|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| # | Timing | Duration | Text |
| 1 | 00:00:03:12 - 00:00:04:16 | 00:00:01:04 | היא מנחמת אותנו, |
| 2 | 00:00:05:11 - 00:00:06:18 | 00:00:01:07 | מכשפת אותנו, |
| 3 | 00:00:07:04 - 00:00:10:24 | 00:00:03:20 | וגורמת לנו לרצות להתאחד עם אדם אחר. |
| 4 | 00:00:14:11 - 00:00:15:10 | 00:00:00:24 | האהבה. |
| 5 | 00:00:15:16 - 00:00:16:23 | 00:00:01:07 | רגש חזק, |
| 6 | 00:00:17:12 - 00:00:19:20 | 00:00:02:08 | אולי אפילו החזק מכולם. |
| 7 | 00:00:24:14 - 00:00:27:09 | 00:00:02:20 | אהבה היא אושר, צער, קנאה, תשוקה מינית. |
| 8 | 00:00:27:17 - 00:00:29:24 | 00:00:02:07 | האהבה שאנחנו, בני האדם, חווים |
| 9 | 00:00:30:01 - 00:00:32:17 | 00:00:02:16 | אינה קיימת באותו אופן אצל בעלי חיים אחרים. |
| 10 | 00:00:33:24 - 00:00:37:07 | 00:00:03:08 | מעניין מאוד לחקור מדוע אהבה בעוצמה כזאת |
| 11 | 00:00:37:09 - 00:00:38:16 | 00:00:01:07 | התפתחה רק בקרב המין האנושי. |
| 12 | 00:00:42:02 - 00:00:46:17 | 00:00:04:15 | לדעתי, חשוב לא לייחד את המילה "אהבה" רק למערכות יחסים רומנטיות, |
| 13 | 00:00:46:19 - 00:00:50:19 | 00:00:04:00 | אלא לבדוק איזה מקום היא תופסת ביחסים יומיומיים. |
| 14 | 00:00:51:13 - 00:00:53:09 | 00:00:01:21 | אנשים חושבים על אהבה כחוויה פסיבית, |
| 15 | 00:00:53:13 - 00:00:56:03 | 00:00:02:15 | אנחנו נופלים ברשת האהבה או שהיא פשוט נגמרת. |
| 16 | 00:00:56:08 - 00:00:59:10 | 00:00:03:02 | למעשה, זאת גישה לא בוגרת ולא אחראית. |
| 17 | 00:00:59:13 - 00:01:02:06 | 00:00:02:18 | אם אנחנו רוצים ליצור שותפות עם מישהו, |
| 18 | 00:01:02:08 - 00:01:04:23 | 00:00:02:15 | רצוי שנבין איך האהבה עובדת. |
| 19 | 00:01:06:15 - 00:01:10:10 | 00:00:03:20 | זה בדיוק מה שמדענים בכל רחבי העולם רוצים לגלות. |
| 20 | 00:01:10:20 - 00:01:12:17 | 00:00:01:22 | מה זאת בכלל אהבה? |
| 21 | 00:01:12:21 - 00:01:15:01 | 00:00:02:05 | מה מתרחש בלב ובמוח שלנו? |
| 22 | 00:01:15:09 - 00:01:18:09 | 00:00:03:00 | ואיך אפשר לגרום לאהבה להימשך כל החיים? |
| 23 | 00:01:22:08 - 00:01:29:05 | 00:00:06:22 | "המדע של האהבה" |
| 24 | 00:01:29:11 - 00:01:35:00 | 00:00:05:14 | סרטה של ג'ודית קניג |
| 25 | 00:01:38:18 - 00:01:40:08 | 00:00:01:15 | אהבה היא צורך בסיסי. |
| 26 | 00:01:40:20 - 00:01:43:12 | 00:00:02:17 | כשאנחנו תינוקות, אנחנו חווים אותה בפעם הראשונה. |
| 27 | 00:01:44:06 - 00:01:47:06 | 00:00:03:00 | אהבה הורית היא אינסטינקטיבית ובלתי תלויה בדבר. |
| 28 | 00:01:53:19 - 00:01:55:07 | 00:00:01:13 | בתרחיש הטוב ביותר, |
| 29 | 00:01:55:13 - 00:01:58:18 | 00:00:03:05 | אימהות ואבות אוהבים כל מה שקשור לתינוקות שלהם: |
| 30 | 00:01:59:00 - 00:02:02:05 | 00:00:03:05 | איך שהם נראים, את הריח שלהם, את הקולות שהם משמיעים. |
| 31 | 00:02:05:11 - 00:02:10:01 | 00:00:04:15 | בעבור אימא, הקרבה לילד יכולה להאפיל על כל צורך אחר. |
| 32 | 00:02:10:16 - 00:02:12:21 | 00:00:02:05 | כך אנחנו מתוכנתים מבחינה ביולוגית, |
| 33 | 00:02:13:01 - 00:02:16:09 | 00:00:03:08 | מפני שתינוקות אנושיים לא יכולים לשרוד ללא טיפול הורי. |
| 34 | 00:02:18:06 - 00:02:22:03 | 00:00:03:22 | בעבורם, אהבה הורים חשובה לא פחות ממזון ושתייה. |
| 35 | 00:02:26:19 - 00:02:29:02 | 00:00:02:08 | זה תינוק מס' 106. |
| 36 | 00:02:29:20 - 00:02:33:19 | 00:00:03:24 | הפסיכולוג האמריקני הארי הארלו הוכיח זאת בשנות ה-50, |
| 37 | 00:02:33:21 - 00:02:38:11 | 00:00:04:15 | באמצעות ניסויים שנויים במחלוקת שבהם הפריד גורי קופים מאימהותיהם. |
| 38 | 00:02:38:18 - 00:02:42:08 | 00:00:03:15 | עכשיו נוציא את הקופיף ונכניס את "אימא תיל". |
| 39 | 00:02:44:22 - 00:02:48:15 | 00:00:03:18 | הארלו רצה להוכיח את חשיבות הטיפול והקשר האימהי. |
| 40 | 00:02:49:00 - 00:02:52:24 | 00:00:03:24 | הקופים הוזנו מבקבוק חלב שנתלה על "אימא תיל". |
| 41 | 00:02:53:16 - 00:02:57:14 | 00:00:03:23 | ל"אימא" שנייה היו פנים ופרווה, אך לא היה לה חלב. |
| 42 | 00:02:58:12 - 00:03:01:07 | 00:00:02:20 | הקופים ניגשו במהירות אל "אימא חלב" כדי לשתות, |
| 43 | 00:03:01:10 - 00:03:04:14 | 00:00:03:04 | אבל בילו את שאר הזמן עם ה"אימא" הפרוותית והרכה. |
| 44 | 00:03:05:07 - 00:03:11:06 | 00:00:05:24 | הקופים שגדלו בתנאי בידוד הראו בהמשך סימני מצוקה פסיכולוגית קשה. |
| 45 | 00:03:12:07 - 00:03:14:19 | 00:00:02:12 | הניסויים האלה הראו לראשונה |
| 46 | 00:03:14:23 - 00:03:19:00 | 00:00:04:02 | עד כמה אהבה, קשר וטיפול חיוניים בעבור פעוטות. |
| 47 | 00:03:20:24 - 00:03:23:20 | 00:00:02:21 | חוקרים בימינו משתמשים בשיטות פחות אכזריות |
| 48 | 00:03:23:22 - 00:03:26:07 | 00:00:02:10 | כדי לגלות עד כמה האהבה חשובה לתינוקות. |
| 49 | 00:03:26:18 - 00:03:29:02 | 00:00:02:09 | למשל, על ידי ניתוח דגימות רוק. |
| 50 | 00:03:29:06 - 00:03:30:01 | 00:00:00:20 | טוב, יופי. |
| 51 | 00:03:30:03 - 00:03:32:08 | 00:00:02:05 | כשילד חש לחץ או חרדה, |
| 52 | 00:03:32:13 - 00:03:36:01 | 00:00:03:13 | ניתן למצוא ברוק שלו את הורמון הלחץ, קורטיזול. |
| 53 | 00:03:38:02 - 00:03:42:20 | 00:00:04:18 | ג'ונה ואימא שלה היקה משתתפות בניסוי "פני פוקר", |
| 54 | 00:03:42:23 - 00:03:47:13 | 00:00:04:15 | שבו אסור לאימא להפגין חיבה כלפי בתה במשך שתי דקות. |
| 55 | 00:03:52:24 - 00:03:54:10 | 00:00:01:11 | עכשיו מגיע שלב "פני הפוקר". |
| 56 | 00:03:55:03 - 00:03:58:07 | 00:00:03:04 | האימא מסתובבת, והילדה מבחינה לפתע |
| 57 | 00:03:58:09 - 00:04:00:07 | 00:00:01:23 | שאימא אינה מגיבה כלפיה יותר. |
| 58 | 00:04:03:05 - 00:04:04:22 | 00:00:01:17 | זה יכול להלחיץ את התינוקת. |
| 59 | 00:04:05:11 - 00:04:08:10 | 00:00:02:24 | עכשיו ננתח את תגובת הילדה. |
| 60 | 00:04:23:21 - 00:04:28:08 | 00:00:04:12 | אנחנו רואים שהילדה מרגישה שעבר זמן רב מדי בלי תגובה, |
| 61 | 00:04:28:15 - 00:04:30:07 | 00:00:01:17 | וזה לא מוצא חן בעיניה. |
| 62 | 00:04:38:12 - 00:04:40:22 | 00:00:02:10 | כשאימא מגיבה לרגשות של תינוקה, |
| 63 | 00:04:41:04 - 00:04:46:10 | 00:00:05:06 | הילד יודע, "אם אני עצוב או כועס, אימא שלי כאן בשבילי." |
| 64 | 00:04:47:00 - 00:04:51:17 | 00:00:04:17 | יש מחקרים שמראים שהקשר המוקדם בין האם לילד |
| 65 | 00:04:51:23 - 00:04:54:21 | 00:00:02:23 | משפיע על היכולת ליצור קשרים בהמשך החיים. |
| 66 | 00:05:00:16 - 00:05:03:23 | 00:00:03:07 | הניסיון שלנו בתחום האהבה בילדות המוקדמת |
| 67 | 00:05:04:01 - 00:05:08:00 | 00:00:03:24 | קובע את יכולתנו ליצור מערכות יחסים משמעותיות בהמשך חיינו. |
| 68 | 00:05:09:03 - 00:05:12:16 | 00:00:03:13 | אבל יש אימהות שאינן מסוגלות לחוש אהבה כלפי תינוקותיהן. |
| 69 | 00:05:12:22 - 00:05:15:14 | 00:00:02:17 | למשל, עקב דיכאון לאחר לידה. |
| 70 | 00:05:16:07 - 00:05:20:20 | 00:00:04:13 | החוקרים רוצים לבדוק אילו גורמים משפיעים על הקשר האימהי. |
