



**LAURA MARIA COJOCARU**  
TRAINER NLP

**Cabinet Individual de Psihoterapie și  
Training NLP Maria-Laura Cojocaru**  
Bd-ul Stirbei Vodă 7A, Craiova, Dolj  
C.U.I.: 22441148  
Tel.: 0725161169

[www.lauramariacojocaru.ro](http://www.lauramariacojocaru.ro)

30.01.2017

## COMUNICAT DE PRESĂ

### 5 emoții care ne provoacă boli fizice

În momentul în care emoțiile se acumulează în ființa noastră, din cauza unei atenții sporite și a timpului îndelungat de menținere a agitației mentale, acestea se defulează prin stări de anxietate, atacuri de panică sau prin depresie. Aceste tulburări apar deoarece organismul nostru are nevoie, conform instinctului de supraviețuire, să găsească un mod, fie și forțat, de a descărca ceea ce este periculos pentru sănătatea noastră.

În opinia psihologului Laura Maria Cojocaru, în cazul în care acumularea de emoții depășește pragul de suportabilitate, aceste descărcări emoționale ajung până în planul fizic și încep să se manifeste tot felul de afecțiuni ale corpului, de la cele mai ușoare până la boli foarte grave. Gravitatea bolii este dată de natura emoției, intensitatea ei și perioada de timp în care a fost înmagazinată, iar transpunerea bolii în plan fizic poate dura și câțiva ani. "Rostul bolilor fizice este acela de a conștientiza asupra suferinței sufletești și necesită vindecarea ei. De multe ori, nu dăm importanță unei suferințe sufletești, o ignorăm și credem că aceasta nu se poate transforma într-o boala fizică. Din contră, cu cât lăsăm mai multe o boala sufletească netratată, cu atât mai intens va fi procesul de somatizare. Boala sufletească se va transforma în boala fizică, nu imediat, dar în câteva luni sau ani. Avem două posibilități de a trata suferințele sufletești și a le impiedica să escaladeze în boli fizice: 1) prin tratament medicamentos, însă acesta nu descarcă emoțiile, ci doar le inhibă, iar la un moment dat există marele risc ca acestea să recidiveze sub o formă sporită. În timp, organismul va deveni imun la tratamentul medicamentos; 2) prin psihoterapie, cu ajutorul căreia putem identifica cauzele psihologice primare care au condus la această condiție", consideră psihologul Laura Maria Cojocaru.

În accepțiunea specialistului, există 5 emoții principale, foarte dăunătoare pentru organismul nostru, care la un moment dat se pot transforma în boli fizice, astfel:

#### 1. Frica – o îngrijorare simțită în legătură cu un pericol real sau imaginar



“Persoanele care simt frică sunt tensionate, lipsite de curaj, deoarece simt vulnerabilitate interioară, sunt focalizate mai degrabă pe așteptările celorlalți decât pe ale lor, simt că nu se pot baza aproape pe nimeni și nimic. Frica neprelucrată se manifestă la nivelul stomacului și al rinichilor, zona lombară, uneori și la nivelul gâtului dacă are legătură cu ceva ce vrem să spunem pentru că este important”, consideră psihologul Cojocaru.

## **2. Neiertarea - apare ca o incapacitate de a merge mai departe, de a înțelege că oamenii sunt supuși ”greșelii”**

“Persoanele care nu iartă pe cei care le-au făcut rău, au în minte faptul că, dacă îi iartă, este ca și cum le-ar accepta și încuraja comportamentul defectuos sau că răul produs nu se mai poate repara. Nu este vorba nici de acceptarea comportamentului, nici de încurajarea lui, ci de liniștea interioară personală, care decurge din eliberarea minții de imaginea ”răufăcătorului”, de atenția acordată propriei sănătăți și de direcționarea minții către căutarea de soluții. Uneori da, un rău produs nu se mai poate repara concret pentru că nu putem da timpul înapoi, dar putem învăța să ne bucurăm de viață în continuare făcând lucruri noi. Neiertarea slăbește sistemul imunitar și aduce boala în general în întregul organism și în mod particular, partea afectată este inima”, afirmă specialistul.

