

**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**

# Sztuka obserwacji - czyli jak poznać prawdę o innym człowieku



**„Nie mogę uwierzyć, że niczego nie zauważyłem, przecież miałem to wszystko przed samym nosem. Jak mogłem być taki ślepy?”**

Wszystkim nam przytrafiały się takie sytuacje prawdopodobnie częściej niż bylibyśmy się gotowi się przyznać. Kiedy oceniamy intencje szefa, lojalność przyjaciela czy zdrowy rozsądek opiekunki do dziecka. Uważnie analizujemy przeszłość i wtedy widzimy swoje błędy. Dlaczego więc niczego się z nich nie uczymy? Przeszkadzają nam emocje, bo nie chcemy myśleć źle o tych, których kochamy, i nie chcemy dostrzec niczego dobrego w tych, których nienawidzimy. Sytuację komplikuje jeszcze fakt, że do zmian podchodzimy z rezerwą. Kierując się własnym bezpieczeństwem i wygodą wybieramy utrzymanie istniejącego stanu rzeczy. To właśnie przeszkadza nam w bezstronnym myśleniu, szczególnie wtedy, kiedy mamy podjąć jakąś decyzję. Im ważniejsza jest decyzja, tym bardziej druzgocące mogą być jej konsekwencje. Metoda szybkiej oceny zachowań człowieka, z którym w danej chwili mamy do czynienia, daje szansę błyskawicznego przewidywania jego reakcji.

#### Wyteż zmysły

Kiedy rozmawiasz pod wpływem emocji z innym człowiekiem, Twoja uwaga skupiona jest na tym, co za chwilę powiesz. To powoduje, że są momenty, w których gesty i zachowania rozmówcy stają się nieczytelne.

Kiedy będziesz obserwować ludzi poszukując jakichś wskazówek o mówiących, o ich nastawieniu do sprawy, stanie psychicznym, zamożności itp., zauważysz, jak ludzie odychają, wystukują rytm stopami, bębnią palcami, w jaki sposób zmieniają pozycję na krześle, usłyszysz chrząkanie, poczujesz woń perfum, zapach tytoniu. Nagle Twoje zmysły zaczną dostarczać Ci informacji.

Na początku cały proces obserwacji może wydać się kłopotliwy, ale po jakimś czasie stanie się Twoją drugą naturą.

Pracując nad czujnością, spostrzegawczością, będziesz w stanie szybciej identyfikować i wyjaśniać najważniejsze informacje. Zyskasz wiarę w swoją umiejętność błyskawicznego osądzania sytuacji i zdolność podejmowania właściwych decyzji. Zaczyniesz w tym względzie sobie ufać. Ćwicząc metodę szybkiej oceny zyskasz w niej biegłość. Dzięki „uczeniu się ludzi” w codziennym życiu, kiedy masz na to mnóstwo czasu, możesz poprawić swoje relacje. Znaleźć przyjaciół i wyeliminować ze swojego otoczenia ludzi interesownych lub nieszczerych, unikać agresji. Po prostu będziesz mógł przejąć kontrolę nad własnym życiem, a „z ludzi czytać jak z książki”.

## Spotkanie z psychologiem i terapeutą **Anną Marciniak** **Sztuka obserwacji** - czyli jak poznać prawdę o innym człowieku



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się  
**w środę 6 maja 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](http://www.domkulturyism.pl)  
**Wstęp wolny**