

Ce este Iubirea?

O explorare a sentimentului care dă sens vieții









Definiția Iubirii

și complexitatea ei

- **Sentiment Universal**

  Un sentiment complex resimțit față de familie, prieteni, parteneri, animale de companie și propria persoană.

- **Indefinibilă**

  Nu poate fi închisă într-o singură definiție fixă; este fluidă, personală și se transformă constant.

- **Esența Vieții**

  Iubirea este sinonimă cu viața însăși. Este motorul principal în căutarea fericirii și a împlinirii umane.



ARTĂ ȘI CULTURĂ

Sursă de Inspirație *Infinită*

Iubirea este muza supremă a umanității. De la sonete la simfonii, emoția pură a iubirii a fost motorul care a generat cele mai profunde opere de artă din istorie.

Literatură

Poezie, romane și piese de teatru care explorează nuanțele dorinței și suferinței.

Pictură

Culori și forme ce capturează frumusețea subiectului iubit.

Muzică

Ritmuri universale care exprimă ceea ce cuvintele nu pot spune.

Cinematografie

Povești vizuale despre conexiune, sacrificiu și destin.

"Iubirea reprezintă viața, atunci când trăim acest sentiment simțim realmente că trăim."



> Arta este oglinda în care iubirea își vede propriul chip.

Iubirea din punct de vedere Psihologic

Neurochimia Iubirii
Sistemul de recompensă al creierului

Oxitocină | Fenetilamină | Dopamină

TEORIA TRIUNGHIULARĂ (STERNBERG)

Intimitatea

Componenta emoțională. Unește sentimentul de atașament, apropiere, căldură sufletească, comunicare sinceră și conectare profundă.

Pasiunea

Componenta motivațională. Atracția fizică intensă, dorința sexuală și impulsul romantic care alimentează "focul" relației.

Angajamentul

Componenta cognitivă. Decizia conștientă de a rămâne alături de o persoană, planurile comune de viitor și responsabilitatea asumată.

Îndrăgostire vs Iubire

Două stări emoționale adesea confundate, dar fundamental diferite

Îndrăgostire

INTENSITATE & EUFORIE

NATURA
Atracție intensă, bazată pe fizic și chimie.

DURATA
Efemeră, se diminuează odată cu dispariția noutății.

FOCUS
Egoistă: "Cum mă faci tu să mă simt?"

RAȚIUNE
Idealizare, ignorarea defectelor ("ochelari roz").

ANGAJAMENT
Nu necesită neapărat planuri de viitor.

VS

Iubire

PROFUNZIME & STABILITATE

NATURA
Conexiune profundă, emoțională și spirituală.

DURATA
Stabilă, rezistă și crește în timp.

FOCUS
Altruistă: grija pentru bunăstarea partenerului.

RAȚIUNE
Cunoaștere profundă și acceptarea defectelor.

ANGAJAMENT
Decizie conștientă de a construi împreună.

Tipuri de Iubire

SPECTRUMUL EMOȚIONAL - PARTEA I

Față de un posibil partener de cuplu

Dragostea la prima vedere

ATRACȚIE INSTANTANEE

O atracție fizică și emoțională fulgerătoare. Deși contestată de unii, este un fenomen real caracterizat prin intensitate maximă.

- Bătăi accelerate ale inimii
- Senzație de căldură
- Euforie spontană

Față de un partener de cuplu/ amic/ autoritate/ părinte

Iubirea obsesivă

DEPENDENȚĂ & TOXICITATE

O formă nesănătoasă de atașament care denotă dependență extremă față de partener. Adesea izvorăște din nesiguranță.

- Frica de abandon
- Control excesiv
- Pierderea propriei identități

Față de un prieten

Iubirea platonică

PURITATE & CONEXIUNE

Una dintre cele mai simple și pure forme de iubire. Lipsită de constrângeri și de intenții sexuale, bazată pe o conexiune spirituală.

- Apare des în copilărie/adolescență
- Prietenie profundă
- Fără presiune fizică

Tipuri de Iubire

SPECTRUMUL EMOȚIONAL - PARTEA II

Față de un partener de cuplu/ amic



Iubirea neîmpărtășită

DURERE & LECȚIE

O formă dureroasă de iubire în care sentimentele nu sunt reciproce. Deși dificilă, poate fi o lecție puternică de maturizare.

