

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

**Jestem,
jaki jestem**



**Wciąż słyszę „zmień się”, a przecież w życiu chodzi o to, by być sobą,
tylko że nikt prawdziwego mnie nie akceptuje
A ja jestem jaki jestem**

Czy zastanawiałeś się jak, widzą Cię ludzie, jak rozumieją Twoje wypowiedzi, czy jesteś dla nich atrakcyjny. Kogo przyciągasz kogo odpychasz? Pomyśl teraz, na kim Ci zależy, kogo Ty chciałbyś przyciągnąć? Jak reagujesz na krytykę w stylu: „Zastanów się, co robisz! Coś ze sobą zrób, wyglądasz okropnie! Skąd u Ciebie takie głupie decyzje!”

Krytyka wywołuje choroby
Każdy człowiek pragnie potwierdzenia swojej wartości. Przekonanie, że tej wartości mu brak rodzi ogromny ból, niechęć i nienawiść do siebie. Chcąc się pozbyć bólu człowiek szuka różnego rodzaju ucieczki. Zrozpaczony tworzy sobie nierealny świat własnego wnętrza i chroni się w nim. Zachowuje się jak dziecko, które w chwilach rozczarowania wchodzi w świat marzeń, negując nawet słuszne życliwe uwagi. Nieakceptacja siebie i swojego życia sprawia, że odporność maleje, pojawiają się choroby: wirusowe, wrzodowe, nadciśnienie, zawał serca itp. Krytykanci są zawsze w pobliżu, mają receptę na wszystko, potrafią radzić wymagać ośmieszać. Ich zdaniem dotychczasowe życie „ofiary” było porażką, ale po wyreżyserowanych przez nich zmianach stanie się „lepsze”. Opór kwitują agresją lub szantażem: „Jeśli tego nie zrobisz to...” Czasem oczywiście krytyka jest słuszna, niestety, rzadko ma wartość edukacyjną.

Jeżeli on/ona nigdy się nie zmieni? Czy będę zdolna nadal go kochać?”

Związek między ludźmi osiąga martwy punkt? W momencie, w którym obie strony uważają, że przyszedł czas na zmianę, a równocześnie każda z nich jest zdania, że to ta druga osoba powinna się zmienić...

**Jeśli słyszysz czasem „zmień się”,
i myślisz wtedy „spadaj”, jestem jaki jestem, to nasze spotkanie
jest właśnie dla Ciebie.
Będziesz mógł sprawdzić, kogo przyciągasz, kogo odpychasz.**

Wyobraź sobie grupę terapeutyczną, w której uczestniczą cztery pary. Zostało im zadane następujące pytanie: „ilu z was uważa, że warunkiem poprawy sytuacji w waszym związku jest zmiana, jaka musi zajść w waszym partnerze?”. Natychmiast podniosło się osiem rąk. „A ile osób uważa, że to one same powinny się w tym celu zmienić?”. Nie podniosła się żadna. Jeśli wciąż oczekujesz, że partner się zmieni, możesz doprowadzić siebie do szaleństwa. Jeśli natomiast próbujesz go zmusić, żeby się zmienił, doprowadzasz właśnie jego do szaleństwa. Taka postawa bowiem wywołuje opór albo nawet bunt drugiej strony, w żadnym wypadku nie skłaniając jej do współpracy.

Potrzebny prawdziwy przyjaciel

Z wiekiem człowiek traci zdolność przystosowywania się do nowych sytuacji, umiejętność pozytywnego patrzenia na świat i ludzi, poczucie humoru. Dziwi się wielu rzeczom. Coraz mniej interesują go sprawy ogólne, ale i te dotyczące znajomych, nawet bliskich. Odsuwa się, wycofuje, a otoczenie nie potrafi, a niekiedy nie chce nawiązać z nim kontaktu. Czuje się więc bardzo samotny. Od takiego stanu ducha i umysłu starych ludzi jest tylko krok do ześlizgnięcia się w depresję, urojenia lub inne zaburzenia czy nawet choroby psychiczne. Dotarcie z uwagami do starszej osoby, która jest wyizolowana, nawet dla jej dobra, jest skazane na porażkę.

Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

**Jestem,
jaki jestem**



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w środę 22 kwietnia 2015 r. o godz. 18.00
w sali widowiskowej Domu Kultury LSM
w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29
www.domkulturyism.pl
Wstęp wolny