## **3. Furia – o încărcare emoțională spontană izvorâtă adesea dintr-un sentiment de neputință de a mai schimba ceva sau de a accepta o situație de viață**

„Persoana furioasă se simte invadată de ceva sau cineva, se opune la anumite constrângeri venite de la o persoană sau situație, uneori se agață cu disperare de propriile convingeri, gândurile se amestecă, devin confuze. Atunci când descărcarea emoțională este reprimată sau exagerată, furia se manifestă adesea în planul fizic la nivelul ficatului, în special dacă are legătură cu critica celorlalți, deoarece acest organ are rolul de a neutraliza. Se mai poate manifesta la nivelul capului, cefei și picioarelor dacă are legătură cu neacceptarea, la nivelul stomacului dacă are legătură cu neputința, la nivelul mijlocului (spate) dacă are legătură cu lipsa de flexibilitate sau poate declanșa chiar infecții în corp”, declară psihologul Laura Maria Cojocaru.

## **4. Nesiguranța – apare atunci când ne lipsesc certitudinile (real sau imaginar) sau când ne pierdem încrederea în capacitățile noastre**



**LAURA MARIA COJOCARU**  
TRAINER NLP

**Cabinet Individual de Psihoterapie și  
Training NLP Maria-Laura Cojocaru**

Bd-ul Stirbei Vodă 7A, Craiova, Dolj

C.U.I.: 22441148

Tel.: 0725161169

[www.lauramariacojocaru.ro](http://www.lauramariacojocaru.ro)

“Persoanele nesigure (cu încredere scăzută în sine), pun totul sub semnul întrebării, rămân în tipare vechi de comportament și gândire, pentru că au fost ”testate” de alții, au o capacitate scăzută de discernământ și caută confirmări de la ceilalți pentru fiecare pas pe care-l fac. Nesiguranța se manifestă în planul fizic la nivelul stomacului, genunchilor, gleznelor, coloanei vertebrale, umerilor, gâtului (daca este legată de credința că ar putea spune ”prostii””, consideră specialistul.

#### **5. Rușinea – declanșată de credința legată că părerea celorlalți este decisivă pentru a fi validat ca om în toate aspectele vieții**

“Cei care trăiesc sentimente de rușine simt că ceilalți îi judecă, că nu sunt suficient de buni, puternici, inteligenți, informați, etc. Prin această atitudine ei pun pur și simplu puterea lor interioară în mâinile celorlalți. Rușinea afectează pielea, stomacul, picioarele sau coloana vertebrală”, declară psihologul Laura Maria Cojocaru.

Psihoterapeutul și trainerul NLP crede că, atunci când boala decide să se manifeste în corpul nostru ca un avertisment pentru a schimba modul de gândire, cel mai sigur și util lucru pe termen lung este să mergem pe firul timpului pentru a schimba percepția și emoția din acel moment care a declanșat boala. Una dintre cele mai eficiente metode de a descărca emoțiile este lucrul cu linia timpului propus de neuro-programarea lingvistică (NLP), procedeu denumit Timeline therapy.

Laura-Maria Cojocaru, *președinte și fondator al Asociației ”Generația Iubire”, este psihoterapeut și trainer în programare neuro-lingvistică. A studiat natura minții umane urmând 6 formări profesionale cu abordări diferite - psihoterapie integrativă, hipnoză clinică, relaxare și psihoterapie ericksoniană, psihoterapie de cuplu și familie, psihologie clinică, neuro-programare lingvistică și terapii florale Bach. De peste 7 ani ghidează oamenii, atât în ședințe individuale, cât și de grup, și organizează cursuri și traininguri în România, cu scopul de a-i face pe oameni să-și acceseze și utilizeze la potențial maxim resursele interioare.*

#### **Persoane de contact**

Laura-Maria Cojocaru Psihoterapeut &  
Trainer NLP

Telefon: 0725161169

E-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com)

<https://www.lauramariacojocaru.ro/>

<http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

Transmite,

Dr. Tănase Tasențe

Director General

Plus Communication

