

Jocul indragostirii vs. Darul iubirii



Jocul dragostei vs. Darul iubirii

Dincolo de...

poeme de dragoste,

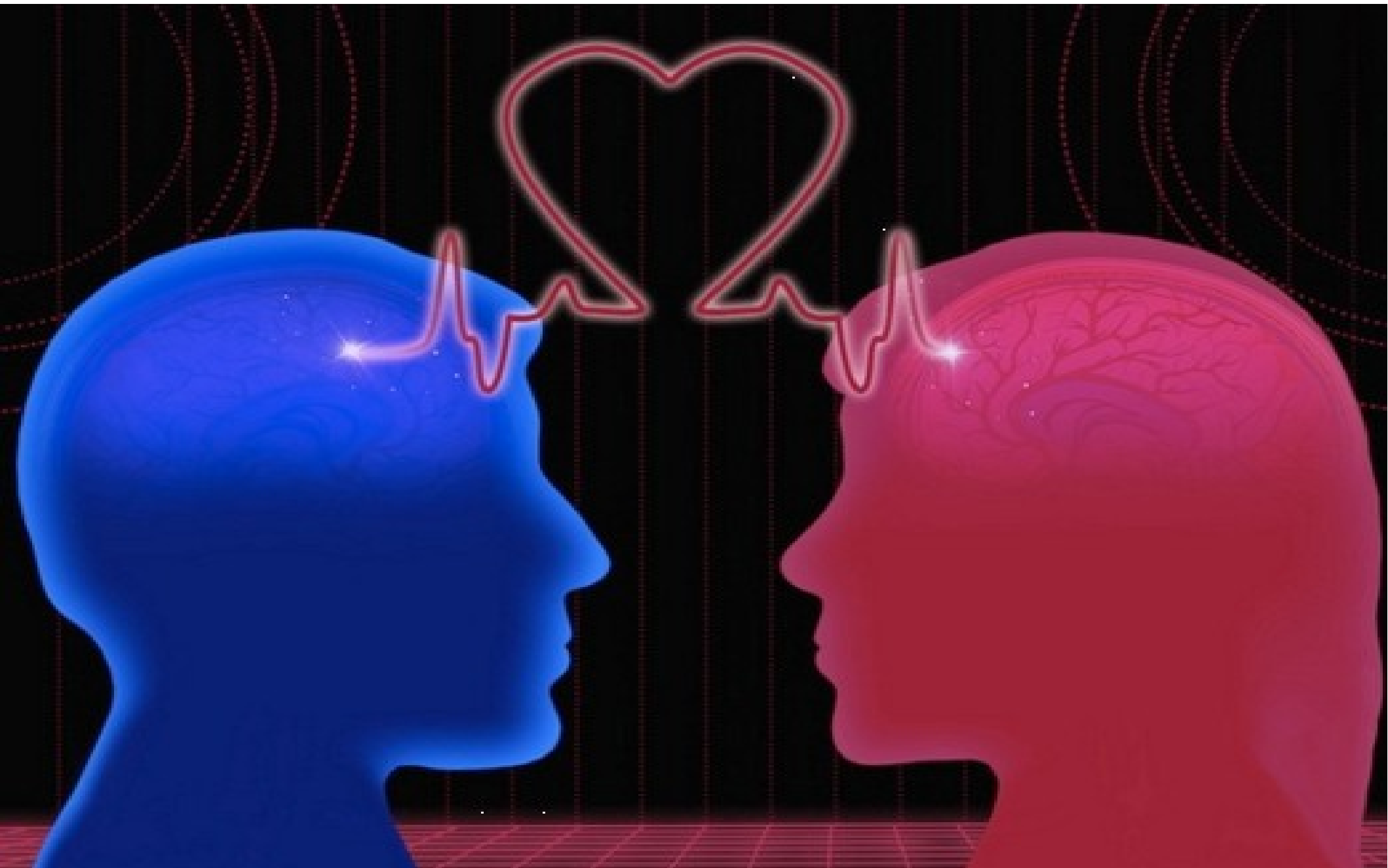
cantece romantice,

romane pasionale,

filme "siropoase",

dragostea este rezultatul unor procese complexe.