- Sentimente unilaterale
- Suferință emoțională
- Nevoia de acceptare

Față de un partener de cuplu/ amic/ familie/ părinți/ animal



Iubirea necondiționată

PURITATE ABSOLUTĂ

Cea mai frumoasă și sănătoasă formă de iubire. Nu cere nimic la schimb, este oferită liber și acceptă totul.

- Dăruire totală
- Fără așteptări
- Rară și prețioasă

Față de membrii familiei



Iubirea din familie

LEGĂTURĂ ÎNNĂSCUTĂ

Iubirea simțită față de părinți, copii sau frați. Este o legătură de sânge, profundă, care oferă sentimentul de "acasă".

- Instinctivă & Naturală
- Sursă de siguranță
- Legătură pe viață

Etapele Iubirii

EVOLUȚIA UNEI RELAȚII ÎN TIMP

Iubirea unor parteneri de cuplu

01

Atracția Inițială

"Fluturi în stomac" și euforie. O dorință puternică de a fi în preajma celuilalt.

02

Infatuarea

Intensificarea pasiunii. Idealizarea partenerului și ignorarea posibilelor defecte.

03

Formarea Relației

Decizia de a fi un cuplu. Cunoaștere profundă și abordarea subiectelor serioase.

04

Angajamentul

Stabilitate și planuri comune de viitor. Asumarea rolurilor și a responsabilităților.

05

Consolidarea

Relație sudată. Creștere împreună, reziliență și o conexiune emoțională profundă.

Ce NU este iubirea

SEMNE ALE TOXICITĂȚII ÎN RELAȚII

Manipularea

Control sub pretextul afecțiunii. Folosirea vinovăției sau a emoțiilor pentru a influența deciziile partenerului.

Dominarea

Putere inegală și reguli unilaterale. Un partener exercită control total, adesea însoțit de posesivitate extremă.

Egoismul

Lipsa reciprocității. Relația este centrată exclusiv pe nevoile unei persoane, ignorând bunăstarea celuilalt.

Gelozia Excesivă

Neîncredere patologică. Acuzații nefondate și control care sufocă libertatea și individualitatea partenerului.

Dependența Toxică

Pierderea autonomiei. Obsesia de a fi mereu împreună, bazată pe frica de abandon și lipsuri emoționale.

Violența

Incompatibilă cu iubirea. Orice formă de abuz fizic, emoțional sau verbal anulează respectul și siguranța.

Iubirea autentică implică respect, libertate și siguranță. Orice altceva este un compromis periculos.

CONCLUZIE

Iubirea începe cu Tine

Adevărata călătorie a iubirii nu este despre a găsi persoana perfectă, ci despre a deveni tu însuți întreg. Iubirea de sine este fundamentul pe care se construiește orice altă relație sănătoasă.



Respect & Limite
Stabilește limite sănătoase și prioritizează-ți nevoile.

Autocunoaștere
Vindecă rănile interioare și acceptă-ți imperfecțiunile.

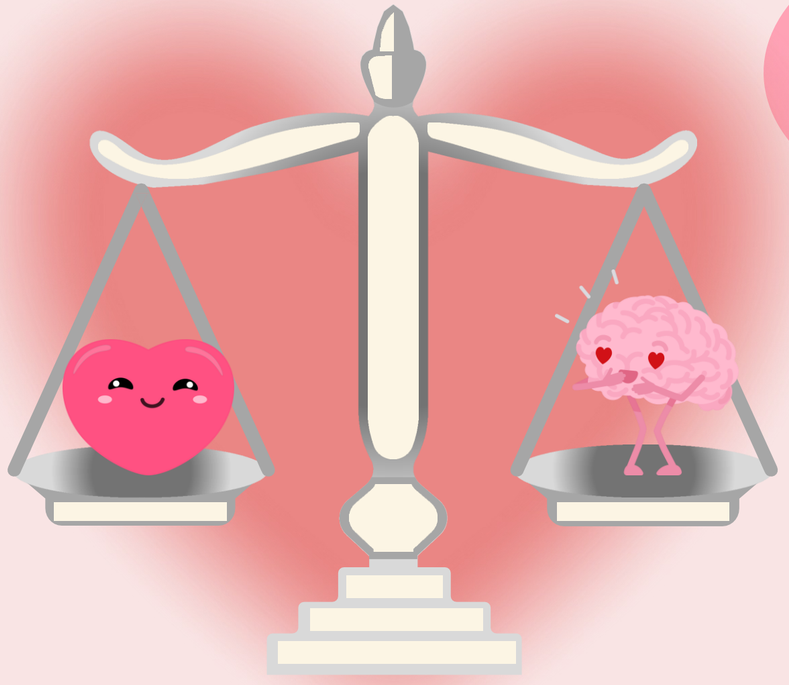
Echilibru Relațional
Doar dintr-un eu întreg poți oferi iubire autentică.

