

17.10.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

Înjuratul ne face bine la sănătate! Iată 5 motive!

Este frumos să înjuri? Cu siguranță că nu, însă specialiștii sunt de părere că înjuratul poate fi cu adevărat pozitiv și sănătos din punct de vedere psihologic. Această reacție ne poate ajuta în multe feluri: să ne simțim mai puternici, la reducerea durerii, să exprimăm mai ușor o emoție și, paradoxal, chiar poate lega prietenii.

Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză, afirmă că exact ca în zicala “Fuga e rușinoasă, dar e sănătoasă”, tot așa „Înjuratul nu-i subtil, dar pentru sănătate e util”, iar rezultatele pot fi foarte vindecătoare. O înjurătură poate exprima de o mie de ori mai bine starea de spirit a cuiva decât dacă ar spune “m-a supărat”. De multe ori, mai degrabă aflăm cu adevărat ce se află în adâncul sufletului unei persoane suferinde atunci când îi scapă câte o înjurătură, decât atunci când se exprimă elegant și folosind cuvinte alese. Înjurătura este feedback automat, foarte natural și onest, crede specialistul.

“Când oamenii încearcă să ascundă ceva dureros sau neplăcut, care poate a fost îngropat în adâncul lor acolo toată viața, aceștia pot fi stimulați prin întrebări care i-ar putea deranja un pic. Acest „deranj” are ca scop scoaterea la suprafață a emoțiilor suprimate, emoții care se află de fapt la baza conflictului interior. Nu îi forțăm să răspundă la provocările noastre, însă înjurătura poate veni ca o reacție normală la emoția pe care o simte în acel moment față de traumă. Într-adevăr, poate nu este frumos să înjurăm, mai ales în public, însă atunci când ne dorim să eliberăm emoțiile negative pe care le-am înmagazinat, este foarte sănătos să ne mai scape câte una. Aceasta este desigur o soluție de moment și nu ia locul unei ședințe cu un profesionist,” declară Eugen Popa.

La nivel internațional s-au făcut mai multe cercetări și studii, iar specialiștii au identificat cel puțin cinci beneficii ale înjuratului:

1. Înjuratul te face mai puternic!

Fără să realizăm acest lucru, însă se pare că înjuratul este un fel de mecanism de adaptare, atunci când îl folosim cu moderație. “De regulă, înjurăm pentru că avem o reacție la un sentiment deranjant și ne folosim de înjurătură pentru a ne descărca nervos. Unii oameni se descarcă de această tensiune interioară prin mâncat excesiv compulsiv, prin alcool sau fumat, iar alții o fac înjurând. Iar când această presiune se

eliberează, pentru moment recăpătăm o stare de armonie interioară și chiar de forță”, afirmă Eugen Popa.

2. Înjurăm ca să reducem durerea fizică sau emoțională

“De câte ori nu am înjurat atunci când ne-am lovit de marginea patului? De nenumărate ori! Se pare că, prin înjurătură, durerea noastră care se concentrează într-un punct, se dispersează. Chiar și un experiment realizat de unul dintre cei mai cunoscuți doctor în psihologia înjuratului, Richard Stephens, a arătat că oamenii sunt capabili să-și scufunde mâinile în apă cu gheață pentru mai mult timp, dacă repetă înjurături. Pentru unii, înjuratul este o reacție firească atunci când experimentează durerea fizică și / sau emoțională, iar alții folosesc alte metode sau chiar aleg să o inhibe”, explică Eugen Popa.

3. Înjurătura altuia ne poate aduce o revelație!

Există momente când monotonia a pus stăpânire pe toată viața noastră, iar o simplă înjurătură venită la momentul potrivit din partea unui străin, ne poate oferi o tresărire de exaltare sau chiar o revelație. “Înjuratul este asociat de experți cu activarea unei zone din creier numită amigdala, care controlează și monitorizează această reacție de “luptă sau fugi”. Atunci când înjurăm, se pare că amigdala activează reacția de luptă, iar sângele circulă mai repede prin corpul nostru și durerea este mai puțin resimțită. Atunci mintea noastră este mai limpede și suntem mult mai predispuși la revelații sau idei excelente”, declară Eugen Popa.

4. Înjurătura este persuasivă!

Atunci când comunicăm uniform, fără pasiune, puterea noastră de convingere este foarte slabă. Ca să devenim mai convingători trebuie să devenim pasionali, iar înjurătura reprezintă acel “hocus-pocus” în argumentația noastră. “Este o metodă neconvențională, chiar nerecomandată de mulți, însă e demonstrat științific că înjurătura poate fi un *condiment* indispensabil atunci când vrem să convingem pe cineva. Chiar dacă la nivel conștient, publicul poate dezaproba gestul tău neortodox, la nivel subconștient acesta îți va acorda puncte bonus la capitole precum sinceritate și pasiune. În plus, condimentând astfel prezentarea ta, arată un nivel de încredere și siguranță de sine foarte mari ceea ce reprezintă un mesaj foarte puternic trimis audienței. Un speech condimentat cu o mică înjurătură poate să ajungă mai repede la sufletul publicului decât o argumentație ultra elaborată, asta deoarece înjurătura exprimă o emoție mai puternică decât credem noi”, crede Eugen Popa.

5. Înjurările sociale... sau cum să ne facem prieteni înjurând!

Paradoxal, înjurătura nu are legătură întotdeauna cu nervii, cu frustrarea, ci există și înjurături care pot fi semne de fericire. Este vorba despre acele “înjurături sociale” care



Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

pot conecta prietenii sau, de ce nu, îți pot aduce prieteni noi. “Aceste înjurături sociale apar de multe ori când oamenii sunt relaxați și fericiți sau când sunt supărați pe echipa lor favorită că a pierdut. În ultimul caz, înjurătura nu este un semn de “dușmănie” față de echipa iubită, ci este o formă prin care suporterii își pot arăta solidaritatea față de ea”, conchide Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză.

Mai multe informații găsiți aici, <http://www.eugencpopa.ro/articole/blog/injuratul/>.

Eugen Popa este unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți traineri din România și președintele Asociației Române de Hipnoză. De-a lungul carierei s-a specializat atât în metode de terapie și dezvoltare personală Occidentale (Hipnoză, NLP, Mindset, Habits, Psihologie Pozitivă) cât și Orientale (Meditație, Yoga, Spiritualitate), fiind astăzi un trainer holistic în toată puterea cuvântului. Studiile sale l-au purtat pe trei continente, în Europa, Asia și Statele Unite, iar până în prezent a susținut conferințe, traininguri și workshop-uri în Thailanda, Statele Unite ale Americii, Brazilia, Turcia, Grecia, Anglia, Germania etc., la care au participat mii de oameni.

Persoană de contact

Eugen Popa

Președinte

0741.044.701

contact@prosuccesstraining.ro

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

0725.465.508