Cum iubeste creierul?



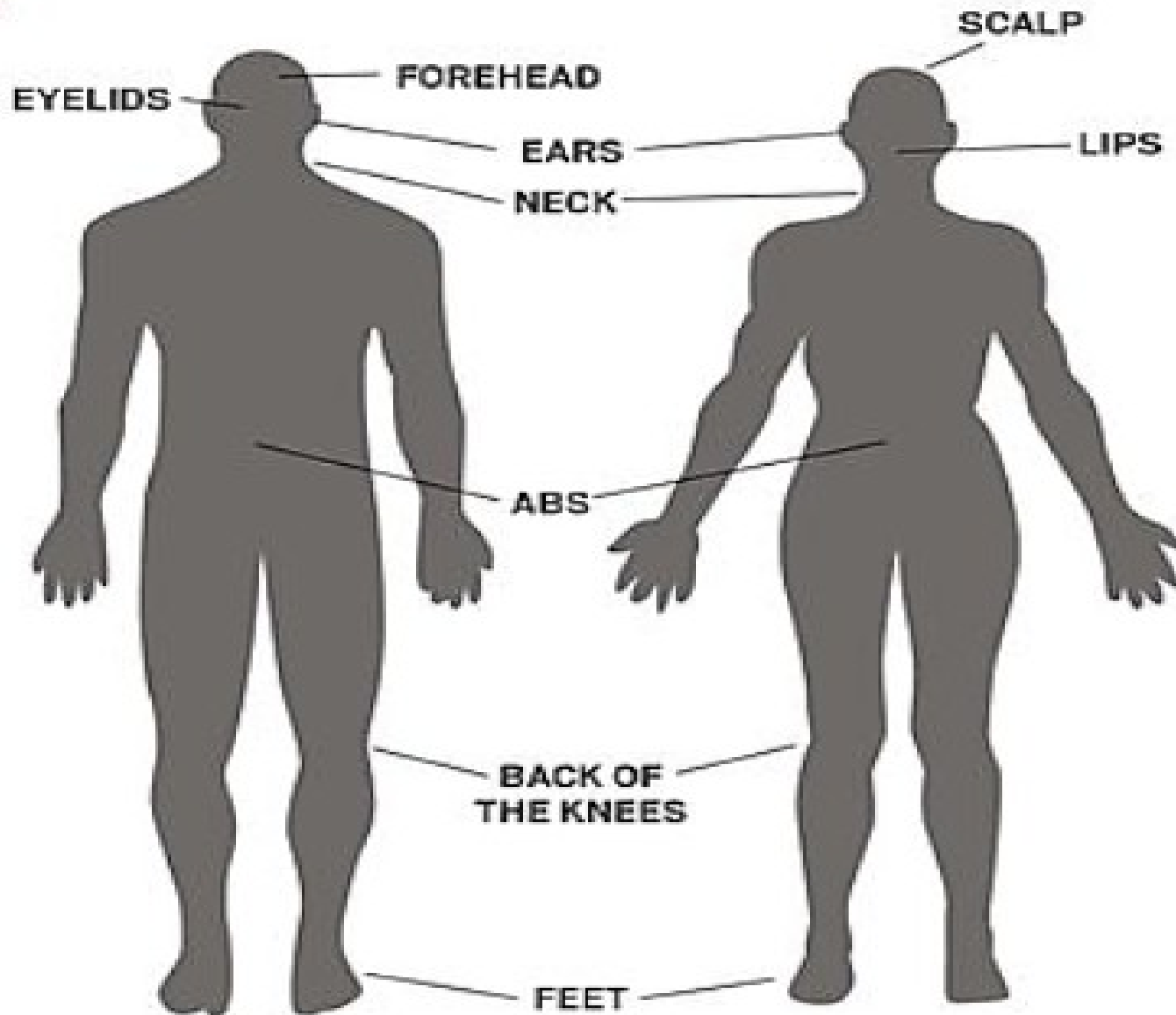
Cum iubeste creierul?

