

28.02.2017

## COMUNICAT DE PRESĂ

Psihologul Andra Tănăsescu: “Am uitat să-i ascultăm pe cei din jur”

### **De ce riscăm să ne pierdem prietenii?**

**Trăind într-o lume care se derulează rapid prin fața ochilor noștri, ne este din ce în ce mai greu să îi ascultăm pe cei din jur, ci ne interesează mai mult să ne facem cunoscut punctul de vedere.**

În cadrul unui experiment simplu, psihologul și trainerul NLP Andra Tănăsescu a verificat dacă într-adevăr suntem mai mult activi sau pasivi când comunicăm și a ajuns la concluzia că majoritatea persoanelor rețin foarte ușor ce tocmai au comunicat, dar le este foarte greu să mai reproducă și ce a spus persoana din fața lor. “Ascultarea cu adevărat a persoanelor din fața noastră a devenit un lucru complicat, deoarece noi considerăm că acea comunicare unilaterală este suficientă ca să ne atingem obiectivele. Nici pe departe! Așa cum noi nu ne complicăm să ne concentrăm pe ce spune cel din jur, așa se întâmplă și cu cealaltă persoană, dezvoltându-se un cerc vicios. Într-un final, niciunul dintre cei doi interlocutori nu s-au făcut înțeleși, iar în timp se vor instala stări de frustrare, nervozitate, care vor escalada în certuri”, afirmă psihologul.

#### **Ce înseamnă ASCULTAREA PASIVĂ?**

Acest tip de ascultare este unul dintre cele mai întâlnite la ora actuală. Din cauză că suntem bombardați zilnic de o multitudine de mijloace de informare în masa – TV, radio, site-uri de știri, Facebook etc. - ne-am dezvoltat, fără să ne dăm seama, mecanisme de apărare, care filtrează informația. “Nu toate informațiile primite sunt de interes pentru noi și am învățat să fim mai selectivi, iar în timp am devenit comozi; iar prin acest lucru mă refer inclusiv la faptul că nu mai scriem cuvintele întregi și comunicăm prin tot felul de abrevieri. În mediul online, aceste abrevieri sau alte mecanisme de filtrare sunt foarte utile și benefice, deoarece pot transmite mai multe lucruri într-un timp mai scurt, însă în mediul real, datele problemei se

schimbă radical. Este o dovadă de lipsă de respect să îi răspundem scurt unui prieten, prin "aha", "îhî", „mdea” sau să dăm din cap aprobator, dar mintea noastră să fie în altă parte. Interlocutorul va sesiza imediat lipsa de interes și se va crea o prăpastie între cele două persoane, care va duce până la neînțelegeri sau certuri. De multe ori nici nu ne dăm seama că nu îi ascultăm cu adevărat pe cei din jur, a devenit pur și simplu un reflex. Ca să testăm rapid dacă suntem ascultați, îi putem ruga pe interlocutori să reproducă tot ce au înțeles din comunicarea noastră, așa cum își testează uneori profesorii pe elevii neatenți din ultima bancă”, explică psihologul Andra Tănăsescu.

În opinia specialistului, acest tip de comunicare pasivă apare din trei motive:

1. **Mecanismele de apărare** pe care ni le formăm de-a lungul vieții, fiind "forțați" să alegem din informațiile pe care le primim zi de zi, doar pe cele care ne sunt cu adevărat utile.
2. **Te aud, dar mă gândesc la problemele mele.** Există și această situație în care auzim ce spune celălalt, mimăm o atenție activă când de fapt, ne gândim la propriile situații și probleme, ne facem planuri pentru a doua zi și pierdem din informațiile pe care ni le transmite celălalt.
3. **Te ascult dar caut să îți dau cât mai repede un răspuns.** Din grabă, dintr-o limitare de timp, mai mult sau mai puțin impusă, dintr-o "competiție" mentală pe care ne-o creăm singuri, există aceasta reacție de tip informație-răspuns în care căutăm să oferim cât mai repede un răspuns, fără să așteptăm să primim toate informațiile mai întâi.

### **Ce trebuie să facem pentru a începe să-i ascultăm cu adevărat pe cei din jurul nostru?**

Psihologul Andra Tănăsescu este de părere că, pentru a remedia această problemă de relaționare, întâi de toate trebuie să conștientizăm că avem una dintre cele trei probleme de mai sus. Nu putem să schimbăm un lucru pe care nu știm că-l facem. Odată ce am devenit conștienți de pattern-urile pe care ni le-am format în decursul timpului, putem alege pe care vrem să le schimbăm și pe care considerăm că ni se potrivesc personalității noastre și dorim să le păstrăm în continuare. Pentru asta, este nevoie să știm două lucruri esențiale:

1. **Dacă nu ascuți, îți vei pierde în timp prietenii!** "Alege să fii atent și să ascuți, cu scopul de a înțelege ceea ce persoana cealaltă vrea să îți transmită. (în cazul în care îți dorești acest lucru). Gândește-te că, în timp, toate persoanele dragi se vor îndepărta de



# Andra Tănăsescu

## Trainer NLP

tel.: 0728 075 221

mail: andratanasescu@yahoo.com

[www.dansterapie-nlp.ro](http://www.dansterapie-nlp.ro)

tine deoarece se simt neglijate. Alege în mod conștient să îi oferi atenție celui care ți se adresează și ascultă-l, pune-i întrebări, caută să obții cât mai multe informații și detalii ca să îți poți formula o idee cât mai clară a ceea ce îți comunică”, consideră psihologul Andra Tănăsescu.

2. **Sesizează reacția de a răspunde și alege să acționezi diferit.** “Învață să-ți observi reacțiile și vezi când apare impulsul de a da răspunsuri și soluții. Poți folosi o oglindă pentru a exersa. Observă dacă se întâmplă atunci când ai suficiente informații sau pur și simplu sari direct la ”concluzie”. Întreabă-te, singur de această dată, dacă ai suficiente informații, dacă știi destule lucruri pentru a da un răspuns am suficiente informații sau dacă este ceva ce ai mai putea întreba pentru a înțelege mai bine. Odată ce ai răspunsurile la aceste întrebări, poți decide mai ușor care este următoarea mutare pe care o poți face pentru a continua acea discuție. Ține minte, o ascultare activă, prezența, atenția la intenția și mesajul complet pe care ni le transmit ceilalți fac diferența între o comunicare nereușită și o comunicare reușită”, conchide psihologul și trainerul Andra Tănăsescu.

*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 Tasențe

Director General

Plus Communication