> *Să te iubești pe tine însuți este începutul unei povești de dragoste care va dura o viață întreagă.*

Știința iubirii

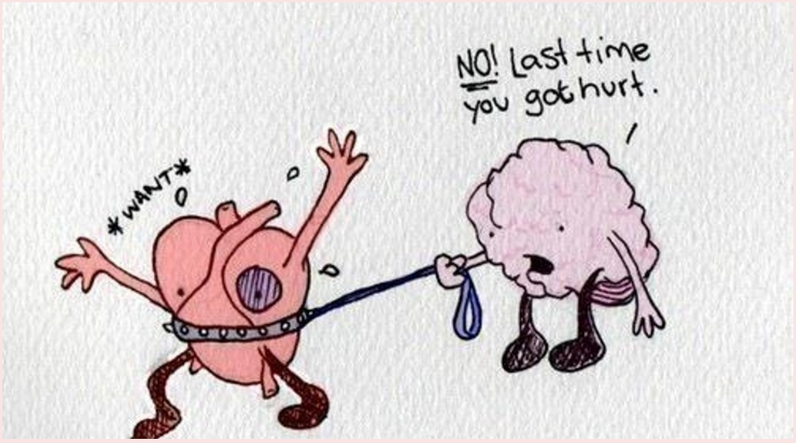
dopamină- plăcere+atracție

oxitocină- încredere, empatie, bonding



serotonină- emoții pozitive

estrogen+ testosteron- atracție fizică



endorfine- recompense din activități

cortizol-stres

Știința iubirii

Which parts of the brain are highly stimulated when we fall in love?

