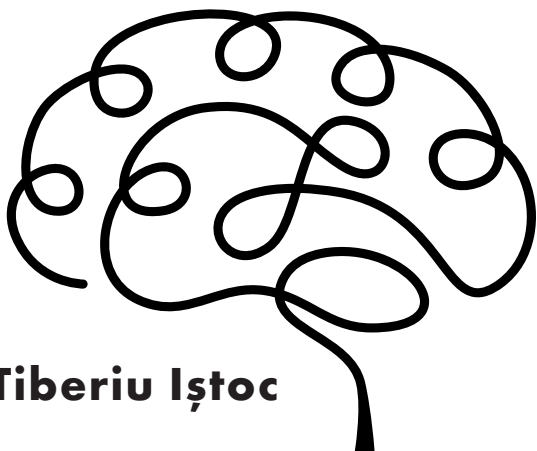


LBRIS

We know
books



Augustin Tiberiu Iștoc

CREIERUL SCĂPAT DIN LESĂ

MANUAL DE UTILIZARE
A CREIERULUI

*Un ghid pentru anxioși, depresivi,
dependenți și nu numai*



EDITURA

CREATOR

BRAȘOV, 2023

CUPRINS

INTRODUCERE	9
„HOMO SUM, HUMANI NIHIL A ME ALIENUM PUTO”	15
CREIERUL EXPLICAT BĂBEȘTE	21
SEROTONINA NOASTRĂ „CEA DE TOATE ZILELE”	32
DOPAMINA – O SABIE CU DOUĂ TĂIȘURI	40
PASTILELE – ÎNTRE MIT ȘI REALITATE	59
CREIERUL, UN FOST PRIETEN CE MI-A DEVENIT INAMIC.....	72
SUFERINȚA PROVOCATĂ DE UN CREIER SCĂPAT DIN LESĂ	81
FORMAREA GÂNDURILOR ȘI AMINTIRILOR.....	100
GÂNDURI IRAȚIONALE.....	111
UN CREIER DE CĂLUGĂR BUDIST.....	131
„PER ASPERA AD ASTRA”	151
VIAȚA – UN CAPITOL BONUS, MAI SCURT DECÂT TE-AI FI AȘTEPTAT	164
MULȚUMIRI.....	174

INTRODUCERE

Creierul uman este un organ foarte complex, putem spune liniștiți că acesta este unul dintre cele mai importante organe ale omului, fără de care viața nu ar exista. Acesta trimite diferite semnale în corp, semnale ce pot aduce plăcere, semnale ce pot vindeca, însă și semnale ce pot să te și îmbolnăvească sau ce îți pot face viața un calvar pe termen scurt sau pe termen lung.

Această carte dorește să se bazeze în totalitate pe biologie (anatomie) și să nu dețină nimic ezoteric în ea. Vreau ca prin această carte cititorii să înțeleagă mai bine cum funcționează creierul și sunt ferm convins că aceste informații va vor oferi o soluție în rezolvarea unor probleme ca: stres post traumatic, atacuri de panică, anxietate, depresie, dependență, stare de emoție exagerată, tristețe continuă etc.

Titlul „Creierul scăpat din lesă” simbolizează exact statutul în care creierul uman se află atunci când deținătorul trece prin suferințe sufletești sau, adesea, și prin suferințe fizice ce își au ca punct de pornire organul pe care-l deținem în cutia craniană.

Mulți ani s-a crezut mitul conform căruia creierul uman este un organ fix, ce nu se poate modifica, însă

medicina modernă a demonstrat în nenumărate rânduri că fiecare creier este unic, acesta modificându-și forma în urma lucrurilor învățate sau a experiențelor de viață de care am avut parte.

Probabil creierul tău nu seamănă cu cel al lui Einstein și nici cu cel al lui Bill Gates sau Elon Musk, iar această carte nici nu îți propune să te faci un geniu. Ceea ce îți propune această carte este să rezolve o problemă majoră pe care o găsim în lumea modernă, lume în care creierele sunt din ce în ce mai puțin docile și încep să lucreze de multe ori împotriva noastră și nu în favoarea noastră. Acest lucru ne face să ne simțim mai anxioși, mai depresivi, să fim mai vulnerabili în fața dependențelor sau să ne trăim zilele într-o stare de alertă combinată cu haos.

