

**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**

**ALE PRZECIE  
JA DLA CIEBIE...**



## ALE PRZECIEŻ JA DLA CIEBIE...

Jeśli bliska Ci osoba zaczyna wypominać, co dla Ciebie zrobiła, to wiesz, że coś się dzieje. To jest zazwyczaj początek końca, który może ciągnąć się nawet latami. Dzień, w którym zaczynacie się licytować, kto zrobił więcej dla drugiej osoby, to początek wojny domowej, w której ofiarami są wszyscy. Nie jest niczym złym upominać się o swoje w związku. Nawet marudzić, że druga osoba nas nie docenia, albo że nas zaniedbuje. Znaczenie ma, w jaki sposób zaczniemy prezentować swoje „zarzuty”. Metoda „ja dla Ciebie to i tamto...” najczęściej wywołuje odwrotny skutek od zamierzonego. Bo jeśli robisz te rzeczy, bo kogoś kochasz, to po co to wypominasz? Poza tym zazwyczaj druga strona ma podobne uwagi, każdy dla każdego zrobił nie wiadomo ile, a i tak nikt tego nie widzi.

Źródło problemu jest zazwyczaj inne. Czasem jest tak, że to, co robimy dla bliskiej osoby, nie budzi jej entuzjazmu nie dlatego, że ma nas gdzieś, tylko dlatego, że tego nie potrzebuje. Np. kiedy ktoś zacząłby dla mnie prasować, to uznałabym za miłe, ale nie byłoby to dla mnie nic wyjątkowego. Po prostu fajnie, że to robi, ale nie przypisywałabym temu szczególnej wagi. Natomiast inny człowiek mógłby się tym cieszyć i doceniać /podobnie z gotowaniem, sprząaniem itp./. Jaki z tego wniosek: uszczęśliwianie innej osoby z własnego punktu widzenia skazane jest na niewdzięczność.

### „Nie ma miłości bez zazdrości”

Mało kto zastanawia się nad tym, że zazdrość to zakamuflowana nieufność. Jej przejawem jest chęć kontrolowania nawet wtedy, gdy nie ma powodów do obaw. Kontrolowanie korespondencji, telefonu, podpytywanie znajomych, prowokacje na portalach

społecznościowych, zakładanie podsłuchów, kamer itp. to zachowania nie tylko zakochanych par, ale na przykład rodziców dorosłych dzieci. Bo co w tym złego, jeśli ktoś jest w porządku i nie kłamie? Niestety, ci, którzy nie kłamią, też dostają szału, kiedy odkrywają, że są kontrolowani. Potem następują kolejne przeprosiny i obietnice. Dziwne, jak wiele razy dajemy się wciągnąć w pułapkę przemiany. Dajemy partnerowi pozwolenie na zniszczenie tego, co jest nasze, dlatego, że jemu się to nie podoba. Działamy w ten sposób wbrew sobie i tylko po to, żeby dogodzić drugiej osobie.

### Dlaczego tkwimy w toksycznych relacjach?

To pytanie zadaje sobie każdy. Trudno to zrozumieć, gdy się tego nie przeżyło. Przede wszystkim tkwimy w nich, bo nie potrafimy z niech uciec. Myśl, że druga (wyniszczająca nas) półka mogłaby oddalić się na zawsze, doprowadza do panicznego kołatania serca.

Zdarza się, że gdy dochodzimy do granic wytrzymałości - rozstajemy się. Niestety, kiedy skruszony wraca z walizkami, obiecuje poprawę błagając o wybaczenie – ulegamy.

W toksycznym związku niszcząca jest świadomość silnego uczucia i skrajnych emocji. Bliski nam człowiek sam przyznaje, że nas nienawidzi, jednak jednocześnie obojgu wydaje się, że Kochają się nad życie, a to, że tkwią w tym piekle uczuć, wynika z ich wyjątkowej i nierozzerwalnej więzi.

Gdy ktoś mówi Ci, że nie wie, czy Cię nadal kocha, jednak nie potrafi bez Ciebie żyć, odczuwasz silne poczucie winy. W końcu ktoś, kto jest całym naszym życiem, jest przez nas nieszczęśliwy. Z tego właśnie powodu brniemy w to dalej, chcąc zmienić brutalną rzeczywistość.



Dom Kultury  
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



## Spotkanie z psychologiem i terapeutą Anną Marciniak

# ALE PRZECIEŻ JA DLA CIEBIE...



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się  
**w środę 21 października 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**