VENTRAL TEGMENTAL AREA

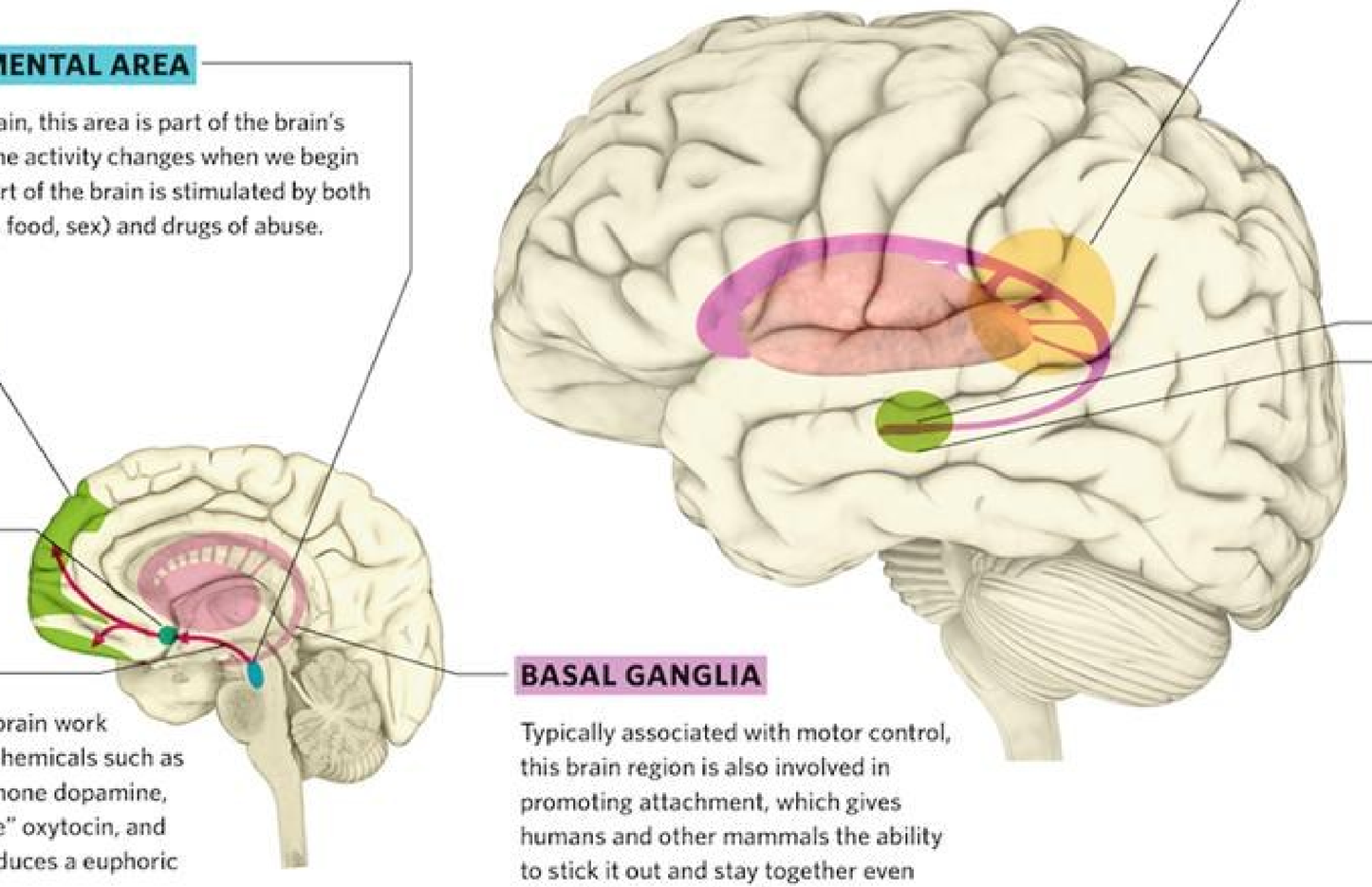
Located in the midbrain, this area is part of the brain's reward system and the activity changes when we begin to fall in love. This part of the brain is stimulated by both natural rewards (e.g., food, sex) and drugs of abuse.

PREFRONTAL CORTEX

NUCLEUS ACCUMBENS

DOPAMINE

Twelve areas of the brain work together to release chemicals such as the "feel-good" hormone dopamine, the "cuddle hormone" oxytocin, and adrenaline, which induces a euphoric sense of purpose.



BASAL GANGLIA

Typically associated with motor control, this brain region is also involved in promoting attachment, which gives humans and other mammals the ability to stick it out and stay together even when things aren't going so well.

ANGULAR GYRUS

The part of the brain associated with complex language functions and the mirror neuron system, this region helps you anticipate the actions of a loved one.

AMYGDALA
HIPPOCAMPUS

Study findings indicate that the brain's reward circuit—the **amygdala, the hippocampus, and the prefrontal cortex**—which is very sensitive to behaviors that induce pleasure, lit up on brain scans when talking about a loved one because of increased blood flow in these areas.

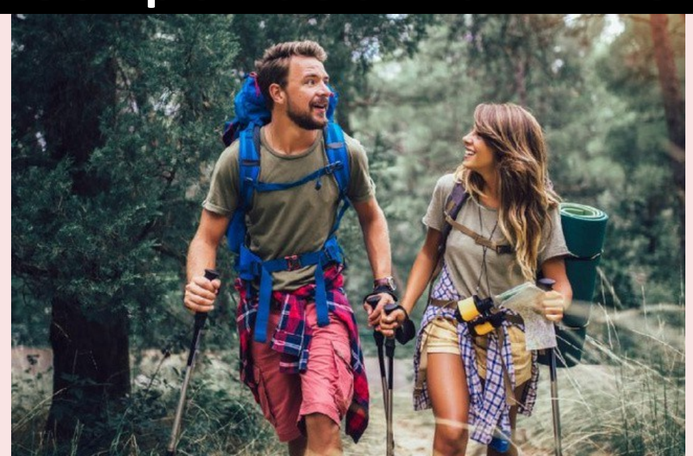
© 2023 American Psychological Association







Iubirea-partea luminoasă




Iubirea-partea întunecată



















Ce nu înseamnă un REFUZ

Refuzul și stima de sine
Uneori, cineva spune „nu” sau nu te alege.
Asta nu spune nimic despre cine ești cu adevărat.
Un refuz NU te face un eșec.
Un refuz NU înseamnă că nu ești iubibil/ă sau că nu vei fi vreodată.
Un refuz NU spune nimic despre cât de frumos/frumoasă sau de deștept/ă ești.
💛 **Amintește-ți: „Un refuz nu înseamnă că nu sunt suficient/ă.”**
Tu meriți respect, grijă și iubire – indiferent de răspunsul sau alegerile altora.