Voi încerca să nu vă plictisesc prea mult cu această carte, să fiu cât mai ușor de înțeles, să evit limbajul de specialitate și să vă ofer o soluție pentru o viață mai plăcută. De asemenea, doresc să subliniez faptul că ceea ce am scris în această carte este doar TEORIE pentru cititor, iar această teorie și aceste informații trebuie puse în practică pentru a avea rezultate, de aceea vreau să mă asigur că sunteți conștienți că citirea acestei cărți doar vă va face să înțelegeți anumite lucruri, iar restul depinde de voi, dacă doriți sau nu să vă schimbați creierul.

Numele meu este Iștoc Augustin Tiberiu, nu sunt vreun medic, psiholog, vraci, preot sau vreun magician. Sunt un om simplu, născut într-o familie modestă dintr-un sat de lângă Bacău, ce, după o copilărie frumoasă,

dar în care am văzut și multe lucruri pe care nu mi-aș fi dorit să le văd, am ajuns să fiu în prima fază ipohondru, după care un bolnav de tulburare de panică și totodată un om ce a trecut prin depresie severă și dependențe, lucru ce este confirmat și de diferite fișe medicale, de doi psihiatri și vreo cinci psihologi cu care am lucrat în ultimul deceniu.

Aceasta este prima carte pe care o scriu și credeți-mă pe cuvânt că nu o scriu din pasiune pentru scris, ci ghidat de o voce interioară ce își dorește ca alți oameni să ajungă mai rapid la aceste informații, ce pe mine m-au ajutat, și să elimine săptămâni, luni sau ani de suferință inutilă.

Voi încerca să vă povestesc în această carte cât mai pe scurt despre cum au decurs lucrurile în viața mea. Genul acestei cărți nu este „dramă” și sunt conștient că nu vreți ca citind aceste rânduri să „retrăiți” anumite senzații urâte pe care poate și voi le-ați experimentat. De asemenea, știu că viața fiecărui om este „o tragedie” într-un anumit fel, fiecare având propriile neazuri și probleme, motiv pentru care nu cred că e relevant să ne axăm pe probleme, ci mai mult pe soluționarea lor.

Pentru început mă voi rezuma în a spune doar că mie mi-au trebuit mai mult de zece ani pentru a ajunge la aceste informații și că aș fi fost extrem de fericit dacă cineva mi le-ar fi dat pe 25 august 2011, când am avut primul atac de panică și când, într-o fracțiune de secundă, toată viața mea s-a dat peste cap.

După zeci de ore de ședințe cu diferiți psihologi, mii de pastile de SSRI, sute de pastile de Xanax, diferite

dependențe și mulți ani de chin interior (anxietate, atacuri de panică și depresie), am început să citesc cărți despre cum funcționează creierul și să pun în practică anumite lucruri.

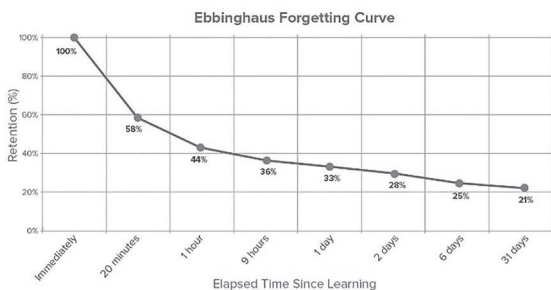
După ce am început să mă simt mai bine, o voce interioară nu mi-a dat pace și mi-a spus să ajut și alți oameni ce se află în situația în care eu am fost. Am tot neglijat această voce, găsindu-mi tot felul de scuze, însă în tot acest timp mă simțeam ca și cum aș avea o comoară de care mă bucur singur, mă simțeam ca și cum faptul că m-am schimbat pe mine nu îmi aduce bucurie deplină, atât timp cât știu că în jurul meu încă mai sunt oameni ce se confruntă cu astfel de probleme și nu au posibilitatea financiară să ceară ajutor de specialitate, așa cum nu am avut nici eu în primii ani de boală, când eram student și abia îmi ajungeau banii de mâncare.

Așa se face că în prima zi a anului 2021, când stăteam întins în pat și mă uitam pe tavan, m-am trezit reflectând la discuțiile pe care le-am avut cu diferiți membri ai familiei despre lucrurile importante ale vieții. Am realizat că o parte din vorbele pe care le spun, cu toate că sunt apreciate, se pierd în vânt, deoarece creierul uman nu este chiar atât de inteligent pe cât credem noi că e.

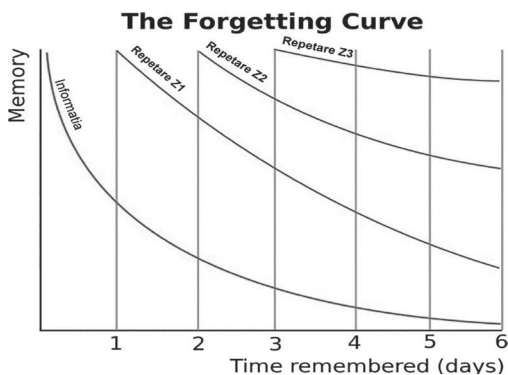
Conform studiului realizat de psihologul german Hermann Ebbinghaus, publicat în 1885¹, la o oră după ce află o informație nouă oamenii își mai aduc aminte doar 44% (în medie), iar la o zi după aflarea informației acest procent scade la 33%, de aceea repetarea informațiilor este

1. <https://www.psychestudy.com/cognitive/memory/ebbinghaus-forgetting-curve>

indispensabilă în cazul în care dorim ca aceasta să ne rămână pe termen lung. În caz contrar, nu ne rămâne decât să le așterem pe hârtie sau pe documente electronice și să le păstrăm în siguranță.



Această teamă, ce m-a cuprins gândindu-mă că astfel de informații se vor pierde, m-a făcut să rezum toate cunoștințele pe care le dețin, să le așez într-o carte și astfel să ofer celor aflați în întuneric o hartă ce poate duce spre lumina de la capătul tunelului, o hartă pe care o pot studia oricând și o pot reciti oricând.



The Forgetting Curve of Ebbinghaus

Această carte nu își dorește să fie nici o scriere cu alură *conspirativă*, de genul „*dețin un secret ascuns*”, „*doctorii mint*”, „*psihiatrui te vor nebun*”, „*psihologii îți fură banii*”, doar pentru a se vinde, nicidecum, toate cele trei categorii trebuie respectate (atât timp cât își fac meseria din inimă), pentru că ei sunt oamenii aceia ce vor să te ajute și nicidecum să îți facă viața mai amară decât este. Fiecare categorie vrea să vă ajute prin modul pe care l-au învățat și în care au experiență: doctorul vede partea fizică, psihiatrul partea neurochimică și hormonală, în timp ce psihologul partea sufletească și gândurile.

Am purtat de-a lungul acestor ani sute de conversații cu medici, asistente, psihiatri și psihologi ce m-au ajutat și mi-au oferit informații prețioase, de aceea vă cer din tot sufletul să le acordați respectul ce li se cuvine, mai ales când vorbim de o țară în care aceste meserii fundamentale sunt pe cale de dispariție și în care guvernul îi forțează de multe ori să se umilească.

Dacă sunteți o persoană ce suferă de anxietate severă și atacuri de panică, ar fi bine să citiți această carte cu un marker în mână.

Vă doresc lectură plăcută și sper din tot sufletul ca aceste informații să vă fie de un mare folos!

„HOMO SUM, HUMANI NIHIL A ME ALIENUM PUTO”

(CU TOȚII SUNTEM OAMENI ȘI NIMIC DIN CE ESTE
OMENESC NU ESTE RUȘINOS)

„*Homo sum, humani nihil a me alienum puto*”² – spune Terențiu, aproximativ cu 200 de ani înainte de Hristos. În română aceste vorbe s-ar traduce „*Sunt om și nimic din ce e omenesc nu-mi este străin.*” Aceste vorbe le-am modificat puțin însă am păstrat esența, pentru ca cei din jurul meu să rețină că tot ceea ce se întâmplă cu ei este omenesc și nu poate fi rușinos.

