

27.03.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

De ce ne contrazicem și cum putem evita certurile?

Adesea se întâmplă ca la un eveniment aparent clar, oamenii tind să aibă opinii diametral opuse, iar aceste discuții contradictorii pot declanșa conflicte.

În opinia psihologului Andra Tănăsescu, este absolut normal ca două persoane să vadă același eveniment în mod diferit, iar motivele sunt multiple: diferențele de mediu, tipul familiei în care au fost crescuți, diferențele dintre învățăturile extrase din religii și credințe până la experiența de viață, genul biologic și multe altele, aspecte care ne modelează, ne formează și ne conferă unicitatea. “Am văzut zilele trecute un caz concret, pe care l-am studiat din perspectivă psihologică. Două persoane discutau în parc, când dintr-o dată un tânăr le taie calea, alergând foarte tare. Observă că mai este un alt băiat care aleargă după el, însă nu au apucat să le vadă fața niciunuia dintre ei. Unul dintre observatori s-a gândit că poate se joacă și se aleargă prin parc, iar celălalt observator s-a gândit că primul este alergat pentru că a furat ceva de la cel de-al doilea. De atunci încolo totul a escaladat într-o dezbatere foarte acidă, în care fiecare dintre cei doi observatori fiind convins că are dreptate. În realitate, opinia lor este puternic influențată de propriile experiențe de viață – poate au trecut și ei prin aceeași ipostază, iar în urma trecerii informațiilor prin propriul filtru, observatorul alege să păstreze doar ceea ce este în acord cu valorile și convingerile lui, face asocieri cu un eveniment familiar și astfel dă o semnificație proprie”, afirmă psihologul.

Cum putem evita certurile cauzate de diferențele de opinie?

Disensiunile între oameni apar atunci când oamenii nu conștientizează că sunt diferiți, că fiecare are propriul filtru, că fiecare are un istoric de experiențe la care se raportează mereu și acesta este motivul principal pentru care ne este greu să construim relații sănătoase cu cei din jurul nostru, să creăm legături puternice, bazate pe încredere, înțelegere și suport reciproc.

Psihologul Andra Tănăsescu afirmă că primul lucru, pe care trebuie să-l facem atunci când simțim că persoana de lângă noi are o poziție diferită de a noastră, este să punem

Enjoy Life

Andra Tănăsescu

Trainer NLP

tel.: 0728 075 221

mail: andratanasescu@yahoo.com

www.dansterapie-nlp.ro

Întrebări, să cerem informații suplimentare și să îi cerem să-și argumenteze opinia. “În exemplul prezentat, cearta ar fi fost evitată dacă primul observator întreba doar atât: *Ce te face să crezi că se joacă?* și nu prin impunerea opiniei proprii. Al doilea observator ar fi răspuns cu: *I-am auzit râzând. Pe cel de-al doilea l-am văzut zâmbind înainte să treacă prin fața noastră iar părinții lor râdeau de asemenea.* În felul acesta, aflăm foarte ușor pe ce se bazează când spune acel lucru. Cunoscând modul de gândire și strategiile pe care le folosește pentru a da semnificație evenimentului exterior, noi putem înțelege mult mai bine ce îl determină să spună acel lucru. Făcând asta, ne putem mări considerabil harta personală. Prin faptul că suntem deschiși să privim lumea și cu alți ochi și suntem dispuși să “intrăm” pe harta celuilalt, putem să ne mărim propria hartă și capacitate de înțelegere”, afirmă psihologul Andra Tănăsescu.

Dacă ne dăm voie să simțim, să vedem, să auzim, să experimentăm lumea prin prisma altora, ne oferim șansa de a ne deschide ochii către noi posibilități, către noi înțelesuri și semnificații care ne îmbogățesc mai mult harta, experiența și viața, conchide specialistul.

Andra Tănăsescu, vice președinte al Asociației "Generația Iubire" este Psiholog și Trainer NLP. A urmat studiile în psihologie, având formarea în terapie de cuplu și familie. Având experiență ca instructor de dans și fiind atrasă de conexiunea dintre minte, emoții și corp, urmează o formare în terapia prin dans și mișcare. După câțiva 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.

Persoane de contact

Andra Tănăsescu
Psiholog și Trainer NLP
Tel. 0728075221
E-mail: andratanasescu@yahoo.com

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication

