

19.02.2018

## COMUNICAT DE PRESĂ

### Explicațiile psihologului Laura Maria Cojocaru **Este vinovăția dăunătoare pentru sănătatea noastră fizică și psihică?**

În funcție de mediul în care ne naștem și trăim, în funcție de experiențele noastre de viață și de modul în care le integrăm, ne construim de-a lungul timpului o normă de conduită, un cod moral propriu, mai mult sau mai puțin asemănător cu al celorlalți. Printre acestea, vinovăția este acel sentiment care ne arată că acțiunile noastre nu sunt conforme cu propriul nostru cod moral.

În opinia psihologului Laura Maria Cojocaru, sentimentul vinovăției este strâns legat de conștiința noastră, care ne ajută să facem distincția între ceea ce este bine și ceea ce este rău pentru noi și pentru cei din jurul nostru. "Conștiința este acel for psihic superior care ne repune viața noastră pe un drum pozitiv și util. Pentru a merge mai departe, la o nouă etapă a vieții, conștientizarea acestor lucruri ne este de folos pentru a ne reevalua credințele, valorile morale, trăirile, deciziile și acțiunile. În acest context, vinovăția apare ca un mecanism benefic atâta timp cât este trecătoare și ne ajută să ne îmbunătățim modul de gândire și de acțiune față de noi înșine și față de ceilalți", explică cunoscutul psihoterapeut.

#### **Cum se manifestă vinovăția în planul fizic?**

Atunci când sentimentul vinovăției se permanentizează, el devine un sentiment negativ, distructiv și un mare dușman interior, din cauza căruia riscăm să ne împotmolim în contexte de idei, trăiri, acțiuni și mai ales relații defectuoase, în care rămânem ca într-un cerc vicios din care nu putem ieși decât înțelegând ce se întâmplă.

"Fizic, vinovăția se manifestă prin acțiuni repetitive ca frământatul mâinilor, plecarea capului, evitarea contactului vizual, tremur al corpului, dureri mai mult sau mai puțin puternice de stomac, uneori stări de greață. Vinovăția are menirea să fie un corector al drumului vieții, nu o pedeapsă. Atunci când ai tendința să renunți la tine, vinovăția devine o pedeapsă", spune psihologul Laura Maria Cojocaru.

#### **Vinovăția este inoculată încă din copilărie**

Din păcate, vinovăția - ca trăire permanentă - este de multe ori inoculată încă din copilărie prin atitudinea părinților critici care, orice ar face copilul, nu reusesc să găsească măcar un cuvânt de laudă ci doar cârcotesc. Vinovăția se acutizează mai târziu prin "greșelile" pe care ceilalți (vecini, colegi, prieteni, ș.a.) le văd la noi și, în cele mai multe

cazuri, prin modul în care contextul religios aduce oamenii la concluzia că sunt atât de păcătoși și de vinovați că nu-i va mai ierta nimeni niciodată.

“Cu astfel de convingeri familiale, sociale și religioase, astfel de persoane vor avea sentimentul că nu merită să fie iubite, vor face din ce în ce mai multe compromisuri, își vor ignora nevoile, vor acumula din ce în ce mai multe frustrări, sentimentul de vinovăție se va accentua (pentru că inconștient apare și vinovăția față de propria persoană, din cauza faptului că-și neglijează propriile nevoi și dorințe) și astfel apare riscul instalării stărilor de anxietate, atacuri de panică, apare riscul depresiei și al suicidului”, menționează psihoterapeutul Laura Maria Cojocaru.

### **Vinovăția, mare consumatoare de energie**

Din cauza vinovăției, calitatea vieții este grav alterată, deoarece acest sentiment se constituie într-un consum energetic considerabil, din cauza “scenariilor” care apar în mintea celui “vinovat” în încercarea de a mulțumi pe toată lumea, de a “repara”, de a fi iertat și acceptat de cei din jur; uneori chiar de a se sacrifica și a suferi pentru a obține iertare de la cei din jur sau de la divinitate, așa cum poate fi văzut în cazul fanatismul religios.

“Acest consum de energie are ca efect scăderea rezistenței la stres, scăderea imunității organismului și nu de puține ori, împiedică un mod de gândire clar și coerent. Dincolo de scăderea stimei de sine, lipsa încrederii în propriile capacități și resurse interioare, apar probleme relaționale, probleme de integrare în social, până la boli fizice grave. Vinovăția creează teamă, teama creează izolare, izolarea duce la lipsa iubirii și a încrederii în sine și în ceilalți și la îndepărtarea de orice valoare reală morală și spirituală. În orice religie, Dumnezeu este iubire și nu judecata! În orice religie, Dumnezeu este iertare și acceptare, nu pedeapsă! Atenție sporită la ce faceți cu credințele voastre și la ce fac alții cu mintea voastră pentru că ei se duc și se culcă seara liniștiți, iar voi vă îmbolnăviți! Acordați o șansă sănătății voastre!”, ne sfătuiește specialistul.

### **Sfaturi pentru combaterea sentimentului de vinovăție**

De asemenea, psihologul Laura Maria Cojocaru ne oferă o serie de recomandări atunci când sentimentul de vinovăție se manifestă puternic în viața noastră și nu putem avansa.

Ce aveți de făcut?

Atenție la:

1. Obișnuința de a vă simți vinovați!
2. Persoanele care vă adresează reproșuri nefondate!
3. Cei care vă fac să vă simțiți vinovați printr-o manipulare emoțională menită să vă determine să rămâneți lângă ei într-un anumit context!
4. Persoanele dintr-un cadru religios care confundă adevăratele valori spirituale ca iubirea, iertarea și acceptarea, cu blamarea, judecata și pedeapsa!
5. Regretul față de un trecut care nu poate fi schimbat, dar din care puteți învăța cum să faceți diferit și mai bine data viitoare!

Obișnuiți-vă să:



**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)

1. Judecați lucrurile la rece atunci când sunteți blamați!
2. Vă dezvoltați un minim de imunitate la sentimentul vinovăției!
3. Vă îndepărtați de cei care nu pot ierta și de cei care nu vă învață că iertarea este o înaltă valoare spirituală și se constituie ca fiind baza sănătății psihice, emoționale și fizice!
4. Acceptați că în fiecare moment din viața voastră ați făcut tot ce ați știut și tot ce ați putut mai bine pentru acel moment!
5. Priviți greșelile trecutului ca fiind experiențe din care puteți învăța!
6. Vă iertați pe voi însivă, să vă acceptați așa cum sunteți și să vă iubiți!

*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