Din păcate, unii oameni nu sunt atât de toleranți cu problemele de ordin psihic, de aceea în România, de exemplu, faptul că ai anumite probleme încă se cataloghează ca fiind rușinoase, lucru ce nu face altceva decât să îi facă pe cei aflați în nevoie să amâne sau să evite cererea de ajutor.

2. <https://en.wikipedia.org/wiki/Terence>

În filmul „Joker” (2019), la un moment dat personajul principal spune: „Cea mai rea parte în a avea o boală mentală este că lumea se așteaptă să te porți ca și cum nu ai avea-o.”, iar cei care suferă de o astfel de condiție sunt siguri că rezonază cu aceste vorbe.

O persoană ce nu a trecut prin ceea ce trece un astfel de bolnav tinde să vadă lucrurile diferit, pentru că nu a experimentat niciodată acel nivel de emoție negativă și „durere psihică”. Omul „sănătos” percepe un atac de panică drept un episod de frică intensă, anxietatea ca pe o teamă continuă, depresia ca pe o tristețe mare, tulburarea obsesiv-compulsivă ca pe o precauție mai mare, PureO ca pe imaginație prea bogată, iar atât timp cât nu a experimentat vreuna dintre acestea nu poate realiza cu adevărat coșmarul real prin care bolnavii trec și cât de mult îi storc de energie aceste boli.

Lumea deseori asociază greșit lucrurile, de multe ori cuvântul cancer ducându-o cu gândul la moarte, cu toate că în ultimii ani din ce în ce mai multe forme de cancer sunt tratabile cu succes. La fel se întâmplă și în cazul cuvântului psiholog sau psihiatru ce de multe ori se asociază greșit cu termenul „doctor de nebuni”, la fel cum cuvântul „antidepresiv” este mai degrabă asociat cu „droguri” decât cu „medicament”, lucru ce este extrem de greșit. Ați fi șocați să vedeți câte persoane suferă de astfel de condiții psihice, multe dintre ele fiind persoane publice.

Unii oameni, din păcate, nu găsesc puterea necesară de a vorbi deschis despre condițiile lor mentale, de aceea, doborâți de durere și fără energie, fac marea

greșeală de a-și pune capăt zilelor, la fel cum au făcut-o și persoane importante ca Mădălina Manole, Mălina Olinescu, Robin Williams, Dj-ul Avicii ș.a.

A-ți pune capăt zilelor nu este un lucru demn, ci mai degrabă un act de lașitate. Această scăpare din calea durerii nu face altceva decât să pună durerea pe umerii celor apropiați, pentru care tu ești important, și asta nu este corect față de ei. Nimic nu e mai dureros pentru un părinte, soț/soție, copil sau prieten; aceștia vor fi terorizați pentru tot restul vieții de gândul că poate au făcut ceva greșit față de persoana care s-a sinucis sau de faptul că poate au făcut prea puține pentru ea. Știu că în episoadele de depresie pare că nimic nu are sens, nici măcar viața, pentru că și așa într-o zi ea se va sfârși.

Însă viața este ca un film plin cu lucruri imprevizibile și, cu toate că știi că la un moment dat se va termina, merită să o vizionezi până la capăt. Viața este prețioasă pentru că e imprevizibilă și ascunde mereu lucruri noi.

Când realizezi cu adevărat că nu vei fi aici pentru totdeauna, vei înțelege care e magia vieții.

Într-o zi vei mânca pentru ultima oară mâncarea ta preferată, vei mirosi pentru ultima oară floarea ta preferată, vei asculta pentru ultima oară melodiile pe care ai trăit cele mai frumoase momente, vei îmbrățișa pentru ultima oară o persoană dragă.

Nu poți ști că e ultima oară, de aceea trebuie să faci toate astea cu pasiune și din inimă. Pur și simplu „Fă rai din ceea ce ai” sau mai bine zis „fă rai din ceea ce ți-a mai rămas”. Rămăi mereu curios față de ce-ți rezervă viața. Cu alte cuvinte, doresc să-ți spun, dragă cititorule,

că dacă ți-a trecut vreodată prin gând acest lucru, ar fi bine să reevaluezi lucrurile și să dai o șansă acestei cărți, sau unui psiholog, sau psihiatru, sau, de ce nu? unei vieți complet diferite de cea pe care o trăiești momentan. Mă poți lua exemplul pe mine, ce nu am crezut niciodată că voi mai avea parte de zile frumoase... și, iată-mă, îți scriu o carte prin care doresc să îți explic că tot ce trebuie să faci este doar să înțelegi cum stau lucrurile în creierul tău, să faci puțin efort și să acționezi, rezultatul fiind o viață diferită. Nimic nu e mai frumos decât să îți trăiești viața după ce ai umblat prin „iad”.