Cum ne poate afecta un refuz neprocesat?
- Te poate face să te simți trist/ă, anxios/ă sau chiar singur/ă
- Poate să-ți tulbure somnul și energia zilnică
- Poate să îți strice relațiile cu prietenii sau familia
- Poate să îți facă relația cu tine însuți/însăți mai dificilă
- Poate schimba felul în care te vezi pe tine – dar asta **nu este adevărul despre tine**

💡 **Cheia:** Fii blând/ă cu tine.

Un refuz e doar un mesaj: **„asta nu a funcționat acum”**
Nu este o sentință despre cine ești.

Valoarea ta este în tine. Ești unic/ă și minunat/ă exact așa cum ești!
Ceva mai bun te așteaptă!

Ce înseamnă un REFUZ



Un refuz **nu este un verdict asupra valorii tale**.

Poate fi doar un mesaj că **există diferențe sau circumstanțe care fac ca relația să nu funcționeze acum**.

Posibile motive:

- **Limbaje diferite ale iubirii** – fiecare exprimă afecțiunea, diferit, în felul său
- **Probleme legate de atașament** – nevoi emoționale diferite
- **Interese, pasiuni sau hobby-uri diferite** – prea puține lucruri în comun
- **Gusturi diferite la oameni** – atracție fizică sau stiluri diferite
- **Tipologii și personalități diferite** – unii mai calmi, alții mai sociabili
- **Valori, principii, credințe diferite**
- **Este deja îndrăgostit/ă de altă persoană**
- **Nu este pregătit/ă pentru o relație**
- **Probleme personale sau dificultăți de comunicare**
- **Lipsa dorinței de a se angaja într-o relație**

💡 **Cheia: Un refuz nu înseamnă că ceva este „greșit” la tine.**

Este pur și simplu o **situație care nu se potrivește acum**, iar tu meriți respect, înțelegere și iubire adevărată. Nu meriți să pierzi energie și timp cu persoane nepotrivite.



Limbajele afecțiunii

VORBE+FAPTE

VORBE≠FAPTE

VORBE=FAPTE

„Arăți foarte bine astăzi!”

„Hai să-ți ofer o îmbrățișare!”



„Haide să ne uităm diseară împreună la un film”

„Am spălat eu vasele în locul tău”

„Ți-am cumpărat prăjitura ta preferată”

STILURILE DE ATASAMENT

SECURIZANT



1. Percepție pozitivă asupra sinelui și a celorlalți
2. Le este ușor să se conecteze cu ceilalți
3. Sunt siguri și nu se tem de singurătate
4. Sunt confortabili în prezența celorlalți
5. Provin de obicei dintr-un mediu familial sănătos
6. Echilibrează independența și dependența
7. Își pot prelucra ușor emoțiile
8. Manifestă un nivel ridicat de respect de sine

EVITANT

1. Au o viziune ridicată asupra sinelui și opinie scăzută asupra celorlalți
2. Au nevoide de independență
3. Nu doresc să depindă de nimeni
4. Neagă nevoia de relații apropiate cu ceilalți
5. Crează legături cu persoane considerate inferioare lor
6. Sunt adesea defensivi
7. Se distanțează dacă sunt respinși
8. Evită apropierea și atașamentul cu totul



ANXIOS





1. Îi prețuiesc mai mult pe ceilalți decât pe ei înșiși
2. Au nevoie de relații interpersonale
3. Simt că trebuie să fie plăcuți de ceilalți
4. Caută aprobare de la ceilalți
5. Caută intimitate cu figura lor de atașament
6. Devin dependenți de figura lor de atașament
7. Au multă îndoială de sine și stimă de sine scăzută
8. Pot fi instabili emoționali și acționează asupra impulsului

DEZORGANIZAT

1. Au o viziune instabilă asupra lor și asupra celorlalți
2. Deschiși la relații , dar se simt inconfortabili în a avea încredere
3. Le este foarte frică să nu fie răniți
4. Au o imagine de sine scăzută
5. Își suprimă/neagă emoțiile/trăirile
6. Se simt incomozi să își exprime afecțiunea
7. De obicei au suferit pierderi, traume, abuzuri
8. Îngrijorați de angajamentul partenerului



Ce să nu faci după un refuz/despărțire?

