tendința să te cramponezi de propriile păreri și să nu-i asculți pe alții?
- ☐ Insiști să acționezi într-un anumit fel, chiar dacă s-ar putea să nu fie bine pentru tine?
- ☐ Ai tendința să spui „nu” în mod automat, fără să te gândești?
- ☐ Ești tulburat dacă ceva te ia prin surprindere, dacă lucrurile nu merg așa cum te-ai aștepta?
- ☐ Ai comportamente compulsive precum să te speli excesiv pe mâini, să verifici tot timpul dacă ai încuiat ușa sau să-ți verifici ortografia?
- ☐ Ai tendința să te opui sau să contrazici?

Cu cât ai bifat mai multe întrebări, cu atât e mai probabil să ai un GCA care muncește în exces!

Ganglionii bazali (GB): Aflați în profunzimea creierului, ganglionii bazali sunt implicați în integrarea gândurilor, emoțiilor și mișcărilor – motiv pentru care avem tendința să țopăim când suntem plini de entuziasm sau să încremenim când ne speriem. De asemenea, ganglionii bazali contribuie la fluența comportamentului motor și sunt implicați în formarea obiceiurilor.

Studiile noastre și ale altor cercetători sugerează că, atunci când ganglionii bazali sunt

hiperactivi, persoana respectivă suferă de anxietate generalizată, nu agreează incertitudinea și evită conflictele.¹ Când ganglionii bazali sunt hipoactivi, persoana respectivă tinde să aibă un nivel scăzut de motivație, un scris de mână greu de descifrat și dificultăți în a simți plăcere.

Cortex prefrontal (CPF): Aflat în treimea frontală a creierului, cortexul prefrontal joacă un rol major în funcțiile executive, precum concentrarea, anticiparea, judecata, planificarea, luarea de decizii și controlul impulsurilor.

La oameni, CPF este mai mare decât la toate celelalte animale și este ultima parte a creierului care se dezvoltă. În general, ajunge la maturitate deplină abia între 25 și 30 de ani. În aceste condiții, e mai ușor de înțeles de ce copiii, adolescenții și tinerii au o funcție executivă redusă.

Cortexul prefrontal este considerat sediul conștiinței, întrucât ne ajută să ne adaptăm comportamentul în timp, pentru a ne atinge scopurile conform conceptelor morale și convingerilor noastre. De asemenea, el trimite semnale către alte părți ale creierului pentru a le calma. Când CPF este sănătos, este ca un dirijor, care îi face pe instrumentiști să cânte împreună, pentru a obține o muzică frumoasă.

În afara cazului în care dormi, cortexul prefrontal veghează în permanență, protejându-te de impulsurile și gândurile necugetate care îți trec prin cap. În timpul somnului, cortexul prefrontal

se dezactivează, motiv pentru care visele sunt de multe ori lipsite de constrângeri și coerență.

Nivelul redus de activitate determină CPF să ia o pauză și să plece în vacanță, iar consecința este că te lași distras cu ușurință, nu-ți mai poți controla impulsurile sau nu mai ești capabil să judeci corect. Când cortexul prefrontal este hiperactiv (termenul științific este *hiperfrontalitate*), ești mereu în alertă, îți faci griji, ai o gândire obsesivă, vrei să controlezi totul și te superi când lucrurile nu merg așa cum îți dorești. Hiperfrontalitatea a fost asociată cu tulburarea obsesiv-compulsivă, cu trăsături de personalitate obsesiv-compulsive (rigiditate și inflexibilitate, autocontrol excesiv) și cu unele forme de depresie²; toate acestea sunt tulburări psihologice și sociale care creează dificultăți în relații.

Ai grijă de cortexul tău prefrontal ca să aibă și el grijă de tine

Cortexul prefrontal (șeful care are grijă ca toată lumea să-și facă treaba), nucleul amigdalian (acea parte a creierului emoțional care răspunde la amenințări) și ganglionii bazali (unde se formează și sunt depozitate obiceiurile) interacționează în mod constant. Când cortexul prefrontal este slab, ești dominat de impulsuri, ceea ce duce la formarea de obiceiuri proaste. Din acest motiv, trebuie să protejezi acea parte a creierului care te protejează și să fii atent la următoarele probleme:

1. Orice reduce fluxul sangvin spre creier.

Sângele este esențial pentru viață. Transportă nutrienți către toate celulele corpului și preia reziduurile. Cercetările sugerează că nu celulele cerebrale sunt cele care îmbătrânesc, ci vasele sangvine!³ Orice îți afectează vasele sangvine afectează și creierul și îl privează de nutrienții de care are nevoie. Irigarea redusă cu sânge a creierului este principalul factor care prezice instalarea bolii Alzheimer și este asociată cu ADD/ADHD (tulburarea de deficit de atenție), depresia și schizofrenia, o tulburare psihotică gravă. Aspectele care reduc fluxul sangvin – precum hipertensiunea arterială, orice formă de boală vasculară sau cardiacă, lipsa exercițiilor fizice și consumul de substanțe precum cofeina și nicotina – reduc funcționarea cortexului prefrontal.

2. **Îmbătrânirea.** Cu cât avansezi în vârstă, cu atât cortexul prefrontal este mai slab irigat cu sânge. Testele de imagistică cerebrală arată clar că, de obicei, creierul devine mai puțin activ pe măsură ce îmbătrânim. Din acest motiv, cu cât ai o vârstă mai înaintată, cu atât trebuie să ai mai multă grijă și de creierul tău.

3. **Inflamația.** Este un termen care vine de la cuvântul latin pentru „a da foc” – este ca