| 71 | 00:05:21:14 - 00:05:24:02 | 00:00:02:13 | באמצעות סריקות מוח שבודקות את זרימת הדם |
| 72 | 00:05:24:04 - 00:05:26:08 | 00:00:02:04 | אל מרכז התגמול במוחה של האם, |
| 73 | 00:05:26:16 - 00:05:28:21 | 00:00:02:05 | הם יכולים למדוד אהבה אימהית. |
| 74 | 00:05:37:04 - 00:05:39:08 | 00:00:02:04 | נהדר. כשתהיי מוכנה נתחיל את בדיקת הנוירופידבק. |
| 75 | 00:05:39:21 - 00:05:41:21 | 00:00:02:00 | אני מוכנה. -טוב, בואו נתחיל. |
| 76 | 00:05:43:17 - 00:05:48:12 | 00:00:04:20 | החוקרים רואים את אותן תמונות שרואה האימא בסורק האם-אר-איי. |
| 77 | 00:05:48:20 - 00:05:52:16 | 00:00:03:21 | סולם מדידה מראה את פעילות מרכז התגמול של האם. |
| 78 | 00:05:53:03 - 00:05:57:24 | 00:00:04:21 | גם האימא רואה אותו, ויכולה להעריך את עוצמת החיבור האימהי. |
| 79 | 00:05:58:10 - 00:06:01:06 | 00:00:02:21 | התהליך הזה נקרא נוירופידבק (משוב עצבוני). |
| 80 | 00:06:04:01 - 00:06:07:19 | 00:00:03:18 | רואים שהיא מסוגלת לווסת את רגשותיה ולהביא אותם לאזור הירוק. |
| 81 | 00:06:08:03 - 00:06:10:00 | 00:00:01:22 | זאת אימא עם חיבור חזק לילדתה. |
| 82 | 00:06:11:11 - 00:06:14:01 | 00:00:02:15 | בעבור אימהות עם חיבור חלש, זה קשה. |
| 83 | 00:06:16:02 - 00:06:20:01 | 00:00:03:24 | במקרים כאלה, אנחנו יכולים להשתמש בנוירופידבק כדי לתרגל פונקציות מוחיות |
| 84 | 00:06:20:03 - 00:06:22:20 | 00:00:02:17 | שאינן פעילות מספיק ולחזק אותן. |
| 85 | 00:06:25:17 - 00:06:27:08 | 00:00:01:16 | באמצעות שימוש במוחה, |
| 86 | 00:06:27:12 - 00:06:30:15 | 00:00:03:03 | האימא לומדת איך לחזק את החיבור בין ההורה לילד, |
| 87 | 00:06:30:21 - 00:06:32:12 | 00:00:01:16 | ומקבלת משוב מיידי. |
| 88 | 00:06:33:10 - 00:06:35:00 | 00:00:01:15 | זאת דרך לתרגל אהבה. |
| 89 | 00:06:38:02 - 00:06:40:01 | 00:00:01:24 | אם היא תאמן את המוח שלה, כמו שריר, |
| 90 | 00:06:40:03 - 00:06:42:07 | 00:00:02:04 | ההתנהגות הזאת תהפוך לאוטומטית במשך הזמן. |
| 91 | 00:06:42:12 - 00:06:44:16 | 00:00:02:04 | אולי בפעם הבאה שהיא תראה תמונה של התינוק שלה, |
| 92 | 00:06:44:18 - 00:06:46:03 | 00:00:01:10 | היא לא תזדקק לאסטרטגיית פעולה. |
| 93 | 00:06:46:07 - 00:06:47:24 | 00:00:01:17 | החיבור יתרחש באופן אינסטינקטיבי. |
| 94 | 00:06:51:01 - 00:06:54:08 | 00:00:03:07 | אנחנו יכולים לתרגל אהבה בזכות הביולוגיה של המוח שלנו. |
| 95 | 00:06:54:24 - 00:06:58:22 | 00:00:03:23 | הרגשות שלנו מווסתים על ידי הורמונים ומוליכים עצביים, |
| 96 | 00:06:59:00 - 00:07:01:17 | 00:00:02:17 | ונראה שאנחנו יכולים להשפיע על אופן השחרור שלהם. |
| 97 | 00:07:04:07 - 00:07:07:13 | 00:00:03:06 | הרעיון שניתן להשפיע על תהליך מורכב כל כך, |
| 98 | 00:07:07:15 - 00:07:09:19 | 00:00:02:04 | כמו רגשות חיבור והיקשרות |
| 99 | 00:07:09:24 - 00:07:12:07 | 00:00:02:08 | באמצעות ויסות פסיכו-ביולוגי |
| 100 | 00:07:12:09 - 00:07:15:03 | 00:00:02:19 | הוא מרתק בעיניי. |
| 101 | 00:07:19:12 - 00:07:24:17 | 00:00:05:05 | החומר שמסקרן מדענים כמו ביאטה דיצן נקרא אוקסיטוצין. |
| 102 | 00:07:25:03 - 00:07:27:19 | 00:00:02:16 | ניתן לקבל אותו באמצעות תרסיס אף, |
| 103 | 00:07:27:21 - 00:07:30:01 | 00:00:02:05 | אבל הוא מיוצר בעיקר על ידי הגוף עצמו. |
| 104 | 00:07:32:09 - 00:07:35:14 | 00:00:03:05 | אוקסיטוצין הוא חומר כימי שמיוצר במוח. |
| 105 | 00:07:39:06 - 00:07:42:16 | 00:00:03:10 | ההורמון העצבי הזה עוזר להיווצרות תחושת האהבה. |
| 106 | 00:07:45:08 - 00:07:49:01 | 00:00:03:18 | זאת הסיבה שהאוקסיטוצין מכונה "הורמון החיבוק". |
| 107 | 00:07:50:22 - 00:07:54:08 | 00:00:03:11 | דרך זרם הדם, הוא נושא את המטען הביוכימי שלו |
| 108 | 00:07:54:11 - 00:07:59:06 | 00:00:04:20 | אל כל חלקי הגוף ומפיץ חיבה, רוך ואמון. |
| 109 | 00:08:03:11 - 00:08:08:03 | 00:00:04:17 | האוקסיטוצין התגלה ב-1906 כהורמון שמעורר לידה. |
| 110 | 00:08:09:00 - 00:08:13:21 | 00:00:04:21 | לאחר מכן גילו מדענים שהוא מעורב גם בהפרשת חלב בזמן הנקה. |
| 111 | 00:08:16:18 - 00:08:20:15 | 00:00:03:22 | כיום אנחנו יודעים שאוקסיטוצין ממלא תפקיד גם בחיבור האימהי |
| 112 | 00:08:20:19 - 00:08:23:04 | 00:00:02:10 | ובהתנהגויות שקשורות בטיפול בתינוק. |
| 113 | 00:08:26:01 - 00:08:29:24 | 00:00:03:23 | לדברי מדענים, האוקסיטוצין שולט באינטראקציות החברתיות שלנו, |
| 114 | 00:08:30:05 - 00:08:32:24 | 00:00:02:19 | וכך מבטיח את הישרדות המין האנושי. |
| 115 | 00:08:33:12 - 00:08:37:09 | 00:00:03:22 | ההורמון אוקסיטוצין מצוי לא רק בבני אדם, אלא גם בחיות חברתיות אחרות, |
| 116 | 00:08:37:14 - 00:08:40:06 | 00:00:02:17 | כולל תולעים, נמלים וחולדות. |
| 117 | 00:08:43:16 - 00:08:46:00 | 00:00:02:09 | חקר האוקסיטוצין בבני אדם |
| 118 | 00:08:46:06 - 00:08:48:14 | 00:00:02:08 | הוא כמו פתיחת תיבת פנדורה. |
| 119 | 00:08:48:20 - 00:08:50:03 | 00:00:01:08 | אנחנו לא יודעים מה מתרחש |
| 120 | 00:08:50:06 - 00:08:52:01 | 00:00:01:20 | בתוך מוחם של בני אדם. |
| 121 | 00:08:53:02 - 00:08:54:20 | 00:00:01:18 | כדי להבין את התפקיד הפיזיולוגי |
| 122 | 00:08:54:22 - 00:08:57:02 | 00:00:02:05 | של האוקסיטוצין אנחנו זקוקים למודלים. |
| 123 | 00:08:57:10 - 00:09:01:00 | 00:00:03:15 | והמודל הטוב ביותר הוא חיות חברתיות. |
| 124 | 00:09:02:05 - 00:09:06:06 | 00:00:04:01 | החוקרים שולטים בהפרשת האוקסיטוצין אצל החולדות האלו, |
| 125 | 00:09:06:09 - 00:09:10:04 | 00:00:03:20 | ויש לכך השפעה ניכרת על התנהגותן החברתית. |
| 126 | 00:09:14:09 - 00:09:16:24 | 00:00:02:15 | אם מעלים את רמת האוקסיטוצין, |
| 127 | 00:09:17:01 - 00:09:19:24 | 00:00:02:23 | הן נהיות חברותיות יותר. |
| 128 | 00:09:20:07 - 00:09:26:06 | 00:00:05:24 | הן באינטראקציה כל הזמן, ותאי המוח שלהן מפרישים אוקסיטוצין. |
| 129 | 00:09:28:09 - 00:09:30:12 | 00:00:02:03 | רחרוחים, ליטופים, גיפופים. |
| 130 | 00:09:30:16 - 00:09:35:02 | 00:00:04:11 | המדענים עוד לא יודעים בדיוק מה גורם להפרשת אוקסיטוצין. |
| 131 | 00:09:35:20 - 00:09:38:21 | 00:00:03:01 | אך הם יודעים דבר אחד, בלי ההורמון הזה, |
| 132 | 00:09:39:00 - 00:09:41:02 | 00:00:02:02 | החולדות יהיו פחות חברותיות. |
| 133 | 00:09:43:15 - 00:09:45:18 | 00:00:02:03 | ובני אדם לא יתאהבו זה בזה. |
| 134 | 00:09:46:10 - 00:09:50:02 | 00:00:03:17 | התאהבות היא כמו פיצוץ ביוכימי. |
| 135 | 00:09:50:09 - 00:09:53:12 | 00:00:03:03 | האוקסיטוצין גורם לליבם של האוהבים לפעום בעוצמה, |
| 136 | 00:09:54:02 - 00:09:58:04 | 00:00:04:02 | פשוטו כמשמעו, כיוון שהלב רגיש במיוחד להשפעותיו. |
| 137 | 00:10:00:12 - 00:10:04:20 | 00:00:04:08 | מחקרים שנערכו לאחרונה הראו שהוא יכול אפילו לייצר את "הורמון החיבוק". |
| 138 | 00:10:08:17 - 00:10:12:01 | 00:00:03:09 | אבל אהבה גורמת לאנדרלמוסיה גדולה עוד יותר במוח. |
| 139 | 00:10:13:08 - 00:10:16:05 | 00:00:02:22 | היא מפעילה כל כך הרבה מתגים ביוכימיים, |
| 140 | 00:10:16:12 - 00:10:21:01 | 00:00:04:14 | שהתאהבות סוערת דומה ממש להתקף פסיכוטי. |