În zilele pe care le trăim, din cauza fluxului mare de informații pe care-l întâlnim zilnic și din cauza „rețelelor de socializare”³, pare că toată lumea din jurul nostru este fericită și duce o viață bună, în timp ce noi ne confruntăm doar cu probleme. Cu siguranță nu voi spune nimic nou dacă îți reamintesc că oamenii postează doar partea bună a vieții lor pe aceste rețele, cele rele fiind „măturate sub preș”, pentru că nimeni nu vrea să arate imperfecțiunea vieții pe care o are. Lumea virtuală e „perfectă” și, cum trăim din ce în ce mai mult în lumea virtuală, ne este foarte greu să vorbim despre cât de imperfecti suntem noi.

De multe ori unii dintre prietenii mi-au reproșat faptul că sunt „prea sincer” și că vorbesc prea deschis despre faptul că am avut problemele pe care le-am avut, însă visătorul din mine își dorește să arate lumii că este posibil să trăiești frumos, chiar dacă ai primit sau primești acest tip de „palme” de la viață, că nu este nimic

3. Mai bine zis: rețelelor de anti socializare

rușinos sau de ascuns dacă creierul tău nu te mai ascultă și că este de datoria fiecăruia să se împrietenească cu el (creierul), fie că o face de unul singur sau va cere ajutor de specialitate.

Tulburările psihice nu sunt nici pe departe un motiv de a fi rușinat. După cum am precizat și mai devreme, acestea nu aleg oamenii și își pot face apariția și în viața oamenilor bogați, sănătoși, faimoși, puternici, frumoși etc.

Și Mihai Bendeac a declarat într-un monolog TEDx Talks susținut la Alba Iulia că are tulburare obsesiv-compulsivă, insomnie și depresie⁴, boxerul Tyson Fury a declarat în nenumărate rânduri că a avut depresie majoră și gânduri suicidare, fostul fotbalist al lui Manchester United, Rio Ferdinand, a avut episoade de anxietate și atacuri de panică după moartea primei soții, Josep Ilicic și-a întrerupt de mai multe ori cariera de fotbalist (pe când juca la Atalanta) din cauza episoadelor de depresie, Selena Gomez și-a anulat un turneu în vara anului 2016 din cauza bătăliei pe care o ducea cu depresia, anxietatea și cu atacurile de panică, iar lista starurilor poate continua; e de ajuns o simplă căutare pe Google să dai de numeroase persoane publice al căror creier „a scăpat din lesă”.

De ce ți-ar fi tocmai ție rușine să recunoști că ai o astfel de problemă și să vorbești deschis despre ea? În fața cui îți este rușine? În fața ipocriților ce arată o viață perfectă pe Instagram sau pe Facebook? Oare cine

4. <https://youtu.be/vcTqjri71Oo> (Descălcirea haosului mental | Mihai Bendeac | TEDxAlbaIulia)

te apreciază și te iubește își va schimba părerea despre tine? Și dacă o va face, oare chiar de oamenii de acest gen dorești să fii înconjurat?

Amintește-ți că nu ești cu nimic mai prejos decât alții, ci doar trăiești anumite emoții mai intens decât ei și/sau tinzi să vezi anumite pericole pe care ei le ignoră. Asta se întâmplă când inteligența proprie se întoarce împotriva ta. Sau poate că ești un războinic, dacă ne luăm după unul din aforismele și interludiile lui Friedrich Nietzsche: „În condiții de pace, omul războinic se va ataca pe sine”.⁵

Dacă accepți că ai o problemă și nu încerci să falsezi o viață perfectă în fața celorlalți, deja ai lăsat de pe umărul tău un bagaj greu pe care l-ai dus în toți acești ani, iar calea ta spre vindecare poate începe. Sinceritatea față de tine însuși și faptul că nu joci un rol în fața altora te vor ajuta să economisești mai multă energie pe care o poți folosi în drumul tău spre vindecare.

