

08.06.2016

## COMUNICAT DE PRESĂ

# 4 motive reale pentru care relațiile se destramă

Relațiile de iubire încep frumos, dar de cele mai multe ori se destramă nu din cauza unor argumente reale, ci din cauza scenariilor lipsite de fundament pe care ni le construim în mintea noastră. Potrivit psihologilor, certurile din cuplu și despărțirile se produc atunci când gândurile de nesiguranță, însoțite de imaginație și iluzii, au preluat controlul asupra vieții noastre.

Psihologul [Alexandru Pleșea](#), cunoscut opiniei publice drept “[Antrenorul Mintii](#)”, consideră că lipsa de încredere în sine proiectează nesiguranță atât în relație, cât mai ales în partener, iar de aici rezultă gânduri imaginative despre înșelat, de mințit, sentimente diverse necongruente etc. Specialistul și trainerul în programare neuro-lingvistică (NLP) afirmă că mintea umană care trăiește în nesiguranță, generează 4 gânduri distructive, care afectează atât de mult relațiile de cuplu încât despărțirea devine iminentă.

Acestea sunt:

- 1. Nu mai încerca să citești gândurile partenerului.** Multe dintre probleme sociale sau de cuplu apar atunci când credem cu tărie că avem puterea să citim gândurile celor din jur și astfel începem să facem presupuneri nefondate. Acesta este motivul pentru care începem să ne umplem mintea cu bănuieli și false credințe despre partenerul de viață, iar întreg procesul generează sentimente de stres și nesiguranță. “Ca să putem fi fericiți într-o relație, e nevoie să învățăm că acele bănuieli nefondate pot fi spulberate foarte ușor prin comunicare. Nu, nu avem puterea de a citi ce este în mintea oamenilor, dar avem o putere și mai mare, și anume respectul pe care trebuie să-l avem pentru intimitatea celuilalt. Cu toții avem dreptul la gânduri intime, pe care să le tinem doar pentru noi. Când întrebi constant „La ce te gândești?” sau încerci în mintea ta să construiești scenarii posibile, îl faci pe celălalt să se retragă din relație pentru a avea spațiu. De câte ori nu ați auzit *Mă sufoc în relația aceasta?*”, explică psihologul Alexandru Pleșea.

2. **Nu mai încerca să cauți relația perfectă.** Perfecțiunea este un concept abstract, iar lumea noastră este guvernată de legea relativului: ce este perfect pentru mine, poate fi imperfect pentru altcineva. Nevoia noastră obsesivă de a găsi persoana perfectă, care să ne ofere relația perfectă, va crește din ce în ce mai mult sentimentul de nesiguranță, deoarece fugim după o himeră, după un lume utopică. “Astfel de relații eșuează deoarece ne-am construit în minte imaginea unei relații așa-zise perfecte, iar în realitate vom constata că fiecare relație pe care încercăm s-o dezvoltăm eșuează lamentabil, nu din cauza partenerului, ci din cauza standardelor de perfecțiune ale fanteziei noastre. Noi suntem imperfecti în multe privințe și căutăm relații cu oameni care sunt imperfecti în moduri complementare. Ca să creștem în interior și să constientizăm propriile imperfecțiuni, e nevoie să căpătăm multă experiență de viață; și până nu ne lovim de cele mai profunde imperfecțiuni, de defectele noastre greu de corectat – cele care ne definesc ca persoană – nu vom reuși să alegem relații armonioase la un nivel înalt. Doar atunci vom ști ce căutăm cu adevărat. Căutăm oameni imperfecti care să ne echilibreze – oamenii perfect de imperfecti pentru noi”, spune Alexandru Pleșea.
3. **Oprește-te din a judeca și din a compara relațiile noi cu cele vechi.** Una dintre cele mai mari greșeli pe care le putem face este să comparăm relațiile noi cu cele vechi. Astfel, oțitem faptul că fiecare relație este unică în felul ei și trebuie să o tratăm ca atare. “Gândiți-vă la momentele în care ați judecat pe nedrept pe cineva doar pentru ca vă amintea de altcineva din trecut care s-a purtat urât cu voi. Renunțați la teama de a vă apropia cu inima deschisă de cineva doar pentru că, în trecut, ați fost rănit. Ghiciți ce! Cel mai probabil și persoana de lângă voi a fost rănită la un moment dat. Amândoi purtați cu voi pete din trecut. Astfel de judecări duc la reacții defensive, la îndepărtare nefondată, la suferință. Oferiți bunătate și susținere, oferiți încredere, dăruire, nimeni nu intră în viața voastră pentru a plăti greșelile altora. O inimă deschisă nu cunoaște regrete, un suflet plin de îndoieli va fi mereu călăul dragostei”, susține psihologul.
4. **Nu mai inventați probleme care, în fapt, nu există.** Cea mai eficientă metodă de auto-sabotare este inventarea problemelor în mintea noastră și convingerea că sunt reale. De cele mai multe ori, facem acest lucru deoarece vrem să ieșim din monotonie și construim “un măr al discordiei” care ne face viața mai ... palpitantă. Într-un final, ajungem să observăm că întreaga noastră construcție mentală a proiectat un scenariu

real pe care îl detestăm și care ne face rău. “Pasagerul nesigur nu are încredere în niciun alt sofer. Simte că pierde controlul. Crede că șoferul nu este destul de atent. Ajunge să creadă că cea mai mică ezitare a șoferului se va concluziona cu un impact fatal. Se sperie crezând că imaginile create în mintea sa reprezintă realitatea. Acest întreg proces de gândire nu are alt rezultat decât dăstrămarea relației”, declară psihologul.

“Prin urmare, relațiile există pentru a-i putea iubi pe ceilalți pentru nevoile lor. Nimeni nu este perfect și nimeni nu va fi. Toți intrăm în relații pentru a oferi sau a primi, toți avem aceste nevoi. Scopul final, oricât de departe ar fi acesta, relația perfectă poate fi definită în câteva cuvinte: *Eu mă voi desăvârși prin tine, și tu prin mine*”, conchide psihologul Alexandru Pleșea.

*Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, este psihoterapeut și hipnoterapeut și trainer în programare neuro-lingvistică. A studiat natura minții umane în trei sisteme educaționale diferite – Statele Unite ale Americii, Marea Britanie și România și de peste 10 ani organizează cursuri și traininguri în România, cu scopul de a-i face pe oameni să afle ce posibilități au când își folosesc resursele intelectuale și să arate abilitățile pe care mintea noastră încă le are latente.*

#### **Persoană de contact**

Alexandru Pleșea  
Psihoterapeut & Hipnoterapeut  
0745.175.323

[www.alexandruplesea.ro](http://www.alexandruplesea.ro)

[www.antrenorulmintii.ro](http://www.antrenorulmintii.ro)

Transmite,  
Dr. Tănase Tasește  
Director General  
Plus Communication  
0725.465.508