| 141 | 00:10:22:18 - 00:10:26:23 | 00:00:04:05 | "המכונה הזאת הורגת פשיסטים" |
| 142 | 00:10:27:19 - 00:10:32:03 | 00:00:04:09 | כשמדובר במוח שלנו, הביטוי "מאוהב בטירוף" לא רחוק מהאמת. |
| 143 | 00:10:33:01 - 00:10:37:14 | 00:00:04:13 | לדברי הנוירוביולוגית לוסי בראון, האהבה היא יותר מרגש, |
| 144 | 00:10:37:19 - 00:10:40:23 | 00:00:03:04 | האהבה היא דחף, כמו רעב וצמא. |
| 145 | 00:10:41:17 - 00:10:45:06 | 00:00:03:14 | יתרה מכך, האהבה באמת מעוורת אותנו. |
| 146 | 00:10:47:11 - 00:10:49:17 | 00:00:02:06 | החלק הקדמי של המוח |
| 147 | 00:10:49:19 - 00:10:52:15 | 00:00:02:21 | שופט אנשים אחרים כל הזמן. |
| 148 | 00:10:52:18 - 00:10:55:20 | 00:00:03:02 | אתה הולך ברחוב ורואה מישהו בא מולך, |
| 149 | 00:10:55:22 - 00:10:58:04 | 00:00:02:07 | את מבחינה בנעליים שלו, בצורת ההליכה שלו, |
| 150 | 00:10:58:07 - 00:11:01:06 | 00:00:02:24 | מה אורך השיער שלו, האם הוא אדם מוזר. |
| 151 | 00:11:01:09 - 00:11:04:22 | 00:00:03:13 | אנחנו עסוקים כל הזמן בשיפוט חברתי. |
| 152 | 00:11:05:12 - 00:11:08:23 | 00:00:03:11 | אנשים בשלבים המוקדמים של אהבה רומנטית... |
| 153 | 00:11:11:02 - 00:11:15:00 | 00:00:03:23 | כשאנחנו מסתכלים על פעילות המוח, האזור הזה מושבת. |
| 154 | 00:11:15:24 - 00:11:21:22 | 00:00:05:23 | אתה לא שופט מבחינה חברתית את האדם שאתה מאוהב בו. |
| 155 | 00:11:22:03 - 00:11:24:24 | 00:00:02:21 | אתה מבטל את השיפוטיות הזאת. |
| 156 | 00:11:26:08 - 00:11:31:16 | 00:00:05:08 | בזמן התאהבות, המבנים הפרימיטיביים במוח שלנו נכנסים לפעולה. |
| 157 | 00:11:32:02 - 00:11:37:08 | 00:00:05:06 | כאן מיוצרים כל ההורמונים שמשפיעים על התנהגותנו בעוצמה כזאת, |
| 158 | 00:11:37:13 - 00:11:40:00 | 00:00:02:12 | שאנחנו מרגישים שהאהבה אינה בשליטתנו. |
| 159 | 00:11:42:08 - 00:11:46:10 | 00:00:04:02 | אולי זה נשמע לא הגיוני שהאהבה תשבית את השכל הישר, |
| 160 | 00:11:47:03 - 00:11:50:16 | 00:00:03:13 | אך לדעת הביולוג האבולוציוני, תומאס יונקר, |
| 161 | 00:11:50:19 - 00:11:54:20 | 00:00:04:01 | "טירוף האהבה" דווקא הגיוני, מבחינה אבולוציונית. |
| 162 | 00:12:01:18 - 00:12:04:02 | 00:00:02:09 | מנקודת מבט ביולוגית, זה ברור למדי, |
| 163 | 00:12:04:08 - 00:12:06:22 | 00:00:02:14 | אהבה רומנטית התפתחה לתועלת צאצאינו. |
| 164 | 00:12:07:07 - 00:12:10:02 | 00:00:02:20 | תחשבו על זה, אפילו בחבורת ציידים-לקטים |
| 165 | 00:12:10:04 - 00:12:12:21 | 00:00:02:17 | לוקח לילד שלוש, ארבע או חמש שנים |
| 166 | 00:12:12:23 - 00:12:14:14 | 00:00:01:16 | להשתלב בקבוצה. |
| 167 | 00:12:15:09 - 00:12:19:06 | 00:00:03:22 | במשך הזמן הזה, הגבר צריך לספק מזון, מחסה וכולי. |
| 168 | 00:12:21:05 - 00:12:25:13 | 00:00:04:08 | הוא יעשה זאת רק אם יש לו קשר רגשי הן לילד והן לאישה. |
| 169 | 00:12:30:11 - 00:12:31:12 | 00:00:01:01 | אבל למה דווקא היא? |
| 170 | 00:12:32:23 - 00:12:33:21 | 00:00:00:23 | למה דווקא הוא? |
| 171 | 00:12:34:10 - 00:12:37:10 | 00:00:03:00 | מדוע אנחנו נמשכים לאנשים מסוים ולא לאחרים? |
| 172 | 00:12:38:03 - 00:12:40:09 | 00:00:02:06 | הגורם הראשוני הוא המראה חיצוני. |
| 173 | 00:12:40:18 - 00:12:44:06 | 00:00:03:13 | במבט מהיר אנחנו סורקים את בן הזוג הפוטנציאלי, |
| 174 | 00:12:44:08 - 00:12:48:23 | 00:00:04:15 | ואוספים מידע בנוגע לגילו, מצבו הבריאותי, המזג שלו ומעמדו החברתי. |
| 175 | 00:12:55:12 - 00:12:58:15 | 00:00:03:03 | גברים מעדיפים נשים בעלות פנים סימטריים, |
| 176 | 00:12:58:22 - 00:13:00:21 | 00:00:01:24 | עיניים גדולות, שפתיים מלאות, |
| 177 | 00:13:00:23 - 00:13:03:21 | 00:00:02:23 | מצח גבוה, וכמובן, מבנה גוף נשי. |
| 178 | 00:13:04:16 - 00:13:07:21 | 00:00:03:05 | גברים נמשכים לרוב לנשים צעירות ובריאות. |
| 179 | 00:13:14:03 - 00:13:17:06 | 00:00:03:03 | נשים מחפשות גברים בעלי סנטר חזק, |
| 180 | 00:13:17:08 - 00:13:19:18 | 00:00:02:10 | כפתיים רחבות, מותניים צרות, |
| 181 | 00:13:20:00 - 00:13:22:22 | 00:00:02:22 | ולעיתים קרובות, סממנים המעידים על מעמד חברתי. |
| 182 | 00:13:27:20 - 00:13:31:02 | 00:00:03:07 | אולם בסופו של דבר, נדרשת התאמה כימית, |
| 183 | 00:13:31:08 - 00:13:33:23 | 00:00:02:15 | וזה קשור במידה רבה לריח. |
| 184 | 00:13:34:10 - 00:13:37:10 | 00:00:03:00 | האף שלנו לא הולך שולל בקלות כמו העיניים שלנו, |
| 185 | 00:13:37:16 - 00:13:39:09 | 00:00:01:18 | כפי שהניסוי הבא מוכיח. |
| 186 | 00:13:43:09 - 00:13:44:08 | 00:00:00:24 | שלום. |
| 187 | 00:13:45:01 - 00:13:46:03 | 00:00:01:02 | שלום. |
| 188 | 00:13:49:14 - 00:13:52:07 | 00:00:02:18 | זוג הסטודנטים האלה משתתפים בניסוי. |
| 189 | 00:13:53:00 - 00:13:55:19 | 00:00:02:19 | שניהם הביאו חולצה שלבשו במשך לילה. |
| 190 | 00:13:56:11 - 00:14:00:02 | 00:00:03:16 | כעת מגישים לנבדקים חמש חולצות שנלבשו על ידי זרים, |
| 191 | 00:14:00:08 - 00:14:02:05 | 00:00:01:22 | בנוסף לחולצה של בן זוגם. |
| 192 | 00:14:02:13 - 00:14:05:14 | 00:00:03:01 | הם צריכים לציין איזה ריח מושך בעיניהם. |
| 193 | 00:14:06:18 - 00:14:09:14 | 00:00:02:21 | אנשים יכולים להריח את המערכת החיסונית של אחרים, |
| 194 | 00:14:09:16 - 00:14:14:20 | 00:00:05:04 | ונוטים לבחור בן זוג שהגנים החיסוניים שלו שונים משלהם ומשלימים אותם. |
| 195 | 00:14:15:09 - 00:14:20:14 | 00:00:05:05 | באופן כזה, הטבע מבטיח לצאצאים שלהם מערכת חיסונית חזקה. |
| 196 | 00:14:23:01 - 00:14:26:08 | 00:00:03:07 | המחקר אושש את ההנחה שנשים הטרוסקסואליות |
| 197 | 00:14:26:10 - 00:14:30:01 | 00:00:03:16 | מריחות את ההבדל הגנטי הזה בקלות רבה יותר מגברים, |
| 198 | 00:14:30:10 - 00:14:32:13 | 00:00:02:03 | שחוש הריח שלהם כנראה אינו מפותח דיו. |
| 199 | 00:14:36:23 - 00:14:40:18 | 00:00:03:20 | נראה שהפרמטרים הגנטיים אינם חשובים לגברים. הם לא מסתמכים עליהם. |
| 200 | 00:14:42:05 - 00:14:44:04 | 00:00:01:24 | הגבר הטיפוסי אוהב את הריח של בת זוגו |
| 201 | 00:14:44:06 - 00:14:45:21 | 00:00:01:15 | מפני שהוא מוכר לו. |
| 202 | 00:14:48:00 - 00:14:50:12 | 00:00:02:12 | מעניין שככל שגבר נמצא עם אישה זמן רב יותר, |
| 203 | 00:14:50:20 - 00:14:52:08 | 00:00:01:13 | הריח שלה מוצא חן בעיניו יותר. |
| 204 | 00:14:55:06 - 00:14:59:18 | 00:00:04:12 | אז האישה היא זאת שמרחרחת אם הגבר מתאים לה מבחינת גנטית. |
| 205 | 00:15:00:10 - 00:15:02:18 | 00:00:02:08 | אלא אם כן, היא נוטלת גלולות למניעת היריון. |
| 206 | 00:15:07:06 - 00:15:09:05 | 00:00:01:24 | מחקר קודם מ-1995 |
| 207 | 00:15:09:17 - 00:15:13:18 | 00:00:04:01 | הראה שנשים שנטלו גלולות העריכו את ההתאמה הגנטית של גברים |
| 208 | 00:15:13:20 - 00:15:15:14 | 00:00:01:19 | אחרת מנשים שלא נטלו גלולות. |
| 209 | 00:15:19:02 - 00:15:20:13 | 00:00:01:11 | המחקר שלנו מאשר את המסקנה הזאת. |
| 210 | 00:15:22:23 - 00:15:25:07 | 00:00:02:09 | נשים שנוטלות גלולות מתנהגות כמו גברים. |
