



**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)

10.09.2018

## COMUNICAT DE PRESĂ

# Ce dovedește actul sinucigaș? 5 explicații ale psihologului

De cele mai multe ori, sinuciderea unei persoane, mai mult sau mai puțin apropiate, vine cu suferința că persoană nu mai este și nu mai putem împărtăși cu ea experiențe și trăiri, vine cu sentimente de neputință, de vinovăție, de furie, dezamăgire, chiar cu sentimentul de a fi trădat. De cele mai multe ori, ne putem întreba dacă e vină noastră pentru decizia lor, dacă puteam face ceva anume pentru a preveni.

Alteori, putem rămâne timp îndelungat în starea de furie îndreptată împotriva persoanei care a recurs la acest gest din cauza sentimentelor de trădare, părăsire ori renunțare sau furie îndreptată împotriva propriei persoane din cauza sentimentului de neputință; sentimente firești de altfel, pentru procesul de doliu. În același timp, ne putem gândi că aceste persoane merită cumva să "beneficieze" de emoțiile simțite de noi, cei rămași în urmă lor, că merită milă noastră, înțelegerea și acceptarea noastră și, mai ales alegerea de ne auto-învinovăți.

În opinia psihologului Laura Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI), în cazul sinuciderii copiilor și adolescenților, responsabilitatea le revine în mare parte adulților din jurul lor, deoarece aceștia nu au încă bine formate modele de viață și încă nu este bine definitivată dezvoltarea lor psiho-emoțională. Însă, în cazul adulților, situația este diferită deoarece, indiferent cât de defectuoase ar fi modelele de viață, adulții au responsabilitate 100% pentru deciziile lor.

### Ce dovedeste de fapt actul sinucigaș?

1. **Egocentrism.** "Persoana consideră că Universul, lumea, Dumnezeu etc. (depinde de convingeri) ar trebui să se învârtă în jurul ei, să-i facă viață exact așa cum își dorește, să-i elimine toate greutățile, să-i netezească drumul. Consideră că lucrurile bune i se cuvin cu minim de efort sau chiar fără efort din partea ei", explică psihologul Laura Maria Cojocaru.
2. **Egoism.** "Persoana consideră că Universul, cei din jur, Dumnezeu etc. ar trebui să se ocupe doar de rezolvarea problemelor ei personale, ignorând faptul că toți avem uneori nevoie de ajutor și tuturor ne este greu sau foarte greu în anumite momente, dar alegem să căutăm soluții și să mergem înainte", spune specialistul.



3. **Lene.** Persoana preferă mai bine să se plângă și să renunțe, decât să-și asume investiția de timp/răbdare, energie și resurse necesare recăpătării stării de bine și atingerii obiectivelor.
4. **Lipsa de responsabilitate.** “Indiferent de cât am înțeles până în acest secol rostul vieții, studiind științific mersul lucrurilor, știm că există în univers o ritmicitate și o organizare matematică perfect echilibrată care arată, cel puțin teoretic, că lumea are un sens, deci viața are un sens. A decide să ignori sensul vieții și rolul tău în mersul lucrurilor presupune lipsa de responsabilitate față de univers, față de cei dragi și ignorarea darului vieții”, afirmă psihologul Laura Maria Cojocaru.
5. **Răutate.** “Să știi câtă suferință poți lăsa în urmă și să alegi să nu-ți pese, este un act de răutate. Să vrei să te răzbuni pe cei din jur provocându-le sentimente de vinovăție, este un act de răutate. Chiar dacă tu consideri că nu-i pasă nimănui de tine, să alegi să ignori darul vieții și responsabilitatea pe care o comportă locul tău în univers, este un act de răutate”, explică psihologul.

#### **Ce putem face pentru a preveni acest gest la o persoană apropiată?**

“Când vedem că o persoană apropiată are gânduri sinucigașe, ne asigurăm că am dus-o la un psihoterapeut, care la rândul lui o va ajuta să-și modifice modul de gândire și reacție comportamentală. De asemenea, trebuie ghidat și către un psihiatru, pentru a primi sprijin chimic pentru organismul care este în deficit de serotonină, endorfine etc. (hormonii “fericirii”, ai stării de bine). În același timp, ne asigurăm că urmează în mod real și constant indicațiile terapeutice primite”, este de părere psihologul Laura Maria Cojocaru.

#### **Cum trecem peste actul sinucigaș al unei persoane apropiate?**

“Cu toate că este un sentiment de nedescris să vezi că o persoană dragă a decis să își ia viața, trebuie să învățăm să acceptăm faptul că persoana a luat o decizie pentru viața ei și că are dreptul să facă ce consideră, indiferent de dorința noastră. În același timp, trebuie să învățăm să acceptăm faptul că persoana nu a fost dispusă să investească în starea ei de bine, nu a fost dispusă să înțeleagă că nu este buricul universului, nu a fost dispusă să-i pese suficient de cei din jur sau de rolul ei în univers. Oricât de mult ar dura aceste aspecte, este important să învățăm să le acceptăm și, cumva, să-i respectăm dorința, chiar dacă este una egoistă. În plus, este important să învățăm să abordăm noi viața într-un mod care să fie un exemplu bun pentru cei din jur”, conchide psihologul Laura Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI).

*Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI) și președinte și fondator al Asociației “Generația Iubire” este Psihoterapeut și Trainer în Programare Neuro-Lingvistică. A studiat natura minții umane urmând 7 formări profesionale cu abordări diferite - psihoterapie integrativă, hipnoză clinică, relaxare și psihoterapie ericksoniană, psihoterapie de cuplu și familie, psihologie clinică, neuro-programare lingvistică, terapii florale Bach, consultant Panorama Socială. De peste 8 ani ghidează oamenii atât în ședințe individuale cât și de grup și organizează cursuri*



**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)

*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 si INLPSI

Tel. 0725161169

e-mail: psih\_lauramaria@yahoo.com

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

<http://inlpsi.ro/>

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

Transmite,  
Dr. Tănase Tasește  
Director General  
Plus Communication