De asemenea, faptul că citești această carte este deja un semn clar pentru mine că dorești ca viața ta să se schimbe, fie să te vindeci de o anumită condiție psihică pe care o ai, fie doar să deții aceste informații prețioase ce te vor ajuta să îți crezi o viață mai fericită și mai liniștită.

5. Friedrich Nietzsche – Dincolo de bine și de rău, Editura Antet pp. 69.

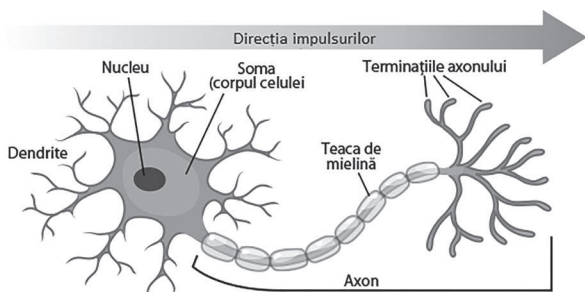
CREIERUL EXPLICAT BĂBEȘTE

Aș putea să fac un ditamai capitol prin care să vă prezint tot felul de informații anatomice, de la cele mai simple, până la cele mai complexe, să folosesc tot felul de termeni sofisticăți copiați de prin alte cărți și să scriu fraze complexe ce nu vă interesează, doar ca să mă prefac că „eu am descoperit apa caldă”, însă eu sunt un om prea simplu și prea sincer pentru a face acest lucru. De asemenea, mi-am propus să nu vă plictisesc și să nu vă consum aiurea din prețioasa voastră energie, de aceea vă voi explica doar anumite lucruri pe scurt și mă voi concentra doar pe informații ce vă vor ajuta în capitolele următoare să înțelegeți cum se modifică creierul, de ce acesta v-a scăpat din lesă și cum puteți să îl remodelați pe placul vostru.

Creierul este un organ format din celule gliale (celule ce au rol de hrănire a neuronilor) și celule conductoare ale sistemului nervos, numite neuroni. În creierul uman sunt prezenți cam aproximativ 100 de miliarde de neuroni și nu „doar unul obosit”, cum îți spuneau prietenii tăi atunci când voiau să facă o glumă pe seama ta.

Un neuron este format din:

- dendrite (*un fel de input* – receptori de impulsuri nervoase)
- nucleu și ADN
- soma (corpul celulei)
- axon (format la rândul lui din teaca de mielină și terminațiile axonului supranumite și prelungiri axonice, ce sunt *un fel de output* – transmițători de impulsuri nervoase).

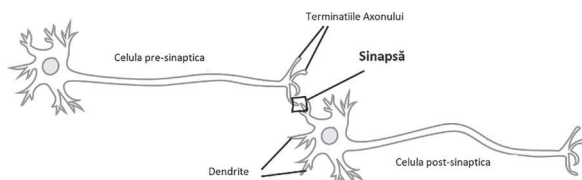


Acești neuroni comunică între ei, reușind să transmită semnale ce te ajută pe tine să realizezi sau să te gândești la diferite lucruri.

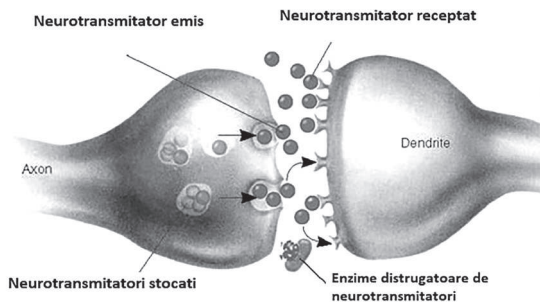
Să zicem că mergi pe drum și vezi o bancnotă de 10 euro; automat te apleci să o ridici. Pentru tine a fost o secundă, însă informația aceea a trecut prin **milioane de neuroni** în corpul tău. Faptul că tu ai observat bancnota și ai decis să o ridici, acea fracțiune de secundă, a însemnat în creierul tău un drum neuronal, mai precis terminațiile axonului unui neuron au trimis impuls spre dendritele altui neuron și tot așa mai departe la „**N**” **neuroni**. Acest transfer de informație se face prin „spațiul

sinaptic” format din zona pre sinaptică (terminațiile axonului) și post sinaptică (dendrite).

