

09.10.2018

## COMUNICAT DE PRESĂ

# Explicația psihologului Alexandru Pleșea Supărarea și frustrarea sunt momente artificiale

**Omul, prin modul său de învățare de la cei dragi din jur, este supus experienței acestora. El învață ce vede, simte și aude. Dezvățarea nu există pentru că nu e nimeni cu nuiua pe el când e adult, este de părere psihologul [Alexandru Pleșea](#).**

În același timp, specialistul consideră că, în noi, se înscrie această funcție de supărare, frustrare, iritabilitate care, prin repetiție, o dezvoltăm, iar prin ea credem că rezolvăm lucruri.

“Supărarea este un capitol mental. Ea nu are legătura cu inima. Inima nu are ego, mintea are. Supărarea este artificială pentru că este un program întipărit mental care rulează mai rapid decât decizia de a nu fi supărat. Așa cum și un câine este dresat la Aport. El nu își mai dă seamă după ce a învățat procesul. Mintea produce o nominalizare, părere sau opinie despre ceva ce mi s-a întâmplat. Dacă nu-mi place ce mi s-a întâmplat, mă voi supăra, deoarece cuvintele mele deja au luat-o înaintea dorinței mele. Spre exemplu, cineva te jignește – mintea vine și spune „m-a jignit, nu-mi place”. Mintea aici începe să caute soluții: îl jignesc, îl iert, îl bat, îl ignor etc. Tot acest proces duce la supărare pentru că mintea judecă realitatea sau pe cel de lângă”, explică psihologul Alexandru Pleșea, cunoscut opiniei publice drept Antrenorul Minții.

### **Supărarea și frustrarea sunt clipe de neatenție pentru ca nu avem un scop**

În psihologia modernă, supărarea sau alte emoții negative sunt explicate ca fenomene venite din copilărie și dezvoltate în viața adultă. În realitate, acestea sunt clipe de neatenție pentru că nu avem sau uităm de scop.

“Dacă aș fi avut un scop, de exemplu: să urmez preceptele lui Iisus, Confucius, Buddha, Mohamed etc., atunci acest scop (repetat) m-ar fi ajutat să fiu atent conform acestor



precepte și să iert sau să înțeleg ce m-ar fi supărat. Lucrurile negative din noi sunt artificiale, create și dobândite prin factorii externi. Omul poate trăi fără ele, însă pentru asta e nevoie că dorința să fie mai mare decât putința lui, deoarece repetiția unui lucru de 10 ori este matematic mai mare, decât un lucru nou făcut de 2 ori. Astfel, pozitivitatea, iertarea sau înțelegerea au nevoie să depășească din punct de vedere matematic numărul de nominalizări negative sau supărări pe care omul le-a trăit”, 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](http://www.alexandruplesea.ro)

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

Transmite,

Dr. Tănase Taseșe

Director General

Plus Communication

0725.465.508

