

17.01.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

De ce dor despărțirile?

Iubirea pentru perechea noastră se întipărește profund în ființa noastră, sub formă de amintiri, în ceea ce specialiștii numesc memorie fiziologică, prin cele cinci simțuri, în special prin văz și atingeri.

În momentul în care repetăm zilnic unele acțiuni, câteodată de mai multe ori pe zi, se realizează conexiuni neuronale foarte puternice, iar stratul de mielină întărește comportamentul și acel ritual până la un nivel foarte puternic, împregnându-l în subconștient. Atunci când survine o despărțire, crede psihologul Alexandru Pleșea, tot bagajul emoțional înmagazinat este foarte greu de dislocat, iar suferința resimțită va veni pe plan fiziologic. Persoana în cauză își va reaminti, prin acele conexiuni neuronale, de ceea ce făcea împreună cu persoana iubită, iar în acel moment va resimți frustrarea și dorul puternic.

“Oricât de spirituali ne-am considera, corpul nostru secretă hormoni, creierul nostru trimite corpului “electricitate”, în urma căreia se produc reacții chimice la unele șocuri mai puternice. Toată durerea noastră cauzată de despărțirea de persoana iubită are explicații științifice. Acele mici impulsuri ale creierului sunt reacții ale amintirilor înmagazinate în memoria noastră fiziologică. În decursul unei relații, adunăm în acea *cutiuță mică*, emoții puternice, prin orice privire pe care o aruncăm persoanei iubite, prin orice atingere, prin orice sărut. Când s-a produs ruptura cuplului, mintea noastră va elibera amintiri din memoria fiziologică, iar toate impulsurile trimise corpului vor fi dureroase, iar durerea principală se va resimți cel mai puternic la nivelul pieptului, acolo unde se petrec cele mai multe reacții chimice din corp”, afirmă psihologul Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept “Antrenorul Minții”.

Pentru a nu suferi în dragoste, psihologul Pleșea recomandă celor două persoane să înceapă procesul auto cunoașterii individuale. În același timp, specialistul consideră că suferința vine când nu ne cunoaștem suficient de bine, când nu ne cunoaștem și nu ne înțelegem reacțiile și stările. Pentru a perfecționa relația, omul trebuie să învețe să-și

controleze el reacțiile și stările, și să nu le lase pe acestea să-i distrugă relația. În același timp, psihologul Alexandru Pleșea ne oferă câteva sfaturi care ne-ar putea ține departe de suferință:

- privește în ochi cel puțin 3 secunde ori de câte ori poți persoana iubită;
- pune spontaneitate și joacă în relația ta;
- dacă este să suferi, stai cu tine, nu fugi de suferință, așa te cunoști;
- nu pune condiții, nici în timp, nici după relație, pentru că te vei îndepărta de tine;
- caută să fii suficient(ă) și mulțumit(ă) cu ceea ce există;
- nu face din suferința ta, mod de primire a atenției de la alții;
- nu-ți imagina lucruri despre partener, ci pune întrebări și fii sincer(ă);
- oprește instinctul de a exprima emoții sau stări negative în relația ta;
- vorbește asertiv și calm, chiar dacă situația e tensionată;
- nu te identifica cu problemele celuilalt, ci caută soluții și ajută-l cu optimismul tău.

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

www.antrenorulmintii.ro

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

0725.465.508