



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

04.04.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Explicațiile psihologului Laura Maria Cojocaru **Cum ne influențează familia procesul terapeutic?**

O intervenție psihoterapeutică este un demers în cadrul căruia o persoană ia decizia să înceapă un proces de autocunoaștere, care-i permite să găsească cele mai bune soluții pentru a-și readuce starea de bine în propria viață și în care învață cum să facă permanente aceste schimbări.

Psihologul Laura Maria Cojocaru afirmă că, în acest proces, sunt implicați mai mulți factori, precum: dorința sau nevoia de schimbare, gradul de implicare personală, timpul, ritmul propriu și, nu în ultimul rând, suportul familial. “Uneori, deși ar putea fi greu de crezut sau de acceptat, membrii familiei pot avea o atitudine de sabotare inconștientă a procesului terapeutic început de persoana respectivă. Implicarea emoțională a clientului față de membrii familiei, partener, chiar prieteni și alte persoane apropiate, poate face ca părerile acestora să conteze uneori în detrimentul acestuia”, explică psihoterapeutul.

8 motive prin care familia sau prietenii ne influențează negativ procesul terapeutic

Psihoterapeutul Laura Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI), afirmă că, în decursul carierei sale, a identificat cel puțin 8 elemente care pot influența negativ ședințele de psihoterapie, de cele mai multe ori fiind parte din atitudinile sau comportamentele celor dragi nouă.

1. Nerăbdarea

Membrii familiei pot fi uneori nerăbdători să vadă o schimbare majoră încă de la primele ședințe terapeutice. “Apar într-adevar adesea rezultate încă de la primele ședințe, însă asta arată faptul că suntem pe drumul cel bun și nu faptul că un mod de a gândi sau a trăi învățat în ani de zile, se poate schimba peste noapte. Nu putem confunda o ființă umană cu un robot pe care-l setezi să execute o comandă diferită doar apăsând pe un buton.



Fiecare persoană este unică și are timpul ei, ritmul ei și modul ei propriu de a se dezvolta”, declară psihologul Laura Maria Cojocaru.

2. Neacceptarea procesului terapeutic

“Rațional, familia înțelege că procesul terapeutic necesită anumite premise ca: timp acordat, un grad de interiorizare și o necesitate a clientului de a rămâne o perioadă el cu el însuși, o perioadă de exersare a modului de gândire și acțiune sau a comportamentului nou dobândit pentru fixarea acestuia, cât și o atmosferă care favorizează atât exersarea cât și menținerea acestui nou mod de a trăi. Emoțional însă, este posibil ca familia să nu fie atât de pregătită să accepte aceste lucruri și reacționează în diverse moduri asupra persoanei care vine la psihoterapie”, menționează psihoterapeutul.

3. Teama de schimbare

Atunci când cel de lângă noi se schimbă, și ceva din relația noastră cu el se schimbă. Acest fapt poate fi privit ca o amenințare. “Este vorba aici de teama de necunoscut care creează adesea un lung șir de gânduri: “dacă se schimbă, mă va mai iubi?”, “dacă se schimbă, va mai rămâne langa mine?”, “dacă se schimbă, eu mă voi simți bine cu această schimbare?” ș.a. În avalanșa acestor gânduri, cei de acasă “uită” faptul că partenerul, copilul sau ruda lor este acolo pentru o schimbare pe care, de cele mai multe ori tocmai ei au cerut-o în mod direct sau indirect”, explică Laura Maria Cojocaru.

4. Așteptări nerealiste în privința schimbării

“Nemulțumirea că schimbarea este alta decât își doresc sau cred ei. Uneori cei de acasă cred că știu ce este cel mai bine pentru celălalt. A crede că știm acest lucru este o iluzie. Uneori chiar și nouă înșine ne este greu să știm pe moment ce este cel mai bine pentru noi, deci cum ar putea să știe altcineva, oricât de bine intenționat ar fi? Acest mod de a gândi este o distorsiune cognitivă (inferență) care îndepărtează persoana de starea de bine”, consideră psihoterapeutul.