Partile creierului care ne ajuta sa experimentam
afectiunea.

- Unele zone, intre care hipocampus-ul* regleaza **sentimentele de recompensare** (reward)
- Glanda pituitara regleaza hormonii si ii secreta in corp.
 - Hipotalamusul produce **dopamina, oxitocina si vasopresina** (toate fiind necesare in procesul indragostirii).
 - Amygdala: regleaza teama si stresul.

* Alaturi de el: insula mediana (*medial insula*) & cortex cingular anterior (*anterior cingulate*)

Cum iubeste corpul?



Cum iubeste corpul?

Zonele sensibile: parti ale corpului ce reactioneaza cand sunt activate/stimulate.

SOURCES: "The neurobiology of love" Samir Zeki, heritage.org, census.gov, wemonsday.com, princeton.edu

Indragostirea, pas cu pas



Indragostirea, pas cu pas

1. hipotalamusul elibereaza dopamina in corp = senzatie de energizare, stare de bine
2. pe masura ce dopamina **creste**, **scade** nivelul de serotonina (responsabila cu starea de spirit, apetitul). Nivelul scazut S.este similar celui prezent la persoanele cu tulburari obsesiv-compulsive. Poate rezulta in sentimente de obsesie sau indragostire pasionala.
3. alaturi de dopamina, corpul produce o substanta numita "nerve growth factor"(NGF)

Indragostirea, pas cu pas



Indragostirea, pas cu pas (II)

NGF: este mai mare la cei proaspat indragostiti; persoanele care nu sunt indragostite sau cele aflate in relatii de durata au un nivel mai mic.

Nivelul de NGF din corp este direct proportional cu intensitatea sentimentelor romantice.

Indragostirea, pas cu pas



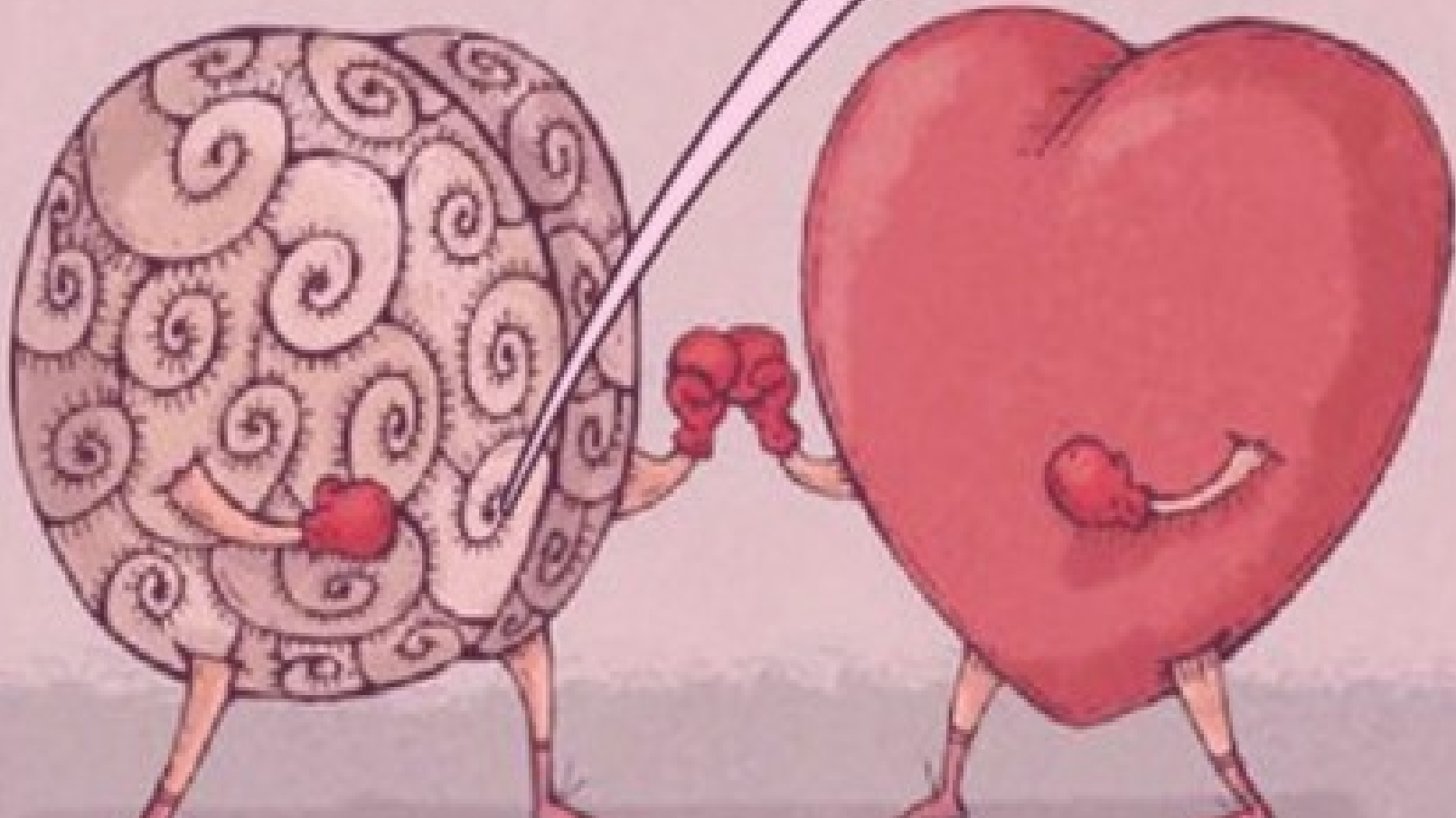
Indragostirea, pas cu pas (IV)

