

denerwują agresora jeszcze bardziej. Ich pozorna równowaga wywołuje coraz większą złość, ataki stają się coraz gwałtowniejsze i częstsze. Ofiara na skutek ciągłego poniżania coraz bardziej traci wiarę w siebie i swoją wartość. Zaczyna być wdzięczna swojemu prześladowcy, że z nią jest - „bo kto by chciał być z kimś takim beznadziejnym”.

UWAGA

Właściwy sposób reagowania na wybuchy gniewu polega na tym, aby nie zwracać uwagi na słowa. Nie analizuj ich sensu, staraj się rozpoznać pierwsze znaki zbliżającego się wybuchu, powiedz „przestań” i zostaw agresora samego, odłóż słuchawkę telefoniczną. Widząc napięte rysy twarzy, czując rosnące napięcie oddal się, zrób unik. Omijaj, zejdź mu z drogi, unikniesz wpadania w pułapkę słów. Jeśli nie radzisz sobie z takim partnerem, warto spróbować namówić go na terapię. Jeśli jednak okaże się to niemożliwe, to najlepszym dla Ciebie rozwiązaniem jest rozstanie z taką osobą...



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 psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Jak radzi sobie agresj



Agresja bierna

„nigdy nie mów wprost o tym, co czujesz, bo lepiej gdy bliscy ci ludzie nie wiedzą, co o nich lub o ich postępowaniu naprawdę myślisz”.

Bierna agresja jest efektem tłumienia negatywnych emocji w stosunku do ludzi lub sytuacji, w jakiej znalazła się dana osoba. Ten rodzaj agresja to ukryty przekaz, że mamy złe emocje w stosunku do konkretnego człowieka lub do jego zachowania. Aby zachowywać się w sposób biernie agresywny, nie trzeba żywić wielkiej nienawiści. Wystarczą przedłużająca się w czasie niechęć, złość, irytacja. Na przykład wnuczka, która nie znosi swojej babci i nigdy jej tego nie powiedziała, może okazywać jej bierną agresję w codziennym kontakcie. Odwiedza babcię z konieczności, żeby inni w rodzinie nie

mówili, że jest złą wnuczką, a na wszelkie pytania o swoje życie odpowiada babci z irytacją, opryskliwie i krótko. Może obiecywać jej pomoc lub przysługi i nie dotrzymać słowa. W efekcie obie mogą nosić w sobie tłumioną wzajemną niechęć. Ludzie stykający się babcią i wnuczką będą mieli bardzo jasny obraz tej sytuacji. Pomimo że obie kobiety oficjalnie będą mówiły o wzajemnej miłości i szacunku, bo przecież w rodzinie różnie bywa. Bierna agresja może także przejawiać się w mówieniu „tak”, gdy myślimy „nie” i odwrotnie. W następstwie niechcianej deklaracji unikamy spotkania, uśmiechamy się półgębkiem itd.

Metody unikania bólu

Psychologowie wyodrębnili trzy najczęściej stosowane metody unikania bólu w czasie kłótni. Kiedy rozmowa staje się niemiła, ludzie zaczynają walczyć zgodnie z zasadą: „Najlepsza obroną jest atak”. Teoretycznie potyczkę wygrywają, w rzeczywistości jednak powtarzanie takiego zachowania prowadzi do zamykania się w sobie i utraty zaufania osoby bliskiej. Innym sposobem jest unikanie rozmowy. Zamiast kłócić się, ludzie przestają rozmawiać lub unikają tematów wywołujących spór. Emocje są tłumione, pojawia się poczucie bezsilności, tłumiona agresja. Z czasem narasta niepokój, a uporczywie myśli krążą wokół tematu: „co dalej?”. Partnerzy nieświadomie zaczynają uciekać od siebie, najczęściej w pracę. Nie mają tematów do rozmowy. „Odszkodnią” może stać się wtedy nałóg. Ostatnim sposobem unikania bólu jest uleganie. Ktoś bierze na siebie winę za to, co denerwuje drugą osobę. W pewnym momencie jest w stanie zrezygnować ze swoich potrzeb i przekonań, żeby nie stracić miłości, przyjaźni, relacji rodzinnych. Niestety przyklejony do twarzy uśmiech, sztuczne gesty drażnią, i irytują z coraz większym napięciem. W takich sytuacjach im bardziej ktoś rezygnuje z siebie, tym bardziej narasta w nim niska samoocena. A stąd już tylko krok do problemów z psychiką.

Uzależnieni od gniewu

W związkach partnerskich najczę-

ściej obserwowanym, negatywnym stanem emocjonalnym, jest agresja w różnych jej odmianach. Celem słownej agresji jest zdobycie kontroli i chęć podporządkowania drugiej osoby. Powtarzające się akty agresji wymuszają uległość, prowadzą do dezorientacji. Agresja przejawia się najczęściej wybuchami gniewu wobec partnera.

Człowiek agresywny może widzieć siebie w zupełnie innym świetle niż jego bliscy. Może np. atakować, poniżać i obwiniać o najmniejszą rzecz, a jednocześnie uważać się za łatwego we współżyciu, potrafiącego hamować się przed przemocą czynną, chociaż inni na to zasługują. Pośród przykrych zajści relacje domowe wydają się całkiem normalnie. Jeśli agresor często wyjeżdża, w związku pozornie zaczyna układać się lepiej.

Uzależniony od gniewu

Nie ma takiego zachowania, które uchroni ofiarę od gniewu uzależnionego. Bycie bardziej uważnym, bardziej kochającym, interesującym, wykształconym, zabawnym, nie ma znaczenia, nie wpływa na zmianę jego zachowania. Partner, który wyładowuje swój gniew, rozładowuje napięcie. W rezultacie ofiara czuje się źle, prześladowca dobrze.

Agresor nie ma poczucia winy, bo jak to możliwe, aby robił coś złego, skoro sam czuje dobrze. Kiedy napięcie opada, jest odprężony i z łatwością zasypia. Nie do pojęcia jest dla niego, że jego ofiara czuje się źle. Łzy traktuje jako histerię, a próby przekonania go, że „takie” zachowania powodują ból, bierze za krytykę jego osoby, a to go złości.

Atakom gniewu nie da się zapobiec

Ofiary zaczynają żyć w stanie napięcia i gotowości. Są przesadnie grzeczne, dobierają słowa. Czasami wydaje im się, że przeczekają, a z czasem znajdą sposób, aby się porozumieć czy o tym porozmawiać. Żyją w przekonaniu, że ich partner jest bardzo wrażliwy na pewne rzeczy, tematy. Próbują się uśmiechać na przekór, robić dobrą minę do złej gry - myślą: „Nie pozwolę się zdołować”. Efekt jest taki, że

c.d. str. 4

200 lat spółdzielczości na ziemiach polskich



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Jak radzi sobie

agresj



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w środę 2 marca 2016 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