Un refuz poate să doară. E normal.

Dar **felul în care reacționezi spune multe despre tine** și te poate ajuta să te vindeci mai ușor.

🌱 **Nu vorbi urât despre cealaltă persoană**, chiar dacă te simți rănit/ă
🚫 **Nu reacționa prin bullying sau cyberbullying**
❌ **Nu amenința și nu încerca să rănești intenționat**
🏷️ **Nu eticheta, nu porecli și nu folosi cuvinte jignitoare**
🗣️ **Nu răspândi zvonuri** despre persoana respectivă
💔 **Nu răni prin cuvinte dure**, de tipul:*„nu vreau să fiu cu tine pentru că nu ești suficient de…”* sau *„ești prea…”*
☁️ **Nu trage concluzia că e ceva în neregulă cu tine**
👥 **Nu te izola** – familia și prietenii pot fi un sprijin important

💡 **Amintește-ți:**
Durerea trece mai repede atunci când alegi **respectul, maturitatea și grija față de tine**.
Un refuz nu îți ia valoarea – **doar te îndreaptă spre ceva mai potrivit pentru tine** 🌈

Ce poți face după un refuz/despărțire?

Un refuz doare, dar poate deveni un pas important spre maturizare și grijă față de tine.

🌿 **Fii empatic/ă și politicos/politicoasă** cu cealaltă persoană
🗣️ **Fii sincer/ă cu ceea ce simți**, dar exprimă emoțiile **asertiv**, nu agresiv
🌈 **Înfruntă situația așa cum este ea** - prin acceptarea faptului că acum nu a fost momentul unei relații, dar când va veni, vei fi pregătit/ă
🧡 **Conectează-te mai mult cu propria persoană și cu ceea ce simți** (nu-ți reprima sau evita sentimentele, gândurile, emoțiile, ci manifestă-le sub alte forme - plimbări, familie, prieteni, animale, artă, hobby-uri)
🌱 **Investește în tine** – lucrează cu tine pas cu pas, astfel încât să simți că devii, zi de zi, cea mai bună versiune a ta
👥 **Caută apropierea familiei și a prietenilor** – nu trebuie să treci singur/ă prin asta

✨ **Uneori, cel mai sănătos lucru este să spui:**
„Las să fie!” / „Este ceea ce este!” / „The best is yet to come!”

și să mergi mai departe cu blândețe și grijă față de tine.

Relationship

RED FLAGS AND GREEN FLAGS

RED FLAGS

GREEN FLAGS



Relații romantice: semnale de tip green flag și red flag

Imaginați-vă că o persoană de vârsta voastră intră într-o relație romantică.
Ce semnale ar putea apărea?

Red Flags (comportamente și atitudini care arată că relația este toxică sau riscantă).

Exemple ajutătoare: *gelozie excesivă, control, lipsă de respect, jigniri, manipulare emoțională, izolare de prieteni etc.*

Green Flags (comportamente și atitudini care arată că relația este sănătoasă).

Exemple ajutătoare: *respect reciproc, comunicare deschisă, acceptarea celuilalt așa cum este, susținere emoțională etc.*



Red flags într-o relație

Semne care îți spun: „Ceva nu e în regulă. Merit mai mult.”

Dacă într-o relație **te simți confuz/ă, mic/ă, vinovat/ă sau speriat/ă**, e important să fii atent/ă la aceste semne:

💣 **Bombardare cu iubire (love bombing).** La început e „prea mult, prea repede”, iar apoi apar controlul și presiunea.

🗣️ **Critică constantă**
Nimic din ce faci nu pare suficient de bun.

🔇 **Comunicare deficitară**
Nu te ascultă sau evită discuțiile importante.

🧱 **Discuții unilaterale**
Doar părerea lui/ei contează, a ta este ignorată.

