



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

19.12.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Ce așteptări să avem și ce nu de la psiholog?

Atunci când căutăm ghidaj pentru schimbare sau când ne dorim cu adevărat să atingem cea mai bună variantă a noastră, se pot manifesta – din obișnuință - câteva așteptări nerealiste.

În opinia psihologului Laura Maria Cojocaru, nu există așteptări prea mari, ci doar așteptări incorect formulate de mintea noastră și prea strânse în chingile lui: "așa sunt sau așa vreau eu și neg orice altă formă de atingere a obiectivului".

"În viață, trebuie să ai răbdare. Nu poți aștepta ca după o zi în care ai sădit toată grădina, în următoarea dimineață să o vezi pe toată plină de roade. Voința unui om de a se vindeca se reflectă în munca și răbdarea de care dispune și, mai ales, de încrederea pe care o va aloca persoanelor însărcinate să-l ajute. Când rezultatele nu apar, tindem să dăm vina pe toată lumea implicată, dar niciodată pe noi. Terapeutul este dator să aducă la cunoștință fiecărui pacient că drumul spre vindecare este lung și anevoios, dar puțin circulat! Acesta trebuie să-l încurajeze dar nu să-i hrănească așteptările, care se vor transforma în dezamăgiri, atunci când va realiza că după trei ședințe, nimic nu se schimbă. Răbdarea este o virtute iar timpul, instrumentul ei de măsură", explică psihologul Laura Maria Cojocaru.

Câteva dintre așteptările nerealiste și reformulările recomandate de psihologul Laura Maria Cojocaru:

- 1. AȘA NU:** Să primești sfaturi, soluții și să îți se spună ce să faci.
AȘA DA: "Caut să înțeleg care este drumul potrivit pentru mine și eu decid cu responsabilitate să acționez!". Rolul terapeutului este să te ghideze să descoperi propriile variante, să înțelegi și să ai încredere să alegi ceea ce îți se potrivește ție individual".
- 2. AȘA NU:** Să rezolvi în 1, maxim 2 ședințe tot ce ai construit la nivel de gândire și comportament în 20-50 de ani.
AȘA DA: "Învaț și-mi exersez răbdarea și acord timpul necesar schimbării depline!"
- 3. AȘA NU:** Să crezi că ora de terapie săptămânală te scutește pe tine de aplicarea constantă a schimbărilor de gândire și comportament în restul timpului.
AȘA DA: "Când am găsit drumul, eu sunt cel care va merge pe el, nu altcineva!"
Exercițiul este al tău, exersarea și fixarea schimbării îți aparțin!



4. **AȘA NU:** Să crezi că terapeutul îți va oferi orice altceva decât lucrurile care țin de profesia lui.
AȘA DA: “Mă informez bine în legătură cu ceea ce caut, cu ceea ce pot primi și îmi asum deciziile luate și respect informația și timpul pe care mi le acordă terapeutul pe care eu l-am ales!”
5. **AȘA NU:** Să consideri că terapeutul tău este cel pe care-l poți suna la orice oră din zi și din noapte și să-i povestești ore întregi diverse lucruri.
AȘA DA: “Conversația la telefon înseamnă pentru terapeutul meu timp, energie și informație, deci înseamnă terapie, respectiv muncește în afară orelor de program. Aleg să respect acest lucru și să nu abuzez!” Sigur că o poți face, dar doar dacă terapeutul tău consideră că te ajută acest lucru în procesul schimbării și-ți precizează el clar că-l poți suna la orice oră!
6. **AȘA NU:** Să ceri o ședință de hipnoză pentru a uita totul, fără să iei în calcul că uiți și lecția care vine la pachet cu experiența.
AȘA DA: “Renunț să fug de situațiile problematice, renunț să le neg și caut să învăț să fac față neplăcerilor și să dezvolt noi abilități!” Rolul hipnozei este să elibereze tensiuni, să rescrie interpretarea mentală a evenimentelor și să relaxeze reacția emoțională, nu să te transforme într-o legumă!
7. **AȘA NU:** Să ceri o ședință de hipnoză și să spui că nu e așa cum te așteptai și să negi toate efectele ei din această cauză, fără să te întrebi pe ce îți bazai așteptările dacă nu ai mai făcut niciodată până atunci hipnoză (cel puțin una real terapeutică, nu de show prin cine știe ce “seminarii convingătoare”).
AȘA DA: “Accept că orice intervenție este diferită de la o persoană la altă, că fiecare lucru necesită pași, timp, exercițiu și că “bagheta magică” nu este ceva ce apare din senin, ci este ceva ce se construiește!” Hipnoterapeutul tău este altceva decât persoana care se da în spectacol, te dă pe spate și te transformă în ceea ce nu ești. El este persoana care-ți ghidează cu mare grijă emoțiile, gândurile, experiențele și pune în inconștientul tău semințele schimbării pe termen lung, semințe care se potrivesc cu valorile tale cele mai curate și sănătoase!
8. **AȘA NU:** Să te joci de-a “criticul profesionist”, cea mai periculoasă formă de abordare a vieții pentru cei din jurul lui, dar mai ales pentru el însuși. “Este o atitudine neconstructivă, chiar dăunătoare, deoarece “criticul profesionist” pândește din umbră psihologul, psihoterapeutul și orice fel de terapeut, așteptând momentul unei mișcări sau unui comentariu pe care să-l răstălmăcească astfel încât să-i confirme lui credința că toți sunt niște escroci. Această nevoie vine din marea lui temere că, de fapt, chiar el are nevoie de ghidajul unui specialist. Cu toate acestea, nu o va face deoarece ar trebui să accepte tacit că sistemul său de valori este eronat”, declară psihologul Laura Maria Cojocaru.
AȘA DA: “În loc să caut ce nu merge, aleg să-mi concentrez atenția pe ce există, pe ce este funcțional, pe ce pot face eu cu asta, ce resurse pot utiliza, ce noi abilități pot dezvolta și ce soluții găsesc!”. Terapeutul tău nu-și permite să piardă timpul cu astfel

de reacții stagnante pentru că are lângă el oameni care chiar vor să facă ceva mai bun cu viața lor.

9. **AȘA NU:** Să rămâi "spectatorul" care apreciază doar ce nu-l scoate din zona de confort. "Acesta este persoana care urmărește evenimentele vieții și se așteaptă ca psihologul să fie persoana care are datoria să-i spună doar ce vrea el să audă. Dacă îi arată cumva că există și alte perspective de gândire, dacă-i arată cumva că și el este om cu gânduri, emoții, viață, i se pare nelalocul lui. Pentru el, terapeutul este un fel de extraterestru robotizat care trebuie să-i accepte toate minusurile, să-l care în spate și eventual să-l mai și laude pentru asta", explică psihologul Laura Maria Cojocaru.

AȘA DA: "Aleg să ies din starea de confort dată de lucrurile cunoscute, aleg să răspund provocărilor vieții și să beneficiaz de cea mai bună formulă pentru o viață sănătoasă mental, fizic și emoțional!". Terapeutul tău (orice abordare ar avea) nu este salvatorul tău necondiționat, este persoana care te poate ghida doar dacă ceri și vrei cu adevărat să faci o schimbare, conchide psihologul Laura Maria Cojocaru.

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 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 Tasențe
Director General
Plus Communication