| 211 | 00:15:29:02 - 00:15:31:20 | 00:00:02:18 | ההתאמה הגנטית לא חשובה להן יותר. |
| 212 | 00:15:33:21 - 00:15:38:02 | 00:00:04:06 | מדענים אינם יודעים לומר אם אמצעי מניעה הורמונליים |
| 213 | 00:15:38:04 - 00:15:40:14 | 00:00:02:10 | משפיעים על בחירת בן זוג על ידי נשים. |
| 214 | 00:15:41:13 - 00:15:45:19 | 00:00:04:06 | אבל נראה שהנשיקה הראשונה היא מעין מבחן לקמוס. |
| 215 | 00:15:46:13 - 00:15:49:21 | 00:00:03:08 | לפי מחקרים, נשים רבות אומרות שהן יכולות לקבוע |
| 216 | 00:15:50:01 - 00:15:53:14 | 00:00:03:13 | אם בן זוגן מתאים לקשר ארוך טווח לפי נשיקה. |
| 217 | 00:15:54:22 - 00:15:56:21 | 00:00:01:24 | נראה שנשים בררניות יותר מגברים, |
| 218 | 00:15:57:20 - 00:16:01:18 | 00:00:03:23 | אולי עקב הסיכונים הכרוכים בהיריון ולידה. |
| 219 | 00:16:02:16 - 00:16:07:09 | 00:00:04:18 | בזמן הנשיקה, בני הזוג מחליפים מסרים ביולוגיים באופן אינסטינקטיבי. |
| 220 | 00:16:07:21 - 00:16:11:21 | 00:00:04:00 | המוח שלנו צריך להעריך כמויות עצומות של מידע בן רגע. |
| 221 | 00:16:12:04 - 00:16:14:13 | 00:00:02:09 | מה הריח והטעם של האדם השני? |
| 222 | 00:16:14:19 - 00:16:18:08 | 00:00:03:14 | האם השפתיים שלו רכות או מחוספסות? הנשיקה קשה או עדינה? |
| 223 | 00:16:18:19 - 00:16:21:18 | 00:00:02:24 | הורמונים של אושר מציפים את הגוף, ודרך הרוק שלו, |
| 224 | 00:16:21:24 - 00:16:24:22 | 00:00:02:23 | הגבר מזרים אל האישה טסטוסטרון, |
| 225 | 00:16:25:01 - 00:16:27:02 | 00:00:02:01 | שמגביר את התשוקה שלה. |
| 226 | 00:16:27:18 - 00:16:29:14 | 00:00:01:21 | סקס מעודד אהבה. |
| 227 | 00:16:29:24 - 00:16:32:13 | 00:00:02:14 | הורמוני מין מפחיתים חרדה ומתח. |
| 228 | 00:16:32:20 - 00:16:36:20 | 00:00:04:00 | לחץ הדם עולה והדופק מואץ, כמו במהלך אימון גופני. |
| 229 | 00:16:36:22 - 00:16:40:08 | 00:00:03:11 | זאת הסיבה שיחסי מין טובים למחזור הדם. |
| 230 | 00:16:40:23 - 00:16:42:22 | 00:00:01:24 | ייתכן שהם גם מחזקים את המערכת החיסונית |
| 231 | 00:16:42:24 - 00:16:45:05 | 00:00:02:06 | באמצעות חשיפתה לנוזלי גוף זרים. |
| 232 | 00:16:48:03 - 00:16:52:21 | 00:00:04:18 | בקיצור, סקס חשוב הרבה מעבר להעמדת צאצאים. |
| 233 | 00:16:58:20 - 00:17:00:14 | 00:00:01:19 | בני אדם מקיימים יחסי מין |
| 234 | 00:17:00:17 - 00:17:02:12 | 00:00:01:20 | הרבה יותר ממספר הילדים שלהם, |
| 235 | 00:17:02:16 - 00:17:04:11 | 00:00:01:20 | בערך פי אלף פעמים יותר. |
| 236 | 00:17:06:00 - 00:17:09:08 | 00:00:03:08 | זה מצביע על כך שלמיניות יש תכלית נוספת. |
| 237 | 00:17:12:09 - 00:17:16:10 | 00:00:04:01 | היא מאפשרת לנו להכיר את האדם השני באופן הרבה יותר אינטנסיבי ואינטימי. |
| 238 | 00:17:17:21 - 00:17:22:07 | 00:00:04:11 | התשוקה והעונג המשותפים מחזקים את מערכת היחסים. |
| 239 | 00:17:26:12 - 00:17:30:06 | 00:00:03:19 | מציאת בן זוג מתאים הייתה עניין של ניסוי וטעיה במשך השנים. |
| 240 | 00:17:30:21 - 00:17:32:16 | 00:00:01:20 | אבל ייתכן שזה משתנה. |
| 241 | 00:17:39:07 - 00:17:42:00 | 00:00:02:18 | יותר ויותר פנויים ופנויות נפגשים דרך הרשת, |
| 242 | 00:17:42:07 - 00:17:44:21 | 00:00:02:14 | במקום להיפגש במסיבות, בפאב או במקום העבודה. |
| 243 | 00:17:46:05 - 00:17:49:19 | 00:00:03:14 | במאה ה-21 מציאת בן זוג הפכה לדיגיטלית. |
| 244 | 00:17:49:22 - 00:17:52:14 | 00:00:02:17 | "מגיע לכם דייט טוב יותר" |
| 245 | 00:18:06:20 - 00:18:08:17 | 00:00:01:22 | ביאנקה ומארק הכירו באינטרנט, |
| 246 | 00:18:09:01 - 00:18:11:02 | 00:00:02:01 | והם יחד כבר 14 שנה. |
| 247 | 00:18:16:01 - 00:18:19:23 | 00:00:03:22 | בזמנו, ביאנקה עבדה שעות רבות ולא היה לה זמן לחיי חברה. |
| 248 | 00:18:21:03 - 00:18:24:04 | 00:00:03:01 | מארק עבד בחוץ לארץ, אבל רצה לחזור לגרמניה. |
| 249 | 00:18:29:07 - 00:18:32:11 | 00:00:03:04 | גרתי בהונג קונג והתקשיתי לפגוש אנשים, |
| 250 | 00:18:33:15 - 00:18:35:18 | 00:00:02:03 | אז פתחתי חשבון באתר הכרויות גרמני. |
| 251 | 00:18:38:14 - 00:18:41:05 | 00:00:02:16 | שנינו בדיוק סיימנו מערכות יחסים ארוכות |
| 252 | 00:18:41:13 - 00:18:43:17 | 00:00:02:04 | ולא רצינו לחזור על אותן טעויות. |
| 253 | 00:18:45:10 - 00:18:47:22 | 00:00:02:12 | מערכת היחסים שלי נכשלה, מפני שלא הייתה בינינו התאמה |
| 254 | 00:18:48:00 - 00:18:51:22 | 00:00:03:22 | בנושאים כמו משפחה, ילדים, קניית בית, מציאת עבודה. |
| 255 | 00:18:58:11 - 00:19:03:07 | 00:00:04:21 | מארק וביאנקה הכירו בזכות האיש הזה, הוגו שמאלה. |
| 256 | 00:19:03:21 - 00:19:07:17 | 00:00:03:21 | הפסיכולוג הזה מאמין שיש שני דברים בחיים שצריך לתכנן בקפידה: |
| 257 | 00:19:07:23 - 00:19:10:14 | 00:00:02:16 | מציאת העבודה הנכונה ומציאת בן הזוג הנכון. |
| 258 | 00:19:10:24 - 00:19:13:21 | 00:00:02:22 | הוא פיתח מבחן התאמה תעסוקתית |
| 259 | 00:19:13:24 - 00:19:16:24 | 00:00:03:00 | ומבחן אישיות לאתר הכרויות מקוון. |
| 260 | 00:19:19:21 - 00:19:22:05 | 00:00:02:09 | הרעיון המקורי שלי לא היה לזהות |
| 261 | 00:19:22:07 - 00:19:25:16 | 00:00:03:09 | בן זוג אידיאלי, אלא להימנע מטעויות חמורות. |
| 262 | 00:19:27:01 - 00:19:29:23 | 00:00:02:22 | הרבה פעמים בחיים, עדיף להימנע מטעויות |
| 263 | 00:19:30:02 - 00:19:31:19 | 00:00:01:17 | מאשר לחפש אחר שלמות. |
| 264 | 00:19:35:14 - 00:19:39:13 | 00:00:03:24 | בהתבסס על העיקרון הזה, פיתח הוגו שמאלה מבחן זוגיות: |
| 265 | 00:19:40:02 - 00:19:44:20 | 00:00:04:18 | שאלון ממוחשב מקיף שמנסה לאתר תכונות אופי |
| 266 | 00:19:44:22 - 00:19:47:17 | 00:00:02:20 | התורמות לקשרים טובים ויציבים. |
| 267 | 00:19:49:14 - 00:19:52:03 | 00:00:02:14 | עליך לדעת מי אתה כדי לדעת מה אתה רוצה. |
| 268 | 00:19:52:16 - 00:19:54:11 | 00:00:01:20 | אנחנו קוראים לזה "פרופיל זוגיות". |
| 269 | 00:19:57:06 - 00:20:01:24 | 00:00:04:18 | השאלון כולל למעלה מ-100 שאלות על תכונות אופי והעדפות אישיות, |
| 270 | 00:20:02:09 - 00:20:06:17 | 00:00:04:08 | אך כולל גם שאלות ותמונות שנראות מוזרות במבט ראשון. |
| 271 | 00:20:06:24 - 00:20:11:10 | 00:00:04:11 | למשל, השאלה אם לב שבור משפיע על התיאבון שלך. |
| 272 | 00:20:15:18 - 00:20:16:23 | 00:00:01:05 | אוכל זה תשוקה. |
| 273 | 00:20:17:02 - 00:20:20:14 | 00:00:03:12 | עלייה וירידה במשקל קשורות לרגשות חזקים. |
| 274 | 00:20:21:06 - 00:20:25:24 | 00:00:04:18 | אדם שלא עולה או יורד במשקל כשהוא עצוב, אינו אדם יצרי. |
| 275 | 00:20:28:21 - 00:20:33:06 | 00:00:04:10 | לדברי הוגו שמאלה, רמת התשוקה של שני בני הזוג צריכה להיות דומה, |
| 276 | 00:20:33:08 - 00:20:35:04 | 00:00:01:21 | אחרת, הזיווג ביניהם לא יעלה יפה. |
| 277 | 00:20:35:15 - 00:20:39:13 | 00:00:03:23 | אבל האם ניתן לחזות דבר מורכב כמו אהבה? |
| 278 | 00:20:44:08 - 00:20:46:16 | 00:00:02:08 | השאלה אם שני אנשים יתאהבו תלויה בהם, |
| 279 | 00:20:47:09 - 00:20:50:03 | 00:00:02:19 | אנחנו רק מגדילים את הסיכוי שזה יקרה. |