5. Renunțarea la avantajele “bolii”

Pe parcursul unei psihoterapii, clientul își regăsește echilibrul interior, bucuria de a trăi, își recapătă independența personală și învață cum să trăiască în acest mod. Obținerea independenței de către cel aflat în terapie este văzută uneori ca un lucru negativ de către părinți, partener sau rude. Există unele “beneficii” în starea emoțională neplăcută atât din punct de vedere al clientului, cât și din punct de vedere al celor din jurul său. Părinții, partenerul și rudele, în acest context tensionat unde există o “problemă”, se simt utili,

importantă, simt că este nevoie de ei și chiar se pot simți mai aproape unul de celălalt. Pentru că de fapt simptomul celui care vine la terapie apare de cele mai multe ori tocmai cu intenția subconștientă de a uni, de a repara o stare tensionată din familie.

“Atunci când clientul își recapătă independența de a gândi, exprima, comunica, relaționa, acționa, cei apropiați lui se pot simți dați deoparte pentru că s-au obișnuit să aibă grijă de cineva. Gândiți-vă de fapt ce vă doriți cu adevărat: să aveți lângă voi o persoană de care să aveți grijă mereu pentru a vă simți utili sau o persoană sănătoasă alături de care vă puteți bucura de părțile frumoase ale vieții?”, declară specialistul.

6. Neînțelegerea necesității participării la terapie

Atunci când vorbim despre o psihoterapie cu un copil, vorbim despre o psihoterapie de familie, deoarece, ne place sau nu, copilul (chiar dacă este minor sau major) este rezultatul nostru, al părinților, al concepțiilor și valorilor personale, al reacțiilor noastre, este rezultatul exemplului dat, al modului în care alegem să ne exprimăm iubirea, aprecierea, atenția și protecția necesare copilului.

“În cazul minorilor este necesară participarea părinților la procesul terapeutic, pentru a putea înțelege simptomul copilului, de ce a apărut, cum pot ei contribui la restabilirea stării de bine a copilului și a familiei, cât și în ce mod depinde de ei să mențină această schimbare. Într-o terapie a unui adult, atunci când este vorba despre un dezechilibru perceput în viața de cuplu, este important să înțelegem că a fi în cuplu înseamnă a fi în doi. Ambii parteneri au o contribuție la tot ceea ce se întâmplă în cadrul relației. Apare astfel în terapia de familie și în cea de cuplu, necesitatea schimbării personale, a susținerii celui implicat în terapie, a încurajării schimbării survenite, a menținerii schimbării printr-o atitudine suportivă în măsura în care aceste lucruri depind de ceilalți membri ai familiei”, explică Laura Maria Cojocaru.

7. Menținerea contextului care a declanșat, amplificat, menținut simptomul la client

În anumite situații se impune o schimbare și la alt nivel decât cel emoțional, o schimbare de cadru, persoane, locuință, relații, etc, pentru a crea sentimentul de încredere, siguranță emoțională și uneori chiar fizică.

8. Ascunderea adevărului

“Uneori, cei apropiați persoanei aflate într-un proces terapeutic, consideră că a nu-i spune anumite lucruri constituie o formă de protecție pentru persoana respectivă. Uneori, da, poate fi adevărat pentru o perioadă de timp, însă asta nu înseamnă că persoana respectivă nu înțelege că i se ascunde ceva și apare riscul să-și imagineze ceva mai mult decât este și să mențină stările emoționale neplăcute. Nu uitați că a ascunde este de fapt o formă subtilă



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

de minciună și nimănui nu-i place să fie mințit mai ales de către persoanele la care țin. Amintiți-vă că suportul vostru contează! Începeți prin a fi voi parte din schimbarea pe care o doriți la celălalt! Iubirea înseamnă să-l lăsăm pe celălalt să fie fericit așa cum are el nevoie și nu cum credem noi”, 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