Acesti hormoni afecteaza diferite parti ale creierului. Datorita apropierii zonelor corespunzatoare lor, sunt generate anumite raspunsuri.

Intensificarea activitatii in "zona romantica" a creierului, deactiveaza amygdala. Astfel, standardele dupa care analizam/judecam persoanele devin mai "neclare", iar persoana indragostita resimte mai putin stres sau teama, rezultatul fiind un **sentiment generalizat de unitate cu cel/cea de care este indragostit(a).**

Jocul dragostei - curiozitati

*SOMETIMES YOU MAKE ME LOOK
A COMPLETE FOOL!!!!*



Indragostit(a), in **1/5 secunda!**

Atat le ia substantelor chimice care induc euforia sa actioneze la nivelul creierului cand il vezi pe...el :) sau cand o vezi pe... ea :)

Scanarea creierului a permis identificarea a **12 zone** diferite, implicate in acest proces.

Indragostit(a), in **1/5 secunda!**

Cand il/o privesti sau cand te gandesti la el/ea, aceste zone elibereaza un "cocktail de neurotransmitatori", intre care: oxitocina, dopamina, vasopresina, adrenalina.

~~Cand te indragostesti, creierul actioneaza ca atunci cand o persoana consuma o doza mica de cocaina.~~

Jocul indragostirii - curiositati



Dupa ~25 ani impreuna...

... persoanele dintr-un cuplu incep sa semene la infatisare.