| 280 | 00:20:51:11 - 00:20:55:03 | 00:00:03:17 | פגישת בן הזוג היא דיגיטלית, אבל האהבה עדיין אנלוגית. |
| 281 | 00:21:03:17 - 00:21:08:00 | 00:00:04:08 | מארק וביאנקה התכתבו בהודעות במשך שבועות לפני פגישתם הראשונה. |
| 282 | 00:21:13:21 - 00:21:15:05 | 00:00:01:09 | נפגשנו בנמל התעופה של המבורג. |
| 283 | 00:21:15:13 - 00:21:19:07 | 00:00:03:19 | לבשתי חליפה נוצצת מגניבה בצבע זהב, לא, כסף. |
| 284 | 00:21:20:01 - 00:21:21:06 | 00:00:01:05 | ביאנקה ממש אהבה אותה. |
| 285 | 00:21:22:03 - 00:21:25:03 | 00:00:03:00 | ניגשת אליי ומייד נישקת אותי. זה היה... |
| 286 | 00:21:26:01 - 00:21:28:15 | 00:00:02:14 | כמובן, הרי הכרנו הרבה זמן. |
| 287 | 00:21:29:05 - 00:21:31:02 | 00:00:01:22 | זה היה קצת מוגזם, אבל בסדר. |
| 288 | 00:21:31:09 - 00:21:33:07 | 00:00:01:23 | כבר הכרנו זה את זו היטב. |
| 289 | 00:21:34:16 - 00:21:36:18 | 00:00:02:02 | לפחות את תכונות האופי שלנו. |
| 290 | 00:21:40:04 - 00:21:43:01 | 00:00:02:22 | חשבתי שאם תהיה בינינו התאמה גם בפן האישי, |
| 291 | 00:21:43:24 - 00:21:46:12 | 00:00:02:13 | אם נאהב את הריח והטעם זה של זו, |
| 292 | 00:21:47:06 - 00:21:50:17 | 00:00:03:11 | היה לי ברור, שבסופו של דבר, נתחתן ונוליד ילדים. |
| 293 | 00:21:53:11 - 00:21:55:13 | 00:00:02:02 | אבל ביאנקה עוד לא הייתה במקום הזה. |
| 294 | 00:21:57:00 - 00:21:58:22 | 00:00:01:22 | נכון, עוד לא הייתי מוכנה. |
| 295 | 00:21:59:21 - 00:22:01:16 | 00:00:01:20 | הקדמתי קצת את המאוחר. |
| 296 | 00:22:02:21 - 00:22:06:13 | 00:00:03:17 | ברגעים הראשונים חשבתי, "זה לא מה שדמיינתי", |
| 297 | 00:22:06:20 - 00:22:10:15 | 00:00:03:20 | אבל זרמתי עם זה, כי ידעתי שיש בינינו התאמה מבחינת האופי. |
| 298 | 00:22:14:04 - 00:22:17:22 | 00:00:03:18 | היום מארק וביאנקה נשואים באושר ויש להם שלושה ילדים. |
| 299 | 00:22:18:09 - 00:22:22:19 | 00:00:04:10 | אז נראה שבמקרה שלהם, הנוסחה עבדה והם מצאו שידוך טוב. |
| 300 | 00:22:28:23 - 00:22:33:19 | 00:00:04:21 | מדענים רק מתחילים ללמוד את נושא ההכרויות ברשת והשפעתן על האהבה, |
| 301 | 00:22:34:05 - 00:22:36:13 | 00:00:02:08 | כמו המטפלת המינית מלאני בוטנר. |
| 302 | 00:22:38:17 - 00:22:41:08 | 00:00:02:16 | "פגישה פנים אל פנים" |
| 303 | 00:22:44:11 - 00:22:47:13 | 00:00:03:02 | כשאני פוגשת מישהו במועדון או בארוחת ערב, |
| 304 | 00:22:47:15 - 00:22:49:07 | 00:00:01:17 | אני שמה לב לפרטים רבים. |
| 305 | 00:22:50:19 - 00:22:52:15 | 00:00:01:21 | אני רואה איך הוא מתנהג, איך הוא זז, |
| 306 | 00:22:53:07 - 00:22:54:21 | 00:00:01:14 | הבעות הפנים שלו. |
| 307 | 00:22:55:21 - 00:22:57:22 | 00:00:02:01 | איך הוא מדבר, איזה ריח יש לו. |
| 308 | 00:22:59:19 - 00:23:02:08 | 00:00:02:14 | אני קולטת אותו בכל החושים שלי, בכל הערוצים, |
| 309 | 00:23:04:03 - 00:23:05:24 | 00:00:01:21 | אולי אפילו לפני שאנחנו מדברים. |
| 310 | 00:23:06:20 - 00:23:08:24 | 00:00:02:04 | זה ההבדל הגדול לעומת הכרויות ברשת. |
| 311 | 00:23:10:13 - 00:23:12:15 | 00:00:02:02 | לכן אנחנו אומרים שפרופילים באתרי הכרות |
| 312 | 00:23:12:17 - 00:23:16:16 | 00:00:03:24 | הופכים אדם תלת-ממדי לגיליון נתונים דו-ממדי. |
| 313 | 00:23:19:23 - 00:23:23:14 | 00:00:03:16 | באופן אירוני, חרף הגידול בהיקף ההכרויות ברשת, |
| 314 | 00:23:23:20 - 00:23:28:19 | 00:00:04:24 | נראה שדגם הנישואים המסורתי נהנה מסוג של תחייה. |
| 315 | 00:23:30:01 - 00:23:31:18 | 00:00:01:17 | הנישואים עדיין באופנה. |
| 316 | 00:23:31:21 - 00:23:34:12 | 00:00:02:16 | מספר הנישואים היה במגמת ירידה מאז שנות ה-50, |
| 317 | 00:23:34:16 - 00:23:38:04 | 00:00:03:13 | אבל מאז תחילת המילניום המספר נותר יציב. |
| 318 | 00:23:39:01 - 00:23:42:04 | 00:00:03:03 | מספר מערכות היחסים שמסתיימות בפרידה ירד בשנים האחרונות. |
| 319 | 00:23:43:01 - 00:23:46:24 | 00:00:03:23 | פירושו של דבר, שמערכות יחסים ארוכות טווח כמוסד, כאידיאל, |
| 320 | 00:23:47:01 - 00:23:48:12 | 00:00:01:11 | עדיין חשובות לנו מאוד. |
| 321 | 00:23:50:12 - 00:23:52:15 | 00:00:02:03 | אבל זה לא נכון בכל הארצות. |
| 322 | 00:23:52:23 - 00:23:58:22 | 00:00:05:24 | ביפן, לדוגמה, סגנון החיים של המאה ה-21 יצר טרנד חדש. |
| 323 | 00:23:59:06 - 00:24:02:22 | 00:00:03:16 | נשים יפניות רבות חולמות על חתונה מושלמת. |
| 324 | 00:24:03:02 - 00:24:06:12 | 00:00:03:10 | אבל הן מעוניינות באירוע, לא בחתן. |
| 325 | 00:24:07:03 - 00:24:10:06 | 00:00:03:03 | זה הרעיון מאחורי חתונות ללא חתן. |
| 326 | 00:24:10:13 - 00:24:13:24 | 00:00:03:11 | חתונה בכיכוב הכלה, והכלה בלבד. |
| 327 | 00:24:17:12 - 00:24:19:24 | 00:00:02:12 | זה הזמן הנכון בשבילי, אני בגיל המתאים. |
| 328 | 00:24:21:19 - 00:24:24:07 | 00:00:02:13 | אני לא רוצה לחכות כדי ללבוש שמלת כלה. |
| 329 | 00:24:25:07 - 00:24:27:04 | 00:00:01:22 | אני יכולה לעשות את זה עכשיו, אם אני רוצה. |
| 330 | 00:24:27:10 - 00:24:29:02 | 00:00:01:17 | זה חשוב לי. |
| 331 | 00:24:29:15 - 00:24:31:21 | 00:00:02:06 | אני לא חייבת שיהיה לי בעל. |
| 332 | 00:24:32:16 - 00:24:36:15 | 00:00:03:24 | נפשי לא תשוטט חסרת מנוח אם לא אמצא את בן הזוג המתאים. |
| 333 | 00:24:41:09 - 00:24:44:18 | 00:00:03:09 | מחקרים מראים שחצי מהיפנים מתחת לגיל 30 |
| 334 | 00:24:44:22 - 00:24:47:14 | 00:00:02:17 | לא קיימו יחסי מין או חוו זוגיות רומנטיות מעולם. |
| 335 | 00:24:47:21 - 00:24:50:11 | 00:00:02:15 | ביפן, סר חינה של האהבה. |
| 336 | 00:24:53:22 - 00:24:57:05 | 00:00:03:08 | אולי זה בגלל שמערכות יחסים יכולות להפוך לשגרה. |
| 337 | 00:24:57:12 - 00:25:00:12 | 00:00:03:00 | זה קורה בדרך כלל אחרי שנתיים. |
| 338 | 00:25:00:22 - 00:25:04:08 | 00:00:03:11 | סערת הרגשות שוככת ונרגעת. |
| 339 | 00:25:05:01 - 00:25:08:18 | 00:00:03:17 | יש זוגות שנפרדים, אבל אחרים עוברים לשלב חדש של אהבה. |
| 340 | 00:25:09:06 - 00:25:13:12 | 00:00:04:06 | תמיכה ותחושת ביטחון נעשות חשובות יותר מתשוקה לוהטת. |
| 341 | 00:25:21:17 - 00:25:25:23 | 00:00:04:06 | האהבה אולי כבר לא מרגשת כמו פעם, אבל היא בריאה יותר. |
| 342 | 00:25:26:23 - 00:25:30:06 | 00:00:03:08 | אנשים במערכות יחסים מתפקדות חולים לעיתים רחוקות יותר |
| 343 | 00:25:30:09 - 00:25:32:07 | 00:00:01:23 | ונהנים מתזונה מאוזנת יותר, |
| 344 | 00:25:32:16 - 00:25:35:02 | 00:00:02:11 | אם כי לא בהכרח אוכלים פחות. |
| 345 | 00:25:35:13 - 00:25:38:10 | 00:00:02:22 | בכל זאת, מחקרים מראים שמערכות יחסים יציבות |
| 346 | 00:25:38:12 - 00:25:41:11 | 00:00:02:24 | מסייעות במניעת מחלות לב וכלי דם. |
| 347 | 00:25:46:00 - 00:25:50:01 | 00:00:04:01 | מגע עוזר לשחרר מתחים ומפחית את הדופק ולחץ הדם. |
| 348 | 00:25:52:09 - 00:25:55:09 | 00:00:03:00 | וייתכן שנשיקות אפילו יעילות נגד קדחת השחת. |
| 349 | 00:25:58:24 - 00:26:03:18 | 00:00:04:19 | ושוב, האוקסיטוצין אחראי לרבים מהיתרונות הבריאותיים האלו. |