👀 **Alții îți spun că ceva nu e în regulă**
Prietenii sau familia observă schimbări și trag semnale de alarmă.

🚫 **Controlul relațiilor tale**
Nu te lasă să vorbești sau să ieși cu prieteni (mai ales de sex opus).

⏱️ **Control total asupra timpului tău**
Decide cu cine, unde, când și cât ai voie să stai.

😳 **Minciuni constante + refuzul de a-și asuma greșelile**
Niciodată nu recunoaște nimic.

🌀 **Gaslighting**
Te face să crezi că exagerezi, că „ți se pare” sau că tu ești problema.

🏷️ **Insulte, etichete, apelative jignitoare**
Sub formă de „glumă” sau nervi.

👉 **Te acuză de lucruri pe care nu le-ai făcut**
Apoi se victimizează.

❄️ **Tratamentul tăcerii**
Ghosting, block–unblock, ignorare intenționată ca pedeapsă.

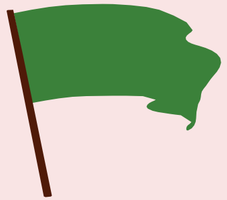
🔗 **Te îndepărtează de familie și prieteni**
Te face să alegi între „mine și ei”.

🪞 **Îți cere constant să te schimbi**
Fizic, în felul de a fi, în personalitate.

😂 **Glume jignitoare despre tine în fața altora**
Te umilește și spune că „exagerezi”.

🚫 **Te invalidează**
Emoțiile tale nu contează, sunt „prostii” sau „drame”.

💛 **Mesaj important pentru tine:**
O relație sănătoasă **nu te sperie, nu te micșorează și nu te face să te pierzi pe tine**.
Iubirea adevărată vine cu respect, siguranță și libertate.



Green flags într-o relație

Semne că relația ta e una sănătoasă



O relație sănătoasă **nu te face să te îndoiești de tine**.
Te face să te simți văzut/ă, auzit/ă și în siguranță.

👂 **Te ascultă și ține cont de ce spui**
(îți spune „ok, hai să vedem cum facem amândoi”, nu spune „facem cum vreau eu”)

🛠️ **Vrea să rezolvați problemele**, nu să le evite
(nu dispare zile întregi după o ceartă, ci spune „hai să vorbim”)

🧡 **Îți validează emoțiile**
(„înțeleg că te-a deranjat”, nu-ți spune că „exagerezi”)

🗣️ **Spune clar ce îl/o deranjează**
(„m-am simțit ignorat/ă azi”, fără jigniri)

⏳ **Își face timp pentru tine**, dar nu te sufocă
(acceptă că ai teme, meditații, antrenamente)

🧭 **Îți respectă deciziile și programul**
(nu se supără dacă alegi să înveți pentru test)

🕊️ **Îți lasă libertate**
(poți ieși cu prietenii fără să dea mesaje non-stop)

🤍 **Este sincer/ă cu tine**
(spune ce simte, nu te minte „ca să iasă bine”)

🚫 **Nu te forțează să faci lucruri care nu-ți plac**
(nu te presează să trimiți poze sau să faci ceva ce nu vrei)

🌸 **Are răbdare**
(înțelege dacă nu ești pregătit/ă pentru anumite lucruri)

🗨️ **Vorbește calm, nu agresiv**
(nu țipă, nu jignește, nu amenință)

🤝 **Te susține**
(te încurajează la teste, concursuri, examene)

🔐 **Are încredere în tine**
(nu îți verifică telefonul sau parolele)

🤗 **Este empatic/ă**
(încearcă să te înțeleagă, nu să te învinovățească)

🗨️ **Comunicarea contează pentru el/ea**
(vorbește cu tine, nu cu alții despre relația voastră)

🤍 **Te implică în decizii**
(„ce părere ai?” contează cu adevărat pentru el/ea)

🧡 **Mesaj important:** O relație sănătoasă **nu te face mic/ă**.
Nu te sperie, nu te controlează, nu te rănește.

Te ajută să crești, nu să te pierzi.

Reflecție
Ce iau cu mine?



Ce ai învățat azi despre iubire și relații ?

Cum arată o relație sănătoasă pentru tine, acum?

Ce sfat ți-ai da ție însuți într-o relație?

"Să-l iubeşti pe aproapele tău ca pe tine însuţi!" (Matei 22:34-39)