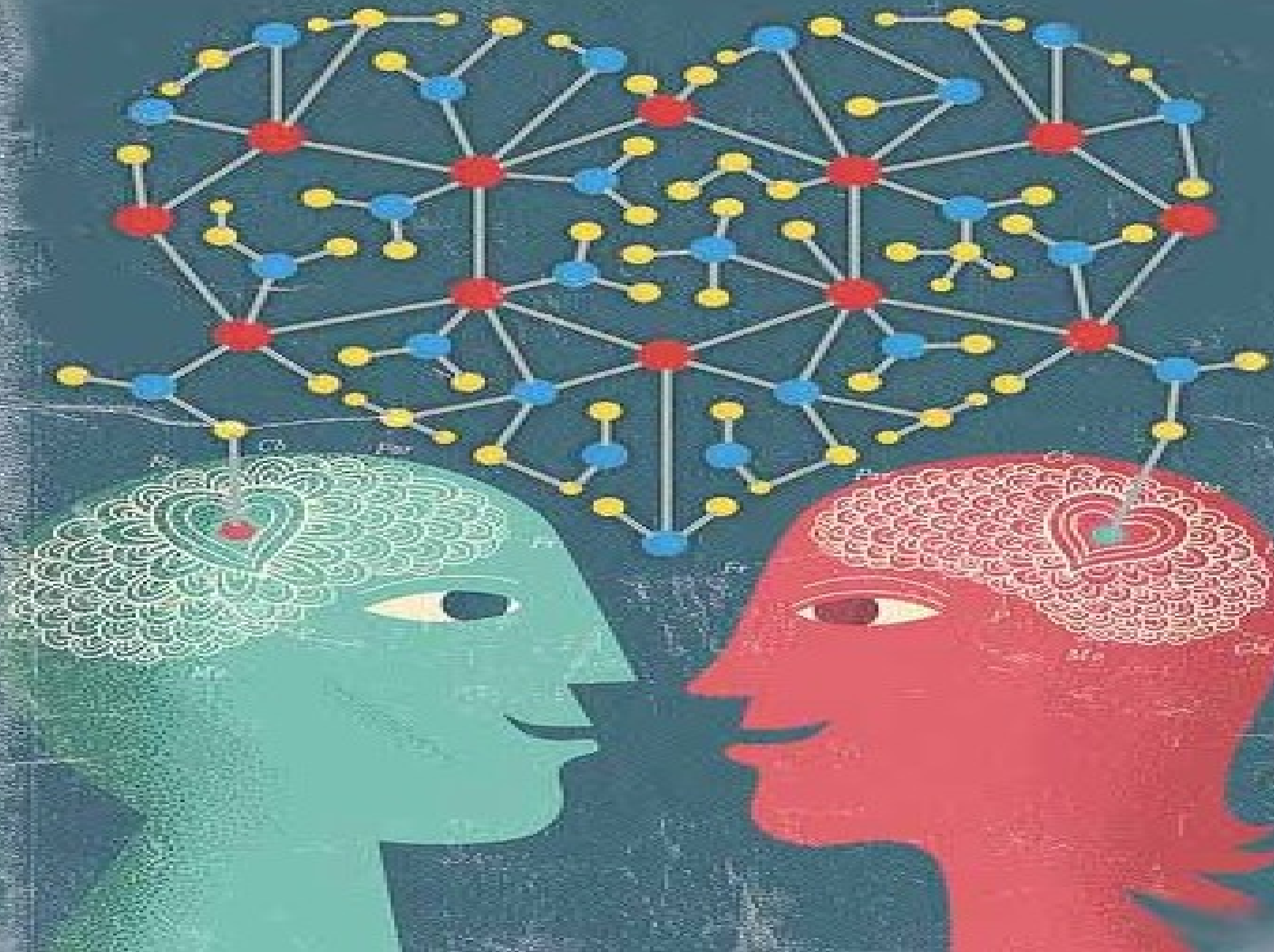
Motivele pot fi: alimentatia similara, mediul comun, sincronizarea personalitatilor, empatia fata de partener.



Ce *compromite* o relatie :(

Potrivit unor studii derulate pe parcursul a 40 de ani, intre comportamentele care anuleaza o relatie au fost identificate:

- criticile continue
 - sarcasmul
- lipsa de cooperare



Ce consolideaza o relatie :)

Intr-o lume hiper-comercializata, in care mesajul de transparență cu precădere este că până și dragostea poate fi **cumpărată** sau **vândută**, micile detalii fac diferența în iubire; **NU** costă nimic, dar valorează **TOTUL**:

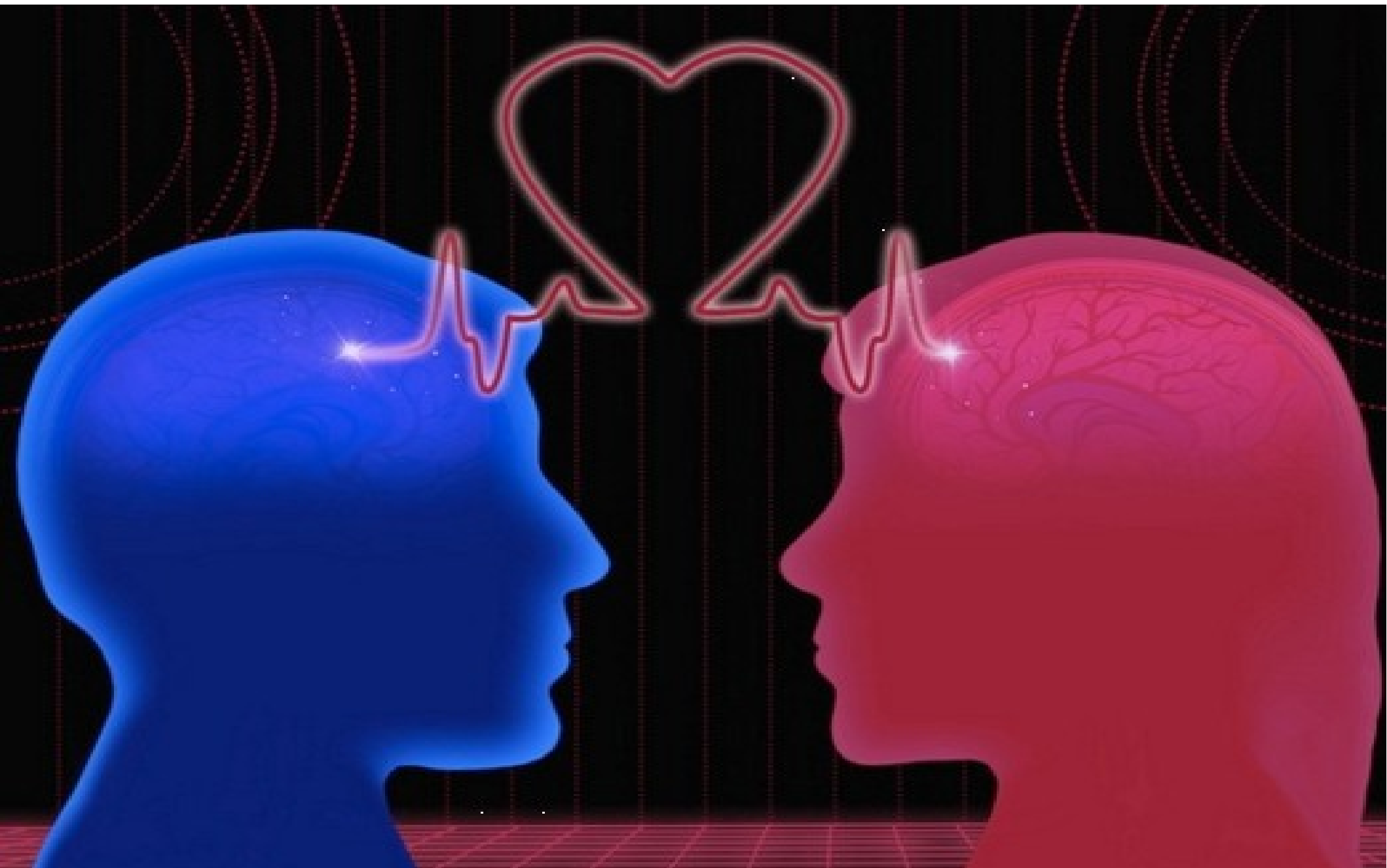
- cuvintele de apreciere (sincere!)
 - spiritul cooperant
 - suportul reciproc

Un *gand*, in loc de concluzie

“Odata ce constientizezi si accepti faptul ca si intre cele mai apropiate fiinte umane este o... distanta infinita, poti alege *sa traiesti frumos langa* si *sa cresti alaturi de* celalalt, daca reusesti sa iubesti distanta (diferentele), ceea ce face posibil ca fiecare sa-l priveasca pe celalalt *ca un intreg* in raport cu infinitul.”

