



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

04.04.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

**Psihologul Laura Maria Cojocaru: „Nu mai știm să facem
diferența între nevoie și dorință”**

Frica de eșec, ascunsă adânc în ADN-ul nostru

Una dintre cele mai obișnuite temeri ale oamenilor este frica de eșec, fiind parte integrantă chiar din structura ADN-ului nostru, deoarece își are originile în frica colectivă de a eșua în supraviețuirea ca specie, este de părere psihologul Laura Maria Cojocaru.

Mai mult decât atât, strămoșii nostri au descoperit că, dacă rămâneau împreună și funcționau în grupuri în care indivizii și familiile aveau responsabilități și deprinderi diferite, își puteau astfel crește șansele de supraviețuire. “În vremuri străvechi, preistorice, dacă un individ era alungat din grup, risca aproape sigur moartea. De aceea, frica de eșec presupune de fapt frica de a nu fi acceptat din punct de vedere social și/sau personal într-un grup, comunitate, cuplu, familie. Iar în spatele fricii de neacceptare stă instinctul de supraviețuire”, afirmă psihologul Laura Maria Cojocaru.

Cu ce ne ajută înțelegerea acestor aspecte?

În opinia psihologului, dacă vom înțelege că supraviețuirea, în stadiul actual de evoluție, este un aspect de cele mai multe ori relativ ușor de atins, atunci ne va fi mai ușor să percepem diferența între nevoie și dorință sau între nevoile reale și cele fictive.

“Ca să putem supraviețui, avem nevoie de apă, aer, ceva mâncare și un adăpost, iar restul lucrurilor pe care le căutăm sunt doar trepte calitative sau cantitative. Asta înseamnă



să facem diferența între nevoie (necesitate) și dorință. De exemplu, putem trăi cu un minim de hrană care să ne asigure aportul necesar de nutrienți (necesitatea) dar mai vrem și pizza, paste, prăjituri și alte preparate sofisticate (dorința și dorința de a mări plăcerea). Putem trăi într-un loc în care să avem suficientă protecție termică și fizică (animale, infractori, etc.), dar ne face plăcere o casă cu o anumită marime, cu un anumit mobilier, culori, echipamente, o vilă, un hotel de 5 stele și alte variante. Din cauza fricii de eșec, respectiv de moarte, avem tendința să confundăm necesitatea cu dorința și să acumulăm cât mai multe rezerve materiale pentru a liniști emoționalul, dar este o capcană, pentru că nu se liniștește! Nevoia emoțională va crește și mai mult deoarece obținerea acestor rezerve materiale depinde, credem noi, de ceilalți: dacă suntem apreciați, integrați și considerați "corespunzători" vom avea bani, resurse, ajutor și tot necesarul pentru supraviețuire. Iar a depinde de ceilalți înseamnă să stăm în veghe permanentă în a-i mulțumi pe ceilalți și a respecta regulile lor (care sunt schimbabile pentru că așa este omenirea), în a fi acceptați, uneori cu orice preț", explică psihologul Laura Maria Cojocaru.

Care sunt principalele efecte ale fricii de eșec?

Frica de eșec poate conduce, în plan emoțional, la depresie, pierderea motivației, evitarea asumării riscurilor, dependența de succes și perfecționismul, furie și resentimente față de oameni, față de sine, față de divinitate sau față de viață. De cealaltă parte, la nivelul fiziologic, frica de eșec va duce la scăderea sistemului imunitar, deoarece ne-am concentrat toate energiile în acea direcție, iar funcțiile de bază ale sistemului imunitar vor fi neglijate.

"Dusă la extrem, străduința de a aparține, de a corespunde, de a fi acceptați, se poate transforma într-o capcană atunci când ne dorim cu orice preț să fim percepuți într-un anumit fel, să facem într-un anumit fel lucrurile, să părem că suntem conform cerințelor și regulilor unui grup care credem noi că ne poate asigura "supraviețuirea" și uităm astfel să fim noi înșine! Și asta aduce o foarte mare suferință interioară pentru că, a renunța să fim noi înșine înseamnă a ne încălca propriile principii de viață, propriile valori, a neglija esența noastră și talentele personale, cu alte cuvinte a neglija propria vocație și propriul drum în viață. Tot



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

Încercând să corespundem și să mulțumim pe oricine altcineva decât pe noi, vom "uita" cine suntem NOI și vom neglija să facem exact ceea ce putem NOI face cel mai bine", crede psihologul Laura Maria Cojocaru.

Specialistul ne sfătuiește ca, din când în când, să ne desprindem de grupuri și mai ales de regulile lor și să începem să petrec puțin timp și cu noi înșine. "Dă-ți voie să analizezi care sunt principiile și valorile tale interne esențiale și care grup personal, social, profesional îți asigură împlinirea lor. Uneori vei constata că e cazul să-ți faci propriul grup, dar asta te va împlini și îi va împlini și pe cei din jurul tău care se vor molipsi de fericirea ta", conchide psihologul Laura Maria Cojocaru.

Laura-Maria Cojocaru, președinte și fondator al Asociației "Generația Iubire" și al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă, 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

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

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

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication

