

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 reportażu 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 Anną Marciniak w Domu Kultury LSM
fot. Marek Dybek



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Pierwsza randka 45 plus



„I nigdy nie wiadomo, mówiąc o miłości, czy pierwsza jest ostatnią, czy ostatnia pierwszą”, pisał w jednym ze swoich wierszy ksiądz Jan Twardowski.

W młodości uważamy, że miłość nam się należy, szukamy jej. Wierzimy, że dobry los da nam spełnienie marzeń, a miłość pokona wszystko. Odrzucamy porady znajomych, rodziców, byleby być z tą Jedyną, tym Jedy-nym. Później, mając już pewne doświadczenia w związkach, zadreńczamy się myślami: „Czy można otworzyć swoje serce na nową osobę? Czy dojrzała miłość po czterdziestce, pięćdziesiątce, sześćdziesiątce jest możliwa?

Czy wypada zakochać się w Twoim wieku?

Osoby z doświadczeniem życiowym mają już jasno sprecyzowane wyobrażenie o przyszłym partnerze. Potrafią określić swoje oczekiwania. Kierują się kryteriami, takimi jak podobne zainteresowania, przekonania czy też odpowiedni wiek. Często mówi się, że miłość nie wybiera: wieku, pochodzenia, ani miejsca, dlatego nowa miłość po 50-tce nie powinna dziwić. Niestety, widok trzymających się za ręce ludzi w starszym wieku budzi różne emocje. Niektórzy marzą z rozrzewnieniem, by ich jesień życia wyglądała podobnie, inni zaś stwierdzają z dezaprobatą, że w tym wieku „to po prostu nie wypada”. Panujący powszechnie społeczny obraz starości nie napawa optymizmem. Zmierzch życia kojarzy się przede wszystkim z chorobami, niedopasowaniem do coraz szybszego życia. Co zatem zrobić, gdy w późnym wieku poznajemy kogoś, kim jesteśmy zainteresowani? Jak pokonać nieśmiałość związaną z wiekiem?

Późna miłość

różni się od młodzieńczego zakochania. Uczucia pojawiające się w tym okresie życia są spokojniejsze, zrównoważone. Miłość rozpoczyna się zazwyczaj od przyjaźni. Partnerzy dużo już wiedzą o życiu, a różnorodność wcześniejszych doświadczeń pozwala im na szczególnie przeżywanie tych wyjątkowych chwil i radość. Ludzie czują, że nie są już samotni, są komuś naprawdę potrzebni

W Twoim wieku to niestosowne

Uczucia pojawiające się w starszym wieku zazwyczaj budzą zdziwienie, także samych zainteresowanych. Często dorosłe dzieci odradzają rodzicom nowy związek, gdyż obawiają się, że chodzący „z głową w chmurach” ojciec lub matka będą wyglądać po prostu śmiesznie, a ponadto ewentualne rozczarowanie może przyczynić się do pogorszenia zdrowia nie tylko psychicznego, lecz także fizycznego. Młodym ludziom nie mieści się w głowie, że ich rodzice, dziadkowie mogą pragnąć

tęgo, co oni, miłości, bliskości. To właśnie młodzi wprowadzają zasady, czego „starzy” nie wolno, co jest stosowne, a co nie. Zakazane, publicznie ośmieszane są: młodzieżowe ubrania, fryzury, nie daj Boże jeśli starszy człowiek użyje słowa ze slangu, natychmiast powitają go kaskady ironicznego śmiechu. Określenia Dzidzi Pudło, Wyliniały Kogut itp. mają zniechęcić do „dalszego ośmieszania się”. Młodzi krewni mówią: „Nie kompromituj mnie”, „Chyba w tym nie wyjdiesz”, „Nie życzę sobie aby ON przychodził”, itp. Cóż, młodość chce rządzić światem.

Głos wewnętrzny

Wiele osób ma duży lęk przed przyznaniem się do własnej samotności, ale też z lęku przed odrzuceniem. Dojrzałe kobiety przerażone swoją sytuacją lub zepchnięte na margines życia towarzyskiego, nie wyobrażają sobie, że mogłyby znowu powalczyć o szczęście partnerskie. Moda na młodość powoduje, że panie w kwiecie wieku często odbierane są przez otoczenie jak matki, a nie kobiety. I same zaczynają się tak czuć. Dojrzały mężczyźni czują się oceniani w kategoriach zdobywczy finansowych, potencji, często ukrywają prawdę o swoim życiu, wycofują się z życia towarzyskiego

Niezależnie od tego, jakie są powody, dla których szukasz nowych znajomości, przyjaźni, partnera właśnie po czterdziestce, pięćdziesiątce, sześćdziesiątce, przekonaj się, jak dużo możesz zaoferować. I nie bój się podjąć wyzwania.

Nie odrzucaj nowej znajomości. Nie mów sobie, że jest już za późno na poznawanie nowych ludzi, zawieranie i przyjaźni. Jeśli spotkasz kogoś, z kim zaczniesz budować wyjątkową więź, nie neguj pojawiających się w Tobie emocji. Nie ma uczuć czy doznań, które są nieodpowiednie w pewnym wieku. Pozwól sobie na pełną radość z tego, że przytrafiło Ci się coś pięknego.

Anna Marciniak



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą **Anną Marciniak** Pierwsza randka 45 plus



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w środę 18 lutego 2015 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