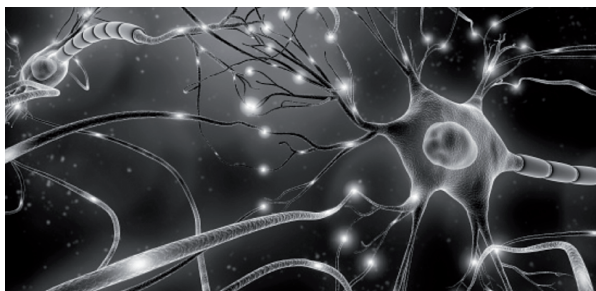
Un drum neuronal între doi neuroni:



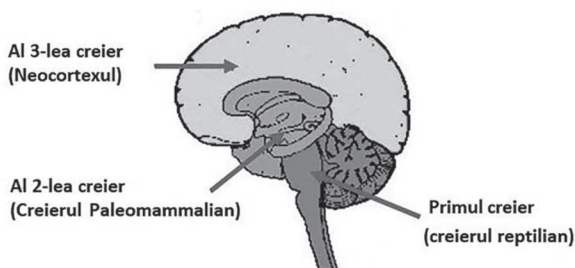
Mai jos aveți imaginea unui spațiu sinaptic:



Acum probabil realizați de ce în toate filmele SF vă întâlniți cu imagini de tipul celei de mai jos și ce vor de fapt să însemne:



Conform neurocercetătorului Paul D. MacLean, ce a luat Premiul Pulitzer în 1977, creierul uman este alcătuit din 3 părți și anume „3 creiere” suprapuse unul peste altul. Așa cum omul se trage din regnul animal și creierul acestuia este un organ ce s-a dezvoltat și modificat pe parcursul sutelor de milioane de ani, asemenea unui bulgăre de zăpadă ce s-a făcut din ce în ce mai mare.



PRIMUL CREIER: CREIERUL REPTILIAN

Aceasta este partea cea mai veche a creierului omenesc și este alcătuită din cerebel și trunchi cerebral. Trunchiul cerebral este cel ce susține funcțiile vitale de bază cum ar fi pulsul și respirația, lucruri la care noi nu ne gândim în mod conștient, ci pur și simplu își fac treaba singure. O altă funcție importantă a trunchiului cerebral este reglarea somnului.

Cerebelul este zona cea mai activă a creierului, nu degeaba este regiunea cu cea mai mare densitate de

materie cenușie. Acesta este responsabil de echilibru, coordonarea și executarea mișcărilor controlate.

Există anumite tipuri de acțiuni și reacții simple pe care le învățăm și ce sunt codate și stocate în cerebel, ca de exemplu: mersul pe bicicletă, schimbarea vitezelor la mașinile manuale, croșetatul, reflexe inconștiente, comportamente condiționate (de exemplu: închizi ochii când bubuie o petardă lângă tine), reacții emoționale etc.

Toate aceste acțiuni, învățate și repetate, ajung să se stocheze în cerebel și să necesite extraordinar de puțin efort de memorie pentru a fi realizate. Pur și simplu, de multe ori nici nu realizăm conștient că am făcut aceste acțiuni, totul fiind un lucru **instinctual**.

Cu alte cuvinte, acest prim creier este un fel de „pilot automat” pe care-l deținem.

Al 2-lea CREIER: CREIERUL PALEOMAMALIAN

Acest al doilea creier, supranumit și creierul mijlociu, creierul emoțional sau creierul proceselor chimice, este format din sistemul limbic. Această secțiune a creierului este cea mai dezvoltată și specializată la mamifere, motiv pentru care și-a primit și numele de „creier mamifer”, iar în engleză de multe ori este numit „the feeling brain”.

Acesta controlează temperatura corpului, tensiunea arterială, nivelul zahărului în sânge, digestia, hormonii,