



**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)

24.09.2018

## COMUNICAT DE PRESĂ

# Explicațiile psihologului Laura Maria Cojocaru **Ce să alegem? Psihoterapeut sau psihiatru?**

**La începuturile profesiei de psihoterapeut în România, chiar și acum, după atâția ani buni, încă sunt persoane care consideră că psihologii sunt cei care se ocupă de oamenii “nebuni”, adică de cei cu tulburări psihice și, în majoritatea cazurilor (încă), psihologii sunt confundați cu psihiatrii.**

Deși informația se găsește la un click distanță pe minunatul nostru Internet, care ne acaparează pe zi ce trece din ce în ce mai mult timp din viață, sau la un telefon distanță ca să pui o întrebare, totuși sunt persoane care privesc psihologul (de fapt, termenul corect este psiholog-psihoterapeut, deoarece acesta se ocupa de intervenție) cu teamă, cu neștiință, “pe după perdea” ca să nu se prindă cineva că au vreo nevoie sau dorință de la viață.

În opinia psihologului Laura Maria Cojocaru, președinte și fondator al Institutului de Neuro-Programare Lingvistică Somato-Integrativă (INLPSI), nu este mai bine sau mai rău la psiholog față de psihiatru și viceversa, ci contează doar ceea ce căutăm cu adevărat: o rezolvare a unei situații de moment și cu efecte pe termen scurt sau o schimbare a felului în care îți trăiești viața pe termen lung. Uneori este posibil să avem nevoie de ambii specialiști și, dacă îi găsim și sunt dispuși să colaboreze, atunci ne putem considera pe jumătate vindecați.

### **Ce face psihiatru?**

Psihiatrul este specialistul care:

1. **Alocă o discuție scurtă (max. 20 min)** cu persoana în privința situației deoarece are o anumită pregătire, abordare și direcție medicală și treaba lui este să recomande un tratament pe care să-l ia persoană acasă.
2. **Tratează medicamentos** persoană care prezintă un dezechilibru ajuns deja în planul fizic.
3. **Tratează efectul** pe care l-au avut evenimentele în viață persoanei.



4. **Tratează la nivel fiziologic**, aducând chimic în organism substanțele necesare pe care corpul nu le mai produce suficient sau reglând ceea ce produce în exces și ajutând organismul să reîncepe treptat echilibrul natural.
5. **Tratează pe termen limitat**, până la eliminarea simptomelor.
6. **Susține medicamentos** persoana care se simte emoțional suficient de rău încât să nu se poată concentra asupra schimbării în plan mental, emoțional, comportamental.

### **Ce face psihoterapeutul?**

Psihoterapeutul, practicianul de neuro-programare lingvistică (NLP), coach-ul, consilierul de dezvoltare personală, este specialistul care:

1. **Alocă câte o ședință pe săptămână (50 minute) pe un termen mai lung** persoanei pentru a produce schimbarea solicitată și treaba lui este să recomande un mod de gândire și comportament pe care-l exersează împreună în cabinet și apoi este fixat prin lucrul de acasă al persoanei.
2. **Susține și ghidează persoana psihic, emoțional și comportamental**, în a învăța cum să facă față evenimentelor trecute, prezente și viitoare și cum să învețe prin prisma acestora să devină o persoană mai bună și plină de resurse.
3. **Tratează deseori cauza** și sădește semințele unei percepții și unui comportament pentru viitor, centrate pe rezultat
4. **Produce schimbare** la nivel mental, emoțional și comportamental
5. **Ghidează și învață persoana pentru tot restul vieții să-și acceseze forța interioară** și toate resursele necesare unei vieți împlinite pe toate planurile.
6. **Ghidează persoana spre a găsi și exersa metode pentru schimbare** potrivite, cu scopul dezvoltării și evoluției personale, îmbunătățirii abilităților sociale și de comunicare, a menținerii sănătății mentale, emoționale și comportamentale în toate aspectele vieții și pentru tot restul vieții

### **Unde se întâlnesc aceste 2 profesii?**

1. Sunt situații în care persoana se simte emoțional destul de rău încât să nu se poată concentra asupra schimbării și exersării de noi atitudini și abilități de gândire pozitivă lucrate cu psihoterapeutul sau ghidul. "În acest caz, psiholog-psihoterapeutul sau ghidul tău pentru viață, ar fi bine să te îndrume către un specialist psihiatru care să-ți recomande o medicație ușoară, astfel încât să te poți concentra pentru schimbarea în plan concret. Asta nu înseamnă că ești "nebun" sau că ar fi vreun pericol fizic, ci înseamnă că acei doi specialiști colaborează pentru starea ta de bine, pentru a te ajuta să faci schimbarea mai repede și sigur", explică psihologul Laura Maria Cojocaru.
2. "Sunt situații în care medicația este insuficientă pentru că persoana să facă schimbări semnificative în viața ei, deoarece pastila nu schimbă modul de gândire, interpretare a evenimentelor și reacția sau comportamentul. În acest caz, psihiatrul tău ar fi bine să te



**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)

Îndrumați către un specialist psihoterapeut/coach/practician NLP/consilier de dezvoltare personală care să vă susțină pe drumul unei schimbări mai profunde și de durată”, 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 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 și 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

