

12.09.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Psihologul Andra Tănăsescu: “Citatele motivaționale ne pot afecta negativ”

Citatele motivaționale au devenit un adevărat trend pe Facebook, pe e-mail sau chiar pe pereții clădirilor, însă dacă ajungem să ne ghidăm viața exclusiv după ele, atunci efectele acestora pot fi chiar mai dăunătoare pentru noi decât benefice, este de părere psihologul [Andra Tănăsescu](#).

“Cu toții avem nevoie câteodată de o bătaie pe umăr, de o încurajare pentru a putea merge mai departe, însă aceste încurajări nu mai vin de la oameni, ci din cuvinte înșiruite care să sune frumos. Mai mult decât atât, citatele motivaționale pe care le regăsim în special pe Facebook sunt utopice, iar gândul la utopie este primul generator de depresie și anxietate. Totodată, hilar sau nu, citatele motivaționale pot crea dependență sau chiar să aibă efect de tip boomerang, adică să demotiveze, dacă nu știm cum să ne raportăm la ele sau ne raportăm la ele mult prea des în detrimentul sfaturilor prietenilor sau ale familiei”, declară psihologul Andra Tănăsescu.

3 efecte negative ale citatelor motivaționale

Scopul principal al citatelor motivaționale este evident acela de a ... motiva, de a energiza, de a ridica moralul etc, pe scurt, obiectivul acestor mesaje este unul pozitiv. Cu toate acestea, există și câteva aspecte mai puțin pozitive ale acestor mesaje cu care ne întâlnim atât de des, 3 efecte negative care ne pot afecta armonia vieții destul de serios.

1. **Demotivează.** “Unul dintre cele mai mari minusuri ale citatelor motivaționale este acela că pot în realitate să demotiveze. Atunci când oferă o imagine de ansamblu prea mare, grandioasă, pot avea ca efect scăderea curajului și a motivației. „Dream big or go home” sau „Dream big or not at all” - pot tăia elanul oricui. Sunt persoane care se pot speria încă de la început de un vis care este mult mai mare față de ce sunt ei pregătiți să înfrunte și astfel renunță încă înainte de a începe. Aceleași citate nu vor scoate niciodată în evidență că atingerea unui obiectiv foarte înalt are nevoie de timp, răbdare, muncă, determinare, focus și multe alte lucruri. De multe ori, citatele

motivaționale induc impresia că visele mărețe se pot îndeplini peste noapte”, explică psihologul Andra Tănăsescu.

2. **Scad credibilitatea.** “Atunci când vedem un mesaj venind de la persoane pe care le cunoaștem și știm că în realitate gândesc sau acționează diferit față de ceea ce scriu, efectul acestor citate inspiraționale este de a le scădea credibilitatea. Să luăm de exemplu o persoană care în scris promovează un regim alimentar sănătos. Pentru cei care nu cunosc acea persoană, poate fi inspirațional. Însă, cineva care cunoaște realitatea, să zicem că de fapt mănâncă 2 din 3 mese la fast food, atunci orice efect pozitiv pe care l-ar putea avea se anulează în mintea celui care citește. La fel se poate întâmpla și în alte situații. Își construiesc o imagine pe care ceilalți ajung să o perceapă ca fiind cea adevărată, însă în momentul în care se întâlnesc față în față realizează că stau de vorba cu o persoană total diferită. Aceasta poate acționa ca o piedică în planul personal, în situațiile în care caută să cunoască pe cineva, să formeze relații, cât și în plan profesional. Postarea unor texte care transmit un tip de mesaj ce intră în conflict cu ceea ce este persoana în realitate duce la pierderea încrederii clienților (sau a cititorilor) în serviciile pe care le oferă acea persoană”, declară psihologul Andra Tănăsescu.
3. **Creează „dependență”.** “Tot mai multe persoane își încep ziua încurajându-se pe ei înșiși cu ajutorul acestor citate motivaționale, deoarece au ajuns să depindă de ele. Nu este nimic rău în a căuta și a te încărca în interior folosind ceva din exterior, însă atunci când sursa a tot ce facem este ceva din afara noastră, riscăm să pierdem contactul cu noi și cu adevărata noastră esență, cu dorințele noastre. Atunci când motivația și energia vin doar din afară, atunci înseamnă ca depindem de ele pentru a putea funcționa. Ori, dacă găsim și activăm aceste resurse necesare din interiorul nostru, le avem mereu la îndemână și suntem mereu pregătiți pentru a face pașii necesari către țelul nostru”, conchide psihologul Andra Tănăsescu.

Andra Tănăsescu, vicepreședinte al Asociației "Generația Iubire" și al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică INLPSI, este Psiholog, Trainer NLP și Consultant Panorama Socială. A urmat studiile în psihologie, având formarea în terapia de cuplu și familie. Cu experiența de instructor de dans, fiind atrasă de conexiunea dintre minte, emoții și corp, urmează o formare în terapia prin dans și mișcare. După ani de experiență în training și susținerea evenimentelor corporative, oferă prin îmbinarea psihologiei, cu NLP-ul și tehnici de conștientizare și conectare corporală, o experiență completă de auto-cunoaștere și evoluție personală.

Enjoy Life

Andra Tănăsescu
Trainer NLP

tel.: 0728 075 221

mail: andratanasescu@yahoo.com

www.dansterapie-nlp.ro

Persoane de contact

Andra Tănăsescu

Psiholog și Trainer NLP

Tel. 0728075221

E-mail: andratanasescu@yahoo.com

Transmite,
Dr. Tănase Tasețe
Director General
Plus Communication