| 350 | 00:26:04:16 - 00:26:09:19 | 00:00:05:03 | זוגות שקיבלו אוקסיטוצין בתרסיס לאף אפילו רבו ביניהם פחות. |
| 351 | 00:26:12:12 - 00:26:14:14 | 00:00:02:02 | ביקשנו מזוגות לריב במעבדה, |
| 352 | 00:26:14:23 - 00:26:17:21 | 00:00:02:23 | והאוקסיטוצין השפיע על התנהגותם. |
| 353 | 00:26:18:21 - 00:26:21:14 | 00:00:02:18 | הם התנהגו באופן חיובי יותר בזמן המריבה. |
| 354 | 00:26:22:08 - 00:26:25:07 | 00:00:02:24 | המחקר הנוכחי שלנו מתמקד בהשפעות החיוביות הללו. |
| 355 | 00:26:26:19 - 00:26:30:04 | 00:00:03:10 | ויכוחים אינם הגורם היחיד שקובע את איכות הקשר, |
| 356 | 00:26:30:17 - 00:26:35:23 | 00:00:05:06 | אבל אנחנו רוצים לחקור אם ניתן להתערב במצב. |
| 357 | 00:26:37:05 - 00:26:40:04 | 00:00:02:24 | כיצד ההתנהגות שלנו משפיעה על רמות האוקסיטוצין שלנו? |
| 358 | 00:26:40:13 - 00:26:44:16 | 00:00:04:03 | באופן כזה, אולי ניתן להשפיע על החלמה מפציעה ורמות לחץ. |
| 359 | 00:26:50:20 - 00:26:54:07 | 00:00:03:12 | במחקר שנערך לאחרונה בדקו מדענים האם אוקסיטוצין |
| 360 | 00:26:54:09 - 00:26:56:13 | 00:00:02:04 | גורם לפצעים להחלים מהר יותר. |
| 361 | 00:26:57:03 - 00:27:00:21 | 00:00:03:18 | תחילה, הם גרמו לכוויות קלות בזרועות של שני בני הזוג. |
| 362 | 00:27:02:03 - 00:27:05:02 | 00:00:02:24 | לרוב, כוויות כאלה מחלימות תוך שבוע. |
| 363 | 00:27:07:14 - 00:27:11:02 | 00:00:03:13 | האם הן יחלימו מהר יותר כשבן זוגך האוהב לצידך? |
| 364 | 00:27:12:07 - 00:27:15:05 | 00:00:02:23 | והאם תרסיס אוקסיטוצין יכול לזרז את ההחלמה? |
| 365 | 00:27:16:16 - 00:27:20:14 | 00:00:03:23 | אחד מבני הזוג מקבל אוקסיטוצין, והשני מקבל תרופת דמה (פלצבו). |
| 366 | 00:27:25:22 - 00:27:28:09 | 00:00:02:12 | עבר שבוע והתוצאות מדהימות. |
| 367 | 00:27:28:19 - 00:27:34:04 | 00:00:05:10 | תרסיס האוקסיטוצין גרם לגבר להקדיש זמן רב יותר לטיפול בבת זוגו, |
| 368 | 00:27:34:12 - 00:27:36:16 | 00:00:02:04 | והפצעים שלה החלימו מהר יותר. |
| 369 | 00:27:38:02 - 00:27:41:12 | 00:00:03:10 | ייתכן שהסיבה לכך היא שאוקסיטוצין מפחית את רמות הלחץ. |
| 370 | 00:27:42:24 - 00:27:47:13 | 00:00:04:14 | המדענים בדקו בעקביות את הרוק של המשתתפים, בחיפוש אחר קורטיזול. |
| 371 | 00:27:48:06 - 00:27:51:18 | 00:00:03:12 | זהו הורמון שהגוף שלנו מפריש בתגובה למתח. |
| 372 | 00:27:53:22 - 00:27:57:10 | 00:00:03:13 | אך נראה שהאוקסיטוצין משבש את המנגנון הזה. |
| 373 | 00:28:02:15 - 00:28:06:21 | 00:00:04:06 | הנתונים מראים שכשהמשתתפים בניסוי קיבלו אוקסיטוצין, |
| 374 | 00:28:07:08 - 00:28:09:04 | 00:00:01:21 | רמות הקורטיזול שלהם היו נמוכות יותר. |
| 375 | 00:28:12:10 - 00:28:16:23 | 00:00:04:13 | ייתכן שזאת הסיבה לכך שאוקסיטוצין משפיע על ריפוי פצעים. |
| 376 | 00:28:21:15 - 00:28:24:17 | 00:00:03:02 | אם כן, ייתכן שיש לאהבה כוחות ריפוי אמיתיים. |
| 377 | 00:28:25:22 - 00:28:30:15 | 00:00:04:18 | היתרונות הביוכימיים של אוקסיטוצין יכולים להפוך את חיינו לא רק למאושרים יותר, |
| 378 | 00:28:30:22 - 00:28:32:12 | 00:00:01:15 | אלא גם לבריאים יותר. |
| 379 | 00:28:39:05 - 00:28:40:17 | 00:00:01:12 | אבל האהבה יכולה גם להכאיב. |
| 380 | 00:28:41:21 - 00:28:44:03 | 00:00:02:07 | קץ האהבה או אובדן אדם אהוב |
| 381 | 00:28:44:06 - 00:28:47:06 | 00:00:03:00 | יכולים לגרום לצער עמוק ולסבל רגשי. |
| 382 | 00:28:52:04 - 00:28:56:01 | 00:00:03:22 | כאב לב עלול להביא למצב המכונה "תסמונת הלב השבור", |
| 383 | 00:28:57:06 - 00:28:58:19 | 00:00:01:13 | שעלולה להיות קטלנית. |
| 384 | 00:29:01:21 - 00:29:03:24 | 00:00:02:03 | התסמינים זהים לאלה של התקף לב. |
| 385 | 00:29:04:13 - 00:29:07:07 | 00:00:02:19 | האדם הנפגע סובל מאי ספיקת לב. |
| 386 | 00:29:07:23 - 00:29:11:01 | 00:00:03:03 | הסיכון הגבוה ביותר הוא בקרב נשים בגיל הבלות. |
| 387 | 00:29:12:23 - 00:29:16:04 | 00:00:03:06 | אליזבת פומפילי כמעט מתה מתסמונת הלב השבור. |
| 388 | 00:29:16:22 - 00:29:18:20 | 00:00:01:23 | לפני שנה היא איבדה את בן זוגה. |
| 389 | 00:29:19:10 - 00:29:23:20 | 00:00:04:10 | מותו עורר זיכרונות מתאונה איומה שהתרחשה 20 שנה לפני כן. |
| 390 | 00:29:29:00 - 00:29:31:18 | 00:00:02:18 | ב-1998 מטוס התרסק בהליפקס. |
| 391 | 00:29:33:05 - 00:29:36:01 | 00:00:02:21 | בתי עבדה כדיילת במטוס. |
| 392 | 00:29:37:04 - 00:29:38:12 | 00:00:01:08 | זה היה הלם נורא. |
| 393 | 00:29:39:20 - 00:29:40:19 | 00:00:00:24 | זה היה כל כך פתאומי. |
| 394 | 00:29:42:12 - 00:29:45:12 | 00:00:03:00 | הייתי חייבת להמשיך לתפקד, כי בעלי היה מרוסק. |
| 395 | 00:29:46:22 - 00:29:49:11 | 00:00:02:14 | הבת שלנו מתה, אז הייתי צריכה להיות חזקה מאוד. |
| 396 | 00:29:51:22 - 00:29:55:21 | 00:00:03:24 | זמן קצר לאחר מות בתה, בעלה נפטר מסרטן. |
| 397 | 00:29:56:10 - 00:29:59:00 | 00:00:02:15 | וכשבן זוגה החדש של אליזבת מת לפני שנה, |
| 398 | 00:29:59:05 - 00:30:00:17 | 00:00:01:12 | ליבה לא עמד בכך ונשבר. |
| 399 | 00:30:03:17 - 00:30:06:24 | 00:00:03:07 | אהבתי את בתי, אהבתי את בעלי ואהבתי את בן זוגי. |
| 400 | 00:30:07:17 - 00:30:09:01 | 00:00:01:09 | ואיבדתי את שלושתם. |
| 401 | 00:30:10:13 - 00:30:14:21 | 00:00:04:08 | אני לא האדם היחיד בעולם שאיבד אדם קרוב, צריך להתמודד. |
| 402 | 00:30:18:04 - 00:30:20:04 | 00:00:02:00 | אבל ליבה לא היה מסוגל להתמודד. |
| 403 | 00:30:20:22 - 00:30:25:02 | 00:00:04:05 | כשהיא אושפזה, הרופאים חשבו שיש לה התקף לב. |
| 404 | 00:30:27:05 - 00:30:29:13 | 00:00:02:08 | אבל תוצאות הבדיקות הפתיעו אותם. |
| 405 | 00:30:30:07 - 00:30:33:03 | 00:00:02:21 | העורקים הכליליים של אליזבת לא היו חסומים. |
| 406 | 00:30:34:01 - 00:30:37:04 | 00:00:03:03 | ליבה הפסיק לפעול בצורה נורמלית מסיבה אחרת: |
| 407 | 00:30:37:21 - 00:30:39:08 | 00:00:01:12 | תסמונת הלב השבור. |
| 408 | 00:30:44:13 - 00:30:47:12 | 00:00:02:24 | המחלה גורמת לפגיעה בשריר הלב. |
| 409 | 00:30:47:24 - 00:30:50:05 | 00:00:02:06 | שריר הלב אינו מתפקד כנדרש. |
| 410 | 00:30:53:07 - 00:30:59:15 | 00:00:06:08 | כתוצאה מכך, הלב אינו מזרים מספיק דם לגוף. |
| 411 | 00:31:01:05 - 00:31:04:02 | 00:00:02:22 | תסמונת הלב השבור היא מחלה שבה רגשות, |
| 412 | 00:31:04:04 - 00:31:06:05 | 00:00:02:01 | אהבה, רגשות חיוביים או שליליים, |
| 413 | 00:31:06:10 - 00:31:09:00 | 00:00:02:15 | מופיעים תחילה בראש, ואז משפיעים על הלב. |
| 414 | 00:31:09:12 - 00:31:10:22 | 00:00:01:10 | איננו יודעים בוודאות מדוע. |
| 415 | 00:31:11:07 - 00:31:14:17 | 00:00:03:10 | אנחנו סבורים שתגובת דחק מתרחשת במוח, |
| 416 | 00:31:15:00 - 00:31:16:13 | 00:00:01:13 | ואז משפיעה על הלב. |
| 417 | 00:31:18:20 - 00:31:22:14 | 00:00:03:19 | היא גורמת כנראה לפגיעה בזרימת הדם בנימים, |
| 418 | 00:31:23:15 - 00:31:26:23 | 00:00:03:08 | שגורמת בתורה לאי ספיקת לב אופיינית. |
| 419 | 00:31:30:04 - 00:31:34:00 | 00:00:03:21 | ליבה של אליזבת פומפילי חזר לתפקוד רגיל, |
| 420 | 00:31:34:10 - 00:31:36:07 | 00:00:01:22 | והיא אפילו מצאה אהבה חדשה. |
| 421 | 00:31:40:16 - 00:31:45:10 | 00:00:04:19 | בן זוגי ואני בגיל שבו שנינו יודעים, שבכל רגע יכול לקרות לנו משהו. |
| 422 | 00:31:49:05 - 00:31:51:01 | 00:00:01:21 | אבל אנחנו אומרים לעצמנו ליהנות מהחיים. |
| 423 | 00:31:53:21 - 00:31:57:14 | 00:00:03:18 | אני לא שואלת את עצמי מה יקרה מחר או מוחרתיים. מה הטעם? |
| 424 | 00:31:59:06 - 00:32:02:12 | 00:00:03:06 | צריך לחיות את החיים וליהנות מכל יום נוסף. |
| 425 | 00:32:07:14 - 00:32:10:16 | 00:00:03:02 | שגרת היומיום השוחקת מעמידה את האהבה במבחן. |
| 426 | 00:32:13:05 - 00:32:16:15 | 00:00:03:10 | ויכוחים ותלונות מחליפים את התשוקה והרוך. |
| 427 | 00:32:20:10 - 00:32:23:07 | 00:00:02:22 | תמיד אותן מריבות על אותם דברים. |
| 428 | 00:32:31:05 - 00:32:35:01 | 00:00:03:21 | צוות חוקרים בסיאטל חוקר את הקונפליקטים האלה. |
| 429 | 00:32:35:24 - 00:32:38:02 | 00:00:02:03 | ב"מעבדת האהבה" במכון גוטמן, |
| 430 | 00:32:38:07 - 00:32:41:22 | 00:00:03:15 | קארי קול עוזרת לזוגות להתמודד עם חילוקי דעות בצורה טובה יותר. |
| 431 | 00:32:43:20 - 00:32:46:05 | 00:00:02:10 | הפסיכולוגית עזרה למאות זוגות, |
| 432 | 00:32:46:09 - 00:32:49:17 | 00:00:03:08 | והיא משוכנעת שהאהבה יכולה להימשך כל החיים. |
| 433 | 00:32:50:06 - 00:32:53:11 | 00:00:03:05 | "מדע הטיפול בזוגות ומשפחות, מאחורי הקלעים של מעבדת האהבה" |
| 434 | 00:32:53:14 - 00:32:54:13 | 00:00:00:24 | בהחלט. |
| 435 | 00:32:54:15 - 00:32:57:20 | 00:00:03:05 | הוריי היו נשואים 58 שנים וחצי כשאבי נפטר. |
| 436 | 00:32:58:05 - 00:33:01:16 | 00:00:03:11 | הוא היה האביר על הסוס הלבן |
| 437 | 00:33:01:18 - 00:33:04:11 | 00:00:02:18 | והיא הייתה הנסיכה שלו, וכך זה היה תמיד. |
| 438 | 00:33:05:04 - 00:33:07:06 | 00:00:02:02 | אז אני מאמינה בכך. |
| 439 | 00:33:08:15 - 00:33:13:03 | 00:00:04:13 | אני מאמינה שחשוב מאוד, איך אנחנו מדברים ומתייחסים לאנשים. |
| 440 | 00:33:14:12 - 00:33:15:23 | 00:00:01:11 | שלום. -היי. |
| 441 | 00:33:16:11 - 00:33:19:01 | 00:00:02:15 | לורי וג'ף הם זוג כבר יותר מ-20 שנה. |
| 442 | 00:33:19:03 - 00:33:20:15 | 00:00:01:12 | נעים מאוד. |
| 443 | 00:33:21:00 - 00:33:25:01 | 00:00:04:01 | אבל הם מרגישים שהאהבה והתשוקה שחלקו בעבר החלו להתפוגג. |
| 444 | 00:33:25:03 - 00:33:27:17 | 00:00:02:14 | אני רוצה לספר לכם קצת על מה שנעשה היום. |
| 445 | 00:33:28:21 - 00:33:33:23 | 00:00:05:02 | בשמונה השעות הקרובות קארי תעקוב אחר האינטראקציה בין לורי לג'ף. |
| 446 | 00:33:37:20 - 00:33:39:18 | 00:00:01:23 | חיישנים מוצמדים לגופם של לורי וג'ף, |
| 447 | 00:33:39:22 - 00:33:44:01 | 00:00:04:04 | ולאחר מכן הם ישוחחו על נושא שבדרך כלל הופך לוויכוח. |
| 448 | 00:33:44:19 - 00:33:48:02 | 00:00:03:08 | האלקטרודות ימדדו את עוצמת תגובותיהם זה לזו, |
| 449 | 00:33:48:08 - 00:33:50:24 | 00:00:02:16 | את מידת הכעס והלחץ שהם חשים. |
| 450 | 00:33:52:11 - 00:33:54:10 | 00:00:01:24 | קארי מאזינה להם וצופה בהם. |
| 451 | 00:33:55:02 - 00:33:58:01 | 00:00:02:24 | היא תשתמש בנתונים כדי לנתח את הוויכוח |
| 452 | 00:33:58:03 - 00:34:01:12 | 00:00:03:09 | ותשווה אותם להבעות הפנים של בני הזוג. |
| 453 | 00:34:04:16 - 00:34:08:07 | 00:00:03:16 | היא מחפשת סימנים של מורת רוח ובוז. |
| 454 | 00:34:09:18 - 00:34:12:00 | 00:00:02:07 | התמודדות עם חילוקי דעות בצורה בריאה |
| 455 | 00:34:12:04 - 00:34:14:01 | 00:00:01:22 | היא אתגר בעבור כל הזוגות. |
| 456 | 00:34:16:21 - 00:34:21:14 | 00:00:04:18 | "אני לא יודעת למה אני מתעקשת על זה, אבל אני מתעקשת." |
| 457 | 00:34:21:20 - 00:34:23:01 | 00:00:01:06 | וג'ף, אתה אמרת, |
| 458 | 00:34:23:09 - 00:34:26:19 | 00:00:03:10 | "אני לא זוכר על מה רבנו בכלל, בטח על איזו שטות." |
| 459 | 00:34:27:03 - 00:34:30:08 | 00:00:03:05 | אתה צודק במאה אחוז, כי זוגות רבים על שטויות. |
| 460 | 00:34:30:22 - 00:34:33:14 | 00:00:02:17 | אבל מתחת ל"שטות" הזאת, |
| 461 | 00:34:33:16 - 00:34:38:22 | 00:00:05:06 | נמצא משהו חשוב מאוד, לשניכם. ואת זה אנחנו צריכים לברר. |
| 462 | 00:34:43:03 - 00:34:46:14 | 00:00:03:11 | לעיתים קרובות נושא הוויכוח חשוב פחות |
| 463 | 00:34:46:17 - 00:34:49:01 | 00:00:02:09 | מהאופן שבו בני הזוג מתמודדים עם קונפליקטים. |
| 464 | 00:34:50:19 - 00:34:54:11 | 00:00:03:17 | בני זוג במצוקה נוטים להתנהג בצורה שקארי קול מכנה |
| 465 | 00:34:54:13 - 00:34:56:11 | 00:00:01:23 | "ארבעת פרשי האפוקליפסה": |
| 466 | 00:34:57:00 - 00:34:57:20 | 00:00:00:20 | ביקורתיות, |
| 467 | 00:34:58:12 - 00:34:59:12 | 00:00:01:00 | מגננה, |
| 468 | 00:35:00:05 - 00:35:01:15 | 00:00:01:10 | סירוב לשתף פעולה |
| 469 | 00:35:01:24 - 00:35:03:02 | 00:00:01:03 | ובוז. |
| 470 | 00:35:04:10 - 00:35:08:12 | 00:00:04:02 | "ארבעת הפרשים" הם המחסלים של כל מערכת יחסים. |
| 471 | 00:35:08:20 - 00:35:10:07 | 00:00:01:12 | בלי התערבות חיצונית... |
| 472 | 00:35:11:20 - 00:35:15:21 | 00:00:04:01 | במצבים כאלה, רוב הסיכויים שהזוג לא יחזיק מעמד. |
| 473 | 00:35:16:21 - 00:35:22:11 | 00:00:05:15 | בוז הוא כמו חומצה גופרתית למערכות יחסים. הוא הקטלני מכולם. |
| 474 | 00:35:22:21 - 00:35:25:02 | 00:00:02:06 | כשאני רואה בוז, זה סימן רע מאוד. |
| 475 | 00:35:25:18 - 00:35:28:14 | 00:00:02:21 | כשמישהו מדבר אל בן זוגו בבוז, |
| 476 | 00:35:28:24 - 00:35:32:14 | 00:00:03:15 | אולי הוא יתאפק לא לגלגל את עיניו, אבל הוא יעווה את פיו... |
| 477 | 00:35:34:15 - 00:35:39:11 | 00:00:04:21 | ויש אנשים יהירים מטבעם, שזו הבעת הפנים הקבועה שלהם. |
| 478 | 00:35:42:16 - 00:35:45:14 | 00:00:02:23 | לורי וג'ף צופים בצילומי הוויכוח ביניהם |
| 479 | 00:35:45:20 - 00:35:48:12 | 00:00:02:17 | ומזהים אחדים מ"פרשי האפוקליפסה". |
| 480 | 00:35:58:22 - 00:36:04:09 | 00:00:05:12 | ב-75 אחוז מהמקרים או יותר אנחנו מפספסים זה את זה, |
| 481 | 00:36:04:15 - 00:36:07:00 | 00:00:02:10 | אנחנו עצבניים או עייפים, |
| 482 | 00:36:07:06 - 00:36:10:20 | 00:00:03:14 | ואיננו שולטים ברגשותינו בזמנים האלה. |
| 483 | 00:36:11:06 - 00:36:14:14 | 00:00:03:08 | לכן אנחנו צריכים לעשות תיקון, אנחנו צריכים לומר: |
| 484 | 00:36:14:19 - 00:36:17:13 | 00:00:02:19 | "אני מצטער, זה לא יצא כמו שהתכוונתי", |
| 485 | 00:36:17:16 - 00:36:20:17 | 00:00:03:01 | או "אני צריך הפסקה", או "אני עצבני כרגע". |
| 486 | 00:36:22:09 - 00:36:25:14 | 00:00:03:05 | לורי וג'ף רק בתחילת הטיפול שלהם, |
| 487 | 00:36:26:00 - 00:36:29:05 | 00:00:03:05 | אבל היום הראשון נתן להם תקווה, שלא הכול אבוד. |
| 488 | 00:36:30:04 - 00:36:34:16 | 00:00:04:12 | זה עוזר לי להרגיש, שהניצוץ עוד קיים בקשר בינינו. |
