

Ai Sim

**O cérebro e a
paixão!**

 **Artigo novo**



O cérebro e a paixão

Olá Beldades! Primeiramente que fique claro que não estou ensinando uma receita de felicidade, apenas vou explicar o que acontece cientificamente no cérebro apaixonado. Então, Bora lá!

A paixão é um sentimento de curta duração, costuma durar em média de 12 a 18 meses porém podendo alcançar 24 meses no seu limite. É um estado hiper motivacional regado de muita energia para se dedicar a relação, podendo ser considerado um estado de demência temporária. Dentro do comportamento do apaixonado é esperado estresse, compulsão e obsessão. Notável que o apaixonado nunca está satisfeito querendo sempre mais, um comportamento típico da compulsão. Ideias invasivas sobre a pessoa pela qual se está apaixonado vem de um modo incontrollável, o que explica então a obsessão.

Mas como tudo isso acontece? Você já deve ter passado por isso e provavelmente não entendeu bolufas né?

Isso ocorre por uma inibição do córtex pré frontal, gerando uma alteração cerebral. Além da elevação do hormônio [cortisol](#) que é associado ao estresse e ansiedade. Isso explica o nervosismo e insegurança ao pensar na pessoa por quem se esta apaixonado. Então trocando em miúdos, o que ocorre é uma tempestade de hormônios e neurotransmissores no seu cérebro.

E quando a paixão acaba? Porque como eu disse ela é de curta duração e sim ela acaba!

Os neuro-hormônios e neurotransmissores voltam aos seus níveis basais acabando então com aquela sensação de paixão, dando lugar a elevação neuro-hormônio chamado ocitocina que é responsável pelo apego e conexão social do casal. Isso significa que esse casal tem uma chance enorme de se tornarem grandes amores e companheiros, ganhando saúde mental e cardiovascular e por tanto tendem a terem uma saúde melhor que as pessoas solteiras e apaixonadas.

Mas porque as pessoas tem tantas paixões e as vezes nenhum amor companheiro?

Uai! Porque a paixão é um estado de demência temporária e euforia, onde todos os movimentos comportamentais são automáticos, como por exemplo a energia em se dedicar a relação, ser grato e valorizar a pessoa ao extremo. Devido a sua descarga de hormônios e neurotransmissores.

Dicas:

Como chegar ao nível de amor companheiro?

- Você vai precisar de um maior investimento de energia para o sucesso do seu relacionamento.
- Ser grato!
- Valorizar a pessoa amada!
- Mas a chave principal disso é a consistência. Mas não estou falando de surpresas esporádicas ou em datas importantes, estou falando sobre gestos diários de agradecimento, carinho e preocupação.

Isso tudo demanda construção diária e investimento como tudo na vida que você já conquistou!

E aí você gostou da matéria? Espero que sim, foi escrita com muito carinho para que você possa entender o que acontece com você e assim saber lidar com tudo isso podendo melhorar a sua saúde.

Luz e Paz!

Thamiris Paes

Psicanalista especialista em Psicanálise Clínica pela Faculdade Einstein/ Psicopedagoga Clínica/ Acupunturista e Fitoterapeuta/ Especialista em Educação/ Escritora/ Vivências na área de

desenvolvimento psíquico nacionais e internacionais.

[Read More](#)
