



**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)

13.03.2017

## COMUNICAT DE PRESĂ

Psihologul Laura Maria Cojocaru: „Controlul exagerat asupra vieții noastre ne epuizează fizic și psihic”

### **3 motive pentru care rămânem în “captivitate”**

**Atunci când ne naștem suntem liberi: liberi să trăim, liberi să iubim, liberi să facem alegeri, liberi să ne bucurăm de viață. Creștem și începem să învățăm că “trebuie” să mulțumim pe cineva, să corespundem, să ne încadrăm, să ne conformăm pentru a fi acceptați, iubiți, bucuroși de viață. Pentru că tot ceea ce ne dorim este afecțiune și siguranță, suntem dispuși să renunțăm la noi înșine, într-un mod mai mult sau mai puțin conștient, și să devenim ceea ce vor alții doar pentru a dispune de cele două resurse.**

În opinia psihologului Laura Maria Cojocaru, o accentuare a controlului asupra vieții noastre, aspect care coincide cu renunțarea la sinele nostru, nu ne poate aduce decât suferință, deoarece afecțiunea și siguranța sunt deja resurse care fac parte din viața noastră. “Credem că afecțiunea și siguranța sunt resurse exterioare, dar ele fac parte din cel mai ascuns și intim loc ale ființei noastre. Paradoxal, crezând că dacă renunțăm la controlul asupra sinelui nostru doar pentru a deveni ceea ce doresc alții să devenim, vom renunța și la afecțiune și siguranță. Greșit! De ce? Pentru că aceste două resurse fac parte din sinele nostru încă de când suntem în pântecul mamei. Așa-zisa libertate de care credem că ne vom bucura dacă ne mulțumim personalitatea conform dorințelor celorlalți este, în fapt, cea mai elaborată formă de captivitate în care avem nenorocul de a intra”, explică psihologul Laura Maria Cojocaru.



Specialistul afirmă că putem analiza ca exemplu deja utilizat ca studiu de reacție psiho-emoțională de către mulți psihologi și traineri, un obicei întâlnit în junglile din Africa: “pentru a captura maimuțele din Africa rapid și în siguranță, cu scopul de a fi duse la grădinile zoologice, oamenii folosesc niște vase lungi, cu gâtul îngust și destul de grele în care pun o mână de nuci sau fructe. Vasul este lăsat pe jos în junglă, iar maimuța, atrasă de mirosul fructelor și al nucilor, vine la el, bagă mâna în vas, apucă hrana și strânge mâna pe ea. Maimuța are de ales, să dea drumul mâinii de pe fructe și să fie liberă, sau să insiste să ia ce este în vas. Și alege să vrea fructele cu orice preț! Vasul respectiv are deschiderea suficientă pentru a strecura mâna, dar prea mică pentru a strecura pumnul, în plus este și greu și nu poate fi transportat departe, astfel încât maimuța este prinsă. Același comportament a fost descoperit și la oameni, care țin atât de mult la unele credințe sau obișnuințe dăunătoare, încât sunt dispuși să renunțe la libertate și fericire în detrimentul controlului. Diferența între oameni și maimuțe este că nouă nu ne pune nimeni o capcană reală, ci alegem să ne construim singuri propriile capcane interioare prin modul nostru de gândire. Cum? Prin reptarea până la obsesie a următoarelor clișee: ”nu pot face acest lucru pentru că ...”, ”nu schimb acest aspect pentru că ...”, ”nu accept alte păreri pentru că ...”, etc. Alegem de fapt să rămânem cu ”pumnul strâns” pe ”fructele” din capcana minții noastre, în timp ce ”jungla” este plină de resurse și ne putem bucura de viață fiind liberi”, consideră psihologul Laura Maria Cojocaru.

În opinia sa, nevoia de control apare din cauza a trei lucruri esențiale:

1. **Din frică.** Oamenii experimentează totul felul de temeri în decursul vieții, dar dintre cele mai frecvente numărăm: frica de a pierde, frica de a nu corespunde, frica de a nu se considera suficient de bun, capabil, inteligent, frumos, frica de a pierde simpatia, afecțiunea, siguranța sau frica de suferință. Frica este un proces natural, care izvorăște din instinctul nostru de supraviețuire, deci are rolul de a ne proteja, însă dacă acest instinct este activat constant, chiar și atunci când nu există un pericol real, el poate deveni dăunător pentru noi.



**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)

2. **Din nevoia de a înțelege lucrurile.** Câteodată suntem atât de obsedați de a înțelege orice se întâmplă în jurul nostru, încât ne pierdem timpul și energiile în direcții mult prea solicitante pentru noi. Raționalizăm atât de mult detalii ne semnificative, încât renunțăm practic la controlul asupra sinelui. Există lucruri care se raționalizează și lucruri care se simt, iar noi avem tendința de a face confuzii majore între a simți pur și simplu și a raționaliza acel sentiment.
3. **Dintr-un model parental defectuos.** Dacă am avut, în familie, un părinte care avea o tendință exagerată de control, atunci vom dezvolta și noi această tendință, pe care o vom transmite mai departe și copiilor noștri. Acest cerc vicios poate fi întrerupt cu ajutorul unui psiholog sau al unui specialist în programare neuro-lingvistică de exemplu, prin aplicarea unei serii de tehnici terapeutice menite schimbării și detașării de această tendință.

“Avem senzația iluzorie că, dacă ținem sub control modul în care arătam, ne prezentăm, jucăm niște roluri față de ceilalți, vom putea păstra totul intact în viețile noastre. Din contră! Cu cât ne agățăm mai mult de aceste aspecte, cu atât devenim captivi siguri în capcana propriilor raționamente sau a friciilor noastre. Pe de altă parte, cu cât renunțăm la a controla aspectele vieții noastre, cu atât ne rămâne mai mult timp, mai multă energie și mai multă atenție pentru a ne bucura pur și simplu de viață. Deci, tocmai atunci când renunțăm la control, putem trăi un control real și benefic asupra vieții noastre”, conchide psihologul și trainerul NLP Laura Maria Cojocaru.

Laura-Maria Cojocaru, *președinte și fondator al Asociației "Generația Iubire", 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.*





**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)

**Persoane de contact**

Laura-Maria Cojocaru Psihoterapeut &  
Trainer NLP

Telefon: 0725161169

E-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com)

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

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

Transmite,  
Dr. Tănase Taseu  
Director General  
Plus Communication