| 489 | 00:36:35:13 - 00:36:39:15 | 00:00:04:02 | כשאנחנו מדברים על זה, זה מקלף חלק מהשכבות, |
| 490 | 00:36:40:08 - 00:36:41:23 | 00:00:01:15 | שנערמו במשך השנים |
| 491 | 00:36:42:00 - 00:36:45:19 | 00:00:03:19 | של תחושת תקיעות במקום ועייפות. |
| 492 | 00:36:46:00 - 00:36:49:14 | 00:00:03:14 | לפעמים טוב לקבל עזרה, |
| 493 | 00:36:49:23 - 00:36:55:10 | 00:00:05:12 | לחשוב איך אפשר לשמור על קרבה, ולהיות צוות... |
| 494 | 00:36:55:17 - 00:36:58:03 | 00:00:02:11 | ולא להתרחק זה מזו. |
| 495 | 00:37:00:05 - 00:37:03:22 | 00:00:03:17 | אולם מערכות יחסים רבות סובלות ממיעוט יחסי מין. |
| 496 | 00:37:04:12 - 00:37:08:17 | 00:00:04:05 | המשיכה הארוטית פוחתת לרוב בחמש השנים הראשונות. |
| 497 | 00:37:09:13 - 00:37:11:02 | 00:00:01:14 | זה נורמלי לחלוטין. |
| 498 | 00:37:11:05 - 00:37:14:13 | 00:00:03:08 | אבל אם המשיכה המינית אל בן הזוג נעלמת לגמרי, |
| 499 | 00:37:14:21 - 00:37:17:01 | 00:00:02:05 | לעיתים קרובות גם האהבה נעלמת. |
| 500 | 00:37:27:15 - 00:37:28:24 | 00:00:01:09 | אני פוגש הרבה אנשים שמתלוננים |
| 501 | 00:37:29:01 - 00:37:31:03 | 00:00:02:02 | על מעט מדי יחסי מין, או יותר מדי, |
| 502 | 00:37:31:20 - 00:37:33:23 | 00:00:02:03 | או על כך שחיי המין שלהם לא מספקים אותם. |
| 503 | 00:37:34:17 - 00:37:35:22 | 00:00:01:05 | כל זה יכול להיות, |
| 504 | 00:37:35:24 - 00:37:38:15 | 00:00:02:16 | ולכל אדם ולכל זוג מתאים משהו אחר. |
| 505 | 00:37:39:10 - 00:37:43:00 | 00:00:03:15 | פעם בחודש יכולה להספיק, או פעם בשבוע או שלוש פעמים בשבוע. |
| 506 | 00:37:46:15 - 00:37:48:18 | 00:00:02:03 | אהבה יכולה להתקיים בלי משיכה מינית, |
| 507 | 00:37:48:21 - 00:37:52:06 | 00:00:03:10 | אך רוב הזוגות היו רוצים לשמר את התשוקה של תחילת הקשר. |
| 508 | 00:37:53:21 - 00:37:57:22 | 00:00:04:01 | מטפלים מיניים רוצים לשמור על הגחלת מסיבה פשוטה. |
| 509 | 00:37:58:09 - 00:38:02:09 | 00:00:04:00 | הדרך הטובה ביותר לשחרור אוקסיטוצין היא יחסי מין עם בן הזוג. |
| 510 | 00:38:08:06 - 00:38:12:05 | 00:00:03:24 | מיניות מסוגלת לעורר רגשות ותחושות עזים ביותר |
| 511 | 00:38:12:12 - 00:38:13:22 | 00:00:01:10 | אצל גברים ונשים כאחד. |
| 512 | 00:38:16:23 - 00:38:19:08 | 00:00:02:10 | כמובן, זה משתנה מאוד מאדם לאדם. |
| 513 | 00:38:19:23 - 00:38:24:02 | 00:00:04:04 | אבל כשזוג מקיים יחסי מין, זה מחזק את הקשר ומתגמל מבחינה רגשית. |
| 514 | 00:38:26:20 - 00:38:30:15 | 00:00:03:20 | הם חווים עונג, קרבה ותמיכה רגשית. |
| 515 | 00:38:36:14 - 00:38:40:22 | 00:00:04:08 | אוקסיטוצין גורם לבני זוג לא רק להתנהג בצורה אוהבת יותר זה לזו, |
| 516 | 00:38:41:02 - 00:38:43:07 | 00:00:02:05 | הוא יכול גם לשפר את חיי המין שלהם. |
| 517 | 00:38:44:01 - 00:38:47:24 | 00:00:03:23 | טילמן קרוגר ערך מחקר, שבמסגרתו נתן לזוגות אוקסיטוצין. |
| 518 | 00:38:52:22 - 00:38:56:18 | 00:00:03:21 | אוקסיטוצין יכול לחולל שינוי, אבל הוא לא מעורר תשוקה מינית. |
| 519 | 00:38:58:22 - 00:39:02:15 | 00:00:03:18 | הזוגות במחקר אמרו שהוא השפיע על איכות החיבור המיני ביניהם. |
| 520 | 00:39:03:06 - 00:39:05:21 | 00:00:02:15 | הוא היה יותר אינטנסיבי, קצת יותר אינטימי. |
| 521 | 00:39:07:10 - 00:39:10:16 | 00:00:03:06 | אבל הם לא אמרו שהם חוו לפתע עונג מיני רב יותר. |
| 522 | 00:39:12:00 - 00:39:13:18 | 00:00:01:18 | זה בשום אופן לא "סם אהבה". |
| 523 | 00:39:20:12 - 00:39:26:04 | 00:00:05:17 | אולי הטבע לא התכוון שנחיה כזוג כל חיינו, |
| 524 | 00:39:26:13 - 00:39:29:03 | 00:00:02:15 | אלא רק עד שצאצאינו יגדלו. |
| 525 | 00:39:31:02 - 00:39:34:17 | 00:00:03:15 | אבל כיום אנחנו רוצים לגרום לאהבה להימשך לנצח. |
| 526 | 00:39:40:09 - 00:39:42:18 | 00:00:02:09 | אולי יום אחד זה יהיה קל יותר, |
| 527 | 00:39:43:03 - 00:39:46:09 | 00:00:03:06 | בזכות כדור שגורם לאהבה להמשיך לפרוח. |
| 528 | 00:39:55:22 - 00:40:00:04 | 00:00:04:07 | בריאן ארפ הוא מומחה לביו-אתיקה, הוא תוהה אם נכון |
| 529 | 00:40:00:07 - 00:40:04:02 | 00:00:03:20 | לתת כדור לזוגות שרוצים להחיות את אהבתם. |
| 530 | 00:40:05:15 - 00:40:08:22 | 00:00:03:07 | "תרופות אהבה, העתיד הכימי של מערכות יחסים" |
| 531 | 00:40:08:24 - 00:40:11:19 | 00:00:02:20 | ככל שנלמד יותר על הנוירו-כימיה של האהבה, |
| 532 | 00:40:12:00 - 00:40:15:16 | 00:00:03:16 | תהיה לנו הזדמנות להשפיע עליה. |
| 533 | 00:40:15:20 - 00:40:17:14 | 00:00:01:19 | איש לא התייחס לכך עד כה. |
| 534 | 00:40:17:17 - 00:40:19:04 | 00:00:01:12 | אם נבין את המערכות האלו, |
| 535 | 00:40:19:06 - 00:40:21:04 | 00:00:01:23 | באמצעות ביוטכנולוגיה, בעתיד, |
| 536 | 00:40:21:07 - 00:40:24:05 | 00:00:02:23 | אולי נוכל לשנות את אותן. |
| 537 | 00:40:24:07 - 00:40:27:00 | 00:00:02:18 | ואז יהיו לנו "תרופות אהבה" אמיתיות, |
| 538 | 00:40:27:04 - 00:40:29:19 | 00:00:02:15 | ונצטרך להחליט מה ההשלכות האתיות שלהן. |
| 539 | 00:40:31:02 - 00:40:34:20 | 00:00:03:18 | בריאן ארפ חושב שלעיתים כדור כזה יכול לחולל פלאים. |
| 540 | 00:40:35:03 - 00:40:37:21 | 00:00:02:18 | כשאנחנו נוגעים בבן הזוג שלנו, או מעסים אותו, |
| 541 | 00:40:37:24 - 00:40:40:05 | 00:00:02:06 | או מתנשקים או מתחבקים או חווים אורגזמה, |
| 542 | 00:40:40:10 - 00:40:44:15 | 00:00:04:05 | אלה דברים שמעלים את רמות האוקסיטוצין בעוצמה אדירה מבפנים. |
| 543 | 00:40:44:21 - 00:40:48:16 | 00:00:03:20 | אבל יש אנשים שיש להם בעיה עם מגע בזוגיות שלהם. |
| 544 | 00:40:48:19 - 00:40:55:19 | 00:00:07:00 | אולי לא קל להם לחוות חוויות שגורמות לשחרור טבעי של אוקסיטוצין. |
| 545 | 00:40:56:03 - 00:41:01:15 | 00:00:05:12 | אולי תוספת מלאכותית של אוקסיטוצין יכולה לעזור לאנשים במצבים כאלה. |
| 546 | 00:41:01:21 - 00:41:03:20 | 00:00:01:24 | "מה זאת אהבה" |
| 547 | 00:41:03:22 - 00:41:06:01 | 00:00:02:04 | עם או בלי תרופות, |
| 548 | 00:41:06:14 - 00:41:09:01 | 00:00:02:12 | השאלה איך להאריך את חיי האהבה |
| 549 | 00:41:09:04 - 00:41:12:14 | 00:00:03:10 | תמשיך להעסיק את חוקרי האהבה בעתיד הנראה לעין. |
| 550 | 00:41:20:01 - 00:41:23:20 | 00:00:03:19 | אבל דבר אחד בטוח, אהבה היא רגש יקר ערך. |
| 551 | 00:41:24:09 - 00:41:26:03 | 00:00:01:19 | אנחנו חייבים להתייחס אליה בזהירות |
| 552 | 00:41:26:08 - 00:41:29:11 | 00:00:03:03 | ולהפיח בה חיים חדשים בכל יום. |
| 553 | 00:41:31:24 - 00:41:36:01 | 00:00:04:02 | לאהוב זה חיוני. זה משהו יפהפה ואינדיבידואלי. |
| 554 | 00:41:39:00 - 00:41:41:12 | 00:00:02:12 | בהתחלה יש רומנטיקה, ואחר כך בא הכיף. |
| 555 | 00:41:41:23 - 00:41:46:02 | 00:00:04:04 | צריך לפעול כדי לשמר את הרומנטיקה וההתרגשות. |
| 556 | 00:41:47:17 - 00:41:50:14 | 00:00:02:22 | אפשר לחיות בלי אהבה, אבל החיים עם אהבה טובים יותר. |
| 557 | 00:41:53:20 - 00:41:56:24 | 00:00:03:04 | "המדע של האהבה" |
| 558 | 00:41:59:13 - 00:42:02:04 | 00:00:02:16 | כתבה וביימה: ג'ודית קניג |