

02.07.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicația psihologului Alexandru Pleșea 12 obstacole ale armoniei în cuplu

Într-o lume în care stresul reprezintă un factor perturbator tot mai răspândit, armonia de cuplu este căutată de tot mai mulți parteneri, care au înțeles mai mult ca oricând necesitatea unui psiholog în tot acest proces.

În opinia [psihologului Alexandru Pleșea](#), cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, armonia apare în viața noastră atunci când învățăm să privim cu bunătate pe cel de lângă noi, să îi apreciem, să îi facem să se simtă importanți, satisfăcuți, împliniți și ajutați. Însă în aceeași măsură, pentru ca armonia să fie durabilă și una reală, nu contrafăcută, presupune ca și persoanele de lângă noi să adopte astfel de comportamente față de noi.

“Un astfel de bun simț, să faci altuia ce vrei tu să-ți faci el, este o lege nescrisă a relațiilor de orice fel. Armonia nu este un proces întâmplător, uneori este bazat pe anumite segmente chimice dintre doi oameni. Cu toate acestea, timpul aduce cu el arătarea și sinceritatea unul față de altul până în cele mai profunde lucruri, gânduri, simțuri. Armonia dorită este direct proporțională cu armonia oferită. Astfel, sunt multe momentele când dai și, uneori, nu primești nimic, dar totodată te întrebi: „Eu pentru cine fac toate astea, dacă partenerul nu apreciază? De ce mă zbat și muncesc atâta, dacă partenerul nu evaluează și nu se bucură de reușitele noastre, plus de asta, uneori mă ignoră și mă tratează cu spatele?” Relațiile actuale sunt obiect de desăvârșire a celor mai înalte trăiri, nu de satisfacție egocentristă sau temporară. Ca și un pom pe care îl uzi și fertilizezi zilnic sau un copil pe care îl hrănești să aibă putere în viață, așa și relația cere efortul tău de a o crește”, explică psihologul Alexandru Pleșea.

12 obstacole care nu ne permit să evoluăm în relația noastră

Mai mult, specialistul consideră că obstacolele care ne împiedică să creștem în relația noastră, să ajutăm și să ne ajutăm mai mult, sunt:

1. „Programele” de comportament (frustrări, supărari, respingeri, îndepărtări)



2. Cuvinte aruncate ca reacții (lasă-mă, pleacă, plec, ești..., nu vreau, nu am chef etc.)
3. Iluzia altor parteneri decât cel actual
4. Iluzia că partenerul poate face ceva mai bine decât face deja
5. Prejudecățile sociale care împiedică simțurile și inima să muncească ca să crească
6. Afeecțiunea pentru lucruri și nu pentru partener
7. Stările de dispoziție preluate de la ceilalți
8. A da pentru că aștepți
9. A uita de motivul pentru care te afli cu partenerul
10. Neacceptarea situației de viață sau de job a partenerului
11. Naivitatea de a crede ce spun alții despre voi
12. Înlăturarea prilejului de a privi prin ochii celuilalt (pentru că EU știu mai bine)

Astfel, toate aceste atitudini împotriva armoniei îngreunează fericirea cautată de cei doi în relație. Observând, înțelegând și evitând lucrurile de mai sus, cuplul poate cupla armonia la direcția și fericirea vieții și a familiei lor, conchide psihologul Alexandru Pleșea.

Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții, este sociolog, psihoterapeut, 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 și sociolog
0745.175.323
www.alexandruplesea.ro
www.antrenorulmintii.ro

Transmite,
Dr. Tănase Tasește
Director General
Plus Communication
0725.465.508