(Rainer Maria Rilke, poet)

Dragostea: ? si raspunsuri



Testul dragostei ;)

Exista dragoste la prima vedere.

- Adevarat
- Fals

Exista!

*Bun, nu in adevaratul (sau profundul) sens al cuvintului,
dar este posibil un raspuns rapid, pasionat.*

*Creierul poate elibera “substante chimice ale indragostirii” intr-o
fractiune de secunda dupa ce “pui ochii pe cineva”.*

*Un studiu din 2010 a indicat, de asemenea, ca indragostirea este
similara consumului unui... drog (genereaza acelasi sentiment de
euforie, in aceeasi zona a creierului).*

Dragostea: ? si raspunsuri



Testul dragostei ;)

*Prin ce este similara indragostirea
unei tulburari obsesiv-compulsive?*

- Nivelul de serotonina, hormonul “starii de bine”, creste
 - Nivelul de serotonina scade
- Creierul transmite semnale contradictorii

Nivelul de serotonina *scade!*

Cercetatorii italieni au descoperit o similitudine biologica intre persoanele cu TOC – o forma tratabila de gandire obsesiva – si cei indragostiti de *mai putin de 6 luni*.

In ambele situatii, nivelul de serotonina din sange era mai scazut decat cel normal.

Dragostea: ? si raspunsuri



Testul dragostei ;)

Ce neurotransmitatori se activeaza cand te indragostesti?

- dopamina
- norepinefrina
- adrenalina
- toti cei de mai sus

Toti cei mentionati!

Cand "te loveste dragostea" :-P, creierul este "invadat" de dopamina si norepinefrina, generand **euforie**.

Din acest motiv, cei proaspat indragostiti pot vorbi unul cu altul toata noaptea, se pot atasa de mici detalii pe care le descopera la celalalt sau pot traversa tara (lumea ;-P) pentru un weekend impreuna.

Indragostirea provoaca si producerea de adrenalina, care poate accelera ritmul cardiac sau "sa faca sa-ti tremure genunchii" :-P cand esti langa cel/cea iubit(a).

Dragostea: ? si raspunsuri



Testul dragostei ;)

A fi indragostit(a) seamana cu o dependenta.

