



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

13.02.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Sfaturi pentru îndrăgostiți: De ce suntem greu „iubibili” și ne plac relațiile toxice?

Iubirea nu mai e ce-a fost odată, iar funcționalitatea unei relații de cuplu din zilele noastre ține de un complex de factori. Dacă acum mulți ani, nevoile într-un cuplu erau relativ limitate, în epoca modernă suntem din ce în ce mai greu de mulțumit, lucru care ne face să fim greu “iubibili” sau să ne placă relațiile toxice.

În opinia psihologului Laura Maria Cojocaru, persoanele greu “iubibile” sunt, în general, acelea care au suferit, în decursul anilor, dezamăgiri, nu doar în viața sentimentală, dar și în celelalte planuri. Acele persoane au încetat pur și simplu să mai creadă în oameni, în nevoia lor necondiționată de a iubi și vor vedea în orice o piedică în drumul către fericirea lor. “La un nivel pragmatic, poate au tot dreptul să fie dezamăgite pentru că au eșuat într-o relație anterioară sau poate în viața profesională. Dar dacă acea atitudine de blazare continuă mult timp după eveniment și chiar se accentuează, nu viața mai e problema acelor persoane, ci atitudinea lor față de viață”, crede specialistul.

În același timp, capcana în care cad persoanele “dezamăgite” este de fapt tendința de a confunda pe “am experiență de viață” cu “am trăit o experiență de viață din care am învățat cum să-mi fie mai bine data viitoare”. Aceste persoane consideră că “experiența de viață” înseamnă a trăi multe experiențe, cantitativ vorbind. “Experiența de viață înseamnă, de fapt, să învățăm ceva util din întâmplare, nu neapărat să bifăm multe pe agenda vieții, pentru ca mai apoi să ne găsim scuze ca să devenim din ce în ce mai speriați și evitanți. Înseamnă să devenim mai atenți la nevoile și dorințele noastre, nu să renunțăm la “întâmplările” pe care viața ni le scoate în cale pentru că “știm” noi că s-ar putea să doară. Experiența de viață înseamnă să ne dăm voie să trăim tot ce vine spre noi și să transformăm acea situație în ceva benefic, pentru că, dacă noi nu facem situațiile să se întâmple cum vrem noi, ne “întâmplă” ele pe noi cum vor ele. Persoana care nu mai crede în iubire consideră că “știe” că: “iubirea nu există, că nu va dura, că va fi din nou dezamăgită, că s-ar putea s-o doară, că totul este trecător ș.a.m.d.”. Astfel, ea nu va fi dispusă să-ți acorde o șansă reală, deoarece



nu este dispusă să-și acorde ei însăși o șansă reală”, afirmă psihologul Laura Maria Cojocaru.

Reversul medaliei: relațiile toxice

În opoziție cu persoana dezamăgită, care fuge de relații și nu mai vrea să audă de iubire, sunt persoanele care nu suportă singurătatea și preferă să rămână captivi chiar și într-o relație toxică. “Astfel de persoane cred foarte mult în iubire, chiar dacă au fost dezamăgiți în trecut, vor dăruia confort emoțional partenerilor, iar atunci când vor observa cât de puțin primesc, vor avea tendința de a plasa. În timp, se vor epuiza psihic și vor tinde să-și piardă motivația și să devină la rândul lor dezamăgiți, reci, distanți și evitanți. De cealaltă parte, mai există cazuri în care persoana "deja dezamăgită" se va simți agresată de iubirea celuilalt și va avea tendința să se retragă și mai mult din motivul fricii instalată din suferința anterioară. O astfel de relație este departe de a avea șanse să devină una constructivă dacă rămâne în același context. Este, fără doar și poate, o relație toxică ce aduce doar suferință din ce în ce mai mare în timp și distruge și persoana sănătoasă emoțional. Persoana care nu a învățat dintr-o suferință cum să-ți acceseze resursele și puterea interioară pentru a deveni o variantă mai bună a ei, va trage în jos și persoana de lângă ea”, crede psihologul Laura Maria Cojocaru.

Ce putem face pentru a avea o relație echilibrată?

Specialistul consideră că trei pași sunt vitali ca să nu cădem în cele două capcane: a persoanei care nu mai vrea să audă de iubire și a persoanei care preferă să se sufocă într-o relație toxică decât să fie singur.

1. **Vindecarea emoțională necesită timp.** “În primul rând trebuie să așteptăm un timp pentru a te vindeca emoțional, înainte să ne aruncăm în următoarea relație, pentru că sunt șanse mari s-o determinăm să fie toxică! Cât timp să așteptăm? Vom simți când suntem vindecați atunci când vom crede din nou în iubire. Nevoia de iubire este o chestiune instinctivă și va reapărea când nici nu ne așteptăm”, este de părere psihologul.
2. **Dezamăgirea, doar o capcană.** “Trebuie să învățăm să renunțăm la dezamăgire, deoarece este doar o capcană și, în același timp, o scuză ce ne face să renunțăm la a învăța, a ne dezvolta, a căuta soluții! Trebuie să facem tot ce ne stă în putință pentru a ne vindeca rănilor emoționale și trebuie să ne reformulăm credințele despre viață care ne mențin suferința și reacțiile de evitare a provocărilor”, declară specialistul.
3. **Rolul observatorului.** “Cea mai eficientă metodă de a fi cât de cât obiectivi în ceea ce privește situația conflictuală, este să ne punem din când în când în rolul observatorului pentru a vedea dacă persoana de lângă tine a făcut tot ce ține de ea (sau este măcar



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

dispusă să facă) pentru a-și vindeca rănilor anterioare, pentru a evita o relație toxică. În Neuro-Programarea Lingvistică (NLP), accesarea rolului Observatorului ne permite să ne detașăm de situație, să o privim cu mai multă obiectivitate. Detașarea emoțională, oricât de puțin sau mult am obține din ea, ne permite o mai mare claritate și un acces mai direct și mai rapid la resurse, respectiv la soluții”, conchide cunoscutul psiholog și trainer 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.

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

