

24.04.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Psihologul Andra Tănăsescu: “Opusul iubirii nu e ura, ci frica. Ura e o versiune bizară a iubirii”

Frica ne împiedică să iubim

Mulți dintre noi considerăm că ura este opusul iubirii, însă în realitate blocajul apare atunci când ne e frică să iubim și să ne deschidem față de cei din jur. Din cauza fricii, unii oameni aleg satisfacțiile rapide, de moment, care nu necesită implicare emoțională.

Cu toate acestea, persoanele acuză sentimentele drept principalele vinovate pentru stresul psihic, iar din acest motiv, unii consideră că o relație fără obligații oferă comoditate psihică mai mare decât una stabilă. În realitate, crede psihologul Andra Tănăsescu, sentimentele de iubire nu provoacă stres psihic, ci această stare este provocată de frică. “Din mai multe observații empirice, am ajuns la concluzia că oamenii traiesc mult prea des și prea intens sentimentul de frică. Le este frică de eșec, le este frică de ridicol, le este frică de refuz, le este frică să nu fie înșelați, le este frică să nu fie răniți etc. Conglomeratul de frici și temeri pe care le experimentează, în genere, tinerii, au ca efect reacția de fugă, de evitare și de neimplicare. Acest lucru reprezintă una dintre explicațiile pentru care multor persoane le este pur și simplu greu să aibă o relație, alegând în loc fie să își găsească distracții ușoare și de moment, fie să își dedice timpul diferitelor activități, job-ului sau oricărui alt lucru cu care își pot ocupa cât mai mult timpul”, explică psihologul Andra Tănăsescu.

Iubirea nu doare, proiecțiile dor

Chiar și atunci când depășesc aceste stări dăunătoare și se hotărăsc să se implice din nou într-o relație, oamenii se mai confruntă cu o altă problemă: proiecția. “Un lucru de care nu toți sunt conștienți este că, în momentul în care întâlnesc pe cineva, ei fac proiecții asupra persoanei respective. Fie proiectează asupra lor ce și-ar dori să fie acea persoană și pierd din vedere cine este cu adevărat, fie proiectează imaginea altei persoane din viața lor cu care consideră că seamănă și automat asociază persoana nou-venită cu cea din trecut,

Enjoy Life

Andra Tănăsescu

Trainer NLP

tel.: 0728 075 221

mail: andratanasescu@yahoo.com

www.dansterapie-nlp.ro

Înzestrând-o cu toate calitățile și mai ales cu defectele primei persoane. Este tot un mecanism de apărare sponsorizat de frică, extrem de nociv pentru bunul mers al unei relații. Oamenii au tendința să experimenteze toate aceste stări negative crezând că acestea vor conduce către fericire, și evită fix calea veritabilă: iubirea. În realitate, proiecțiile, așteptările, fricile dor și ne îndepărtează de iubire. Iubirea nu doare. Din contră, iubirea vindecă și face oamenii mai buni. Iubirea oferă protecție, respect, timp, răbdare. Iubirea reprezintă căldură, e pură, e sinceră și aduce împlinire și fericire. Iubirea crește și scoate ce este mai bun din oameni”, afirmă psihologul.

Specialistul consideră că temerile și fricile trebuie privite direct în ochi, nu trebuie lăsate nerezolvate, deoarece, în timp, aceste sentimente false se vor fi transformat în stări veritabile, care ne vor reconstrui din temelii. Psihologul Andra Tănăsescu ne recomandă ca, atunci când ne este frică să ne implicăm, să ne observăm reacțiile sponsorizate de frică și să ne întrebăm dacă ne place de noi în felul acesta. Dacă răspunsul nostru va fi “nu”, atunci va trebui să spunem mai des “da” și să ne eliberăm de povara fricii.

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

