

ANNA MARCINIAK - psycholog, terapeuta. absolwentka Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie.

Od 20 lat pracuje z pacjentami indywidualnymi i „parami”.

Autorka licznych artykułów i audycji poświęconych odmienności psychiki i postrzegania świata przez mężczyzn i kobiety. Zwolenniczka pojednania i możliwości uzyskania porozumienia w związkach osobistych i zawodowych. W praktyce psychologicznej ciągle poszukuje nowych metod, unika rutyny i przywiązania do schematów. Zajęcia w większych grupach prowadzi w oparciu o programy autorskie.

Wydała m.in. publikację „Osiągnąć sukces w kontaktach z płcią przeciwną”, serię broszur pod wspólnym tytułem „Co ja źle robię?”. W Wydawnictwie Wilga jest autorką tekstów w miesięczniku „Między nami kobietami”.

Jest częstym gościem programów telewizyjnych i radiowych. W ramach autorskiego programu „Sukces w kontaktach z płcią przeciwną” wydała 3 płyty: *Początek znajomości*, *Pierwsza randka*, *Porozmawiajmy*

Między innymi brała udział w charakterze eksperta w programach: Ewy Drzyzgi „Rozmowy w toku”, „Kawa czy herbata” „Dzień dobry TVN”, w filmowym raporcie TVP info, współpracowała z Radiem Lublin oraz Radiem Rytm, gdzie prowadziła cyklicznie audycję „Godzina z Czarodziejską Różdżką”.

Jest autorką terapii relaksacyjnych ukierunkowanych na przeciwdziałanie stresowi i podniesienie poczucia wartości.

Ukończyła szkolenia organizowane przez Towarzystwo Hipnozy Terapeutycznej i Badań nad Hipnozą oraz szkolenia NLP. W jej dorobku znajduje się program nastawiony na podniesienie samooceny i samoakceptacji oparty o autosugestię. Jest również autorką innowacyjnej metody pokonania napięcia związanego z egzaminami.

Od lat aktywnie działa w akcjach edukacyjnych na rzecz porozumienia płci, np. „Festiwal dwie połówki”. Współpracuje z „Dziennikiem Wschodnim” pisząc do rubryki poświęconej relacjom międzyludzkim.



Spotkanie z psychologiem i terapeutą **Anną Marciniak** Okiem kobiety okiem mężczyzny



Mężczyzna, kobieta. Czym innym jest dla nich konflikt i rywalizacja. Inaczej rozmawiają, inne są ich oczekiwania dotyczące udzielania wsparcia i okazywania bliskości.

Inni już od narodzin

Już kilka godzin po urodzeniu można wykryć różnice w spostrzeganiu i zachowaniu dziecka. Noworodki płci żeńskiej są bardziej wrażliwe na dotyk, bardziej tolerancyjne na dźwięk, łatwiej dają się pocieszyć np. śpiewaniem, oraz wykazują większe zainteresowanie ludźmi (więcej kontaktu wzrokowego). Natomiast noworodek płci męskiej mniej śpi i woli bodźce wzrokowe niż słuchowe. W późniejszych etapach życia różnice potęgują się na skutek odmiennego wychowania.

Oczywiście można przeżyć życie i nie zdawać sobie sprawy z tych odmienności lub prezentować stanowisko, że "zrozumieć kobiety to próżny trud" albo "mężczyźni są dziwni". Czy można sobie jednak na takie podejście pozwolić, kiedy jest się postępowym szefem, rodzicem, współmałżonkiem?

Jak być facetem we współczesnym świecie

W tradycyjnym wzorcu męskości chodzi o dominowanie nad innymi, również przy użyciu przemocy. Taki wzorzec może wydawać się z pozoru atrakcyjny, bo daje władzę, niestety ma również ciemne strony. Mężczyźni często czują się ofiarami swojego życia: muszą pracować, muszą utrzymać rodzinę i jak chcą mieć coś dla siebie, to zwykle kończy się romanssem na boku.

Z tym tradycyjnym modelem męczyzny nierozłącznie wiąże się samotność. Nie można nikomu zaufać, bo każdy jest potencjalnym zagrożeniem. Możliwe jest romantyczne idealizowanie partnerki, ale nie bliski związek z realną osobą, bo jak może być bliski kiedy Ona rozumie zupełnie co innego, niż to co ON chce jej przekazać i stale ma pretensje o coś.



Grzeczne kobiety

Kobiety często mają poczucie, że są niedocenione atakowane przez męczyzn. Charakterystyczne dla kobiet jest używanie konwencjonalnej grzeczności przejawiające się zadawaniem pytań lub stawianiem żądań nie wprost, używaniem formy „My”. Taki sposób

mówienia bywa interpretowany przez męczyzn jako niepewność, słabość, brak kompetencji i zdecydowania. Stosowanie łagodnej krytyki i podkreślanie przez kobietę dobrych stron, źle wykonanej pracy jeśli jest skierowane do męczyzny, może prowadzić do nieporozumienia. W kobiecej dbałości o bliskie relacje z innymi nie ma miejsca na konflikt, bo widziany jako zagrożenie dla wspólnoty. Kobiety raczej dążą do uniknięcia konfliktu, a jeśli już taki wystąpi, to do jak najszybszego jego zażegnania. Tłumiona uraza, niewypowiedziane potrzeby to początek końca dla zaufania i relacji między ludźmi obojga płci.



Mężczyźni i kobiety podchodzą do życia w odrębny sposób. Nie oznacza to oczywiście, że nie dogadają się ze sobą, czy nigdy nie stworzą szczęśliwego ... związku. Po prostu zanim będą w stanie zbudować trwałe relacje muszą poznać zasadnicze różnice, które dzielą obie płci. Zaakceptować je bo one nigdy nie znikną. Nie ma sensu zastanawiać się nad faktami czas stworzyć odpowiednie warunki do wykorzystania naszych indywidualnych umiejętności. Kobiety zarówno jak i mężczyźni mają specyficzne cechy, którym płci przeciwnej ciężko jest dorównać.

Zapraszam na spotkanie
Anna Marciniak

Spotkanie z psychologiem i terapeutą **Anną Marciniak** Okiem kobiety okiem mężczyzny



Spotkania z projekcją filmów odbędą się
cz. I - w poniedziałek 8 grudnia 2014 r. o godz. 18.00
cz. II - w czwartek 18 grudnia 2014 r. o godz. 18.00

w sali widowiskowej Domu Kultury LSM
w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29

www.domkulturylsm.pl

Wstęp wolny