



**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)

07.02.2018

## COMUNICAT DE PRESĂ

### Explicațiile psihologului Laura Maria Cojocaru **Cine suntem noi în cadrul relațiilor noastre?**

**Relaționarea este unul dintre cele mai importante lucruri care ne definesc ca ființe umane, fie că vorbim de relația de cuplu, de familie, de prietenie, de serviciu sau de orice alt gen de relație. Desigur că putem trăi și singuri, doar că menirea noastră este una socială, relațională, suntem genetic construiți pentru interacțiune socială.**

În opinia psihologului Laura Maria Cojocaru, cea mai mare parte a vieții noastre necesită relaționare, iar deprinderile noastre de relaționare se formează în primul rând în cadrul familiei. "Fiecare familie își direcționează membrii în conformitate cu preferințele lor individuale, propriile credințe și valori morale, spre roluri pe care trebuie să le joace și mai ales cum să le joace. Acestea devin legi după care ne ghidăm modul nostru de a intra în relații. În funcție de aceste legi, mai mult sau mai puțin potrivite pentru ființa noastră și pentru nevoile noastre, declarăm că suntem sau nu mulțumiți de ceea ce trăim", explică specialistul.

Mai mult decât atât, ceea ce preluăm de la familie și de la cei din jurul nostru, nu este în esență nici bun, nici rău, doar felul în care alegem să le utilizăm este bun sau rău. Diferența o face capacitatea de a alege acele lucruri care se potrivesc cu ființa noastră și cu contextul în care ne aflăm în acel moment, fără ca alegerea noastră să lezeze nici pe cei din jur, nici propria persoană. În majoritatea cazurilor, relaționarea este una reactivă și nu proactivă, deoarece cea mai mare parte a relaționării depinde de felul în care suntem tratați.

#### **Ce simți atunci când apar dificultăți de relaționare?**

"Atunci când întâmpini probleme de comunicare și de relaționare, de cele mai multe ori simți lipsă de înțelegere, lipsă de încredere în tine sau în ceilalți, lipsa unei deschideri și comunicări reale, lipsa sentimentului că ești apreciat, înțeles, respectat, iubit, lipsă de libertate, egalitate, corectitudine, sentimentul că dai mai mult decât primești. Atunci când acționăm în cadrul unui model existențial, este bine să ne asumăm responsabilitatea pentru comportamentul respectiv și deasemenea pentru răspunsul nostru la comportamentul



celorlalți. Atunci când viața noastră interioară este independentă de felul în care se comportă ceilalți, suntem liberi, liberi să fim noi înșine, deci împliniți”, declară psihologul Laura Maria Cojocaru.

### **De teama singurătății, de multe ori ne mințim că ne e bine într-o relație toxică**

O relație care ne împlinește este aceea care ne oferă ocazia de a ne extinde abilitățile noastre ca persoane. În realitate, există multe situații în care rămânem într-o relație în care jucăm rolul unei persoane diferite, de teama să nu rămânem singuri. “Poate ar fi bine să te întrebți ce anume te face să rămâi acolo deși știi că te minți și pe tine însuși/însăși și pe cel/cea de lângă tine. Poate ar fi bine să te întrebți cât timp îți propui să mai rămâi acolo și, dacă totuși alegi să rămâi, cum îți poți îmbunătăți în această relație calitatea de a fi tu însuși/însăși, de a-ți împlini propriile nevoi, de a te dezvolta și evolua pe toate planurile vieții tale?”, afirmă psihoterapeutul Laura Maria Cojocaru.

### **Ce este până la urmă o relație împlinită?**

Chiar dacă perfecțiunea este o utopie, putem vorbi totuși de relații optime sau chiar relații împlinite. Acestea scot în evidență echilibrul între valorile, nevoile și dorințele noastre și ale partenerului nostru, chiar dacă sistemele de valori sunt diferite. “În situația în care se găsește echilibru într-un sistem imperfect, și aici mă refer la sistemele diferite de raportare ale celor doi implicați într-o relație, atunci așteptările și inevitabil dezamăgirile devin inutile și ne câștigăm libertatea de a accepta de conviețuim în armonie. De aceea, este bine ca în relațiile în care intrăm să încercăm să ne stabilim niște granițe, atât personale cât și ale relației în sine, să stabilim cât ne implicăm în viața și trăirile altora și cât îi lăsăm pe ceilalți să se implice în viața și trăirile noastre”, menționează specialistul în relații de cuplu.

Pentru că suntem diferiți, avem nevoi diferite și modalități diferite de a le împlini, doar noi știm cu adevărat care este binele nostru, indiferent de ceea ce cred ceilalți în privința asta. Poți alege să trăiești permanent sub influența celor din jur, plecându-te ca o frunză în vânt de la o clipă la alta în fața părerilor lor, trăind astfel viața altora sau poți face o schimbare și poți începe să-ți trăiești propria viață cu cine, cum, când și unde vrei tu și nu ceilalți.

“Relaționare nu înseamnă să renunți la fericirea ta “de gura lumii”, ci să poți să împărtășești cu cei din jur propria ta împlinire și bucurie, să diferențiezi drepturile și necesitățile proprii de drepturile și necesitățile celorlalți. Într-o relație este important să-ți amintești să te întrebți: “Cât de important este celălalt/ă în viața mea?”, “Cât de important/ă sunt eu în viața mea?”, “Cât îmi permit să fiu eu însumi/însămi și cât îi permit celui/lalt să fie



**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)

el/ea însuși/însăși?” și să echilibrezi aceste lucruri pentru a simți mulțumire și împlinire în viața ta”, 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 Taseu  
Director General  
Plus Communication