- adevarat
- fals

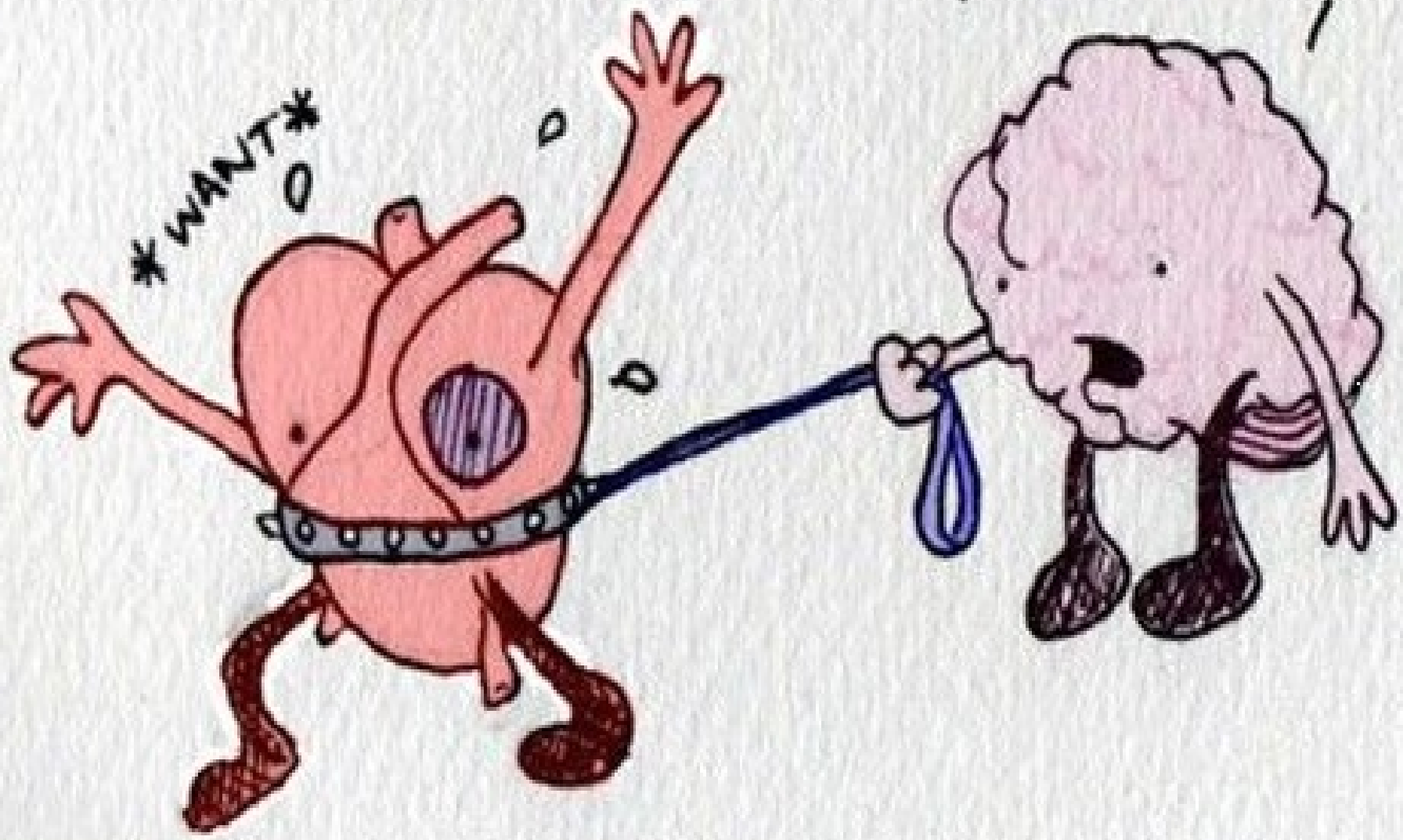
Adevarat!

Aceleasi zone ale creierului se activeaza in cazul persoanelor foarte indragostite si al celor dependente de droguri...

Indragostitii prezinta, de asemenea, simptomele clasice ale adictiei. Pe masura ce o relatie se contureaza, indragostitul tanjeste tot mai mult si mai mult dupa "drog" -- cealalta persoana. Despartirea poate cauza simptome specifice abstinentei: somn precar si depresie.

Indragostitii care sunt respinsi pot "recidiva": o melodie preferata poate reactiva dorinta dupa celalalt.

NO! Last time
you got hurt.



Darul Iubirii

“Dragostea îndelung rabdă; dragostea este binevoitoare, dragostea nu pizmuieste, nu se laudă, nu se trufește.

Dragostea nu se poartă cu necuviință, nu caută ale sale, nu se aprinde de mânie, nu gândește răul. Toate le suferă, toate le crede, toate le nădăjduiește, toate le rabdă.

Dragostea nu cade niciodată.”

(1 Corinteni 13,4, 5,7)

I  things

that make you 

No big secrets to share,
No fireworks or fanfare,
Just dropping by,
A friendly hi,
On Just Because Day...
To say that I care.



©123Greetings.com

carmen.iulia@consultant.com

© Material info-educativ parte a proiectului
- “Taramul Publicitatii”: *viata intre ispita si iluzie* -

vizand dezvaluirea metodelor prin care marketingul
(publicitatea)
incearca sa ne influenteze deciziile, optiunile, raportarea la
noi insine si la semenii, la principii si valori

Concept, coordonare: Carmen-Iulia Orzea
Consultant comunicare. De peste 14 ani :)