

telefonu, podpytywanie znajomych, prowokacje na portalach społecznościowych, zakładanie podsłuchów, kamer itp. to zachowania nie tylko zakochanych par, ale na przykład rodziców dorosłych dzieci, pracodawców, przyjaciół. Bo co w ty złego jeśli ktoś jest w porządku i nie kłamie? Niestety, ci, którzy nie kłamią, też dostają szału, kiedy odkryją, że są kontrolowani. Po słowach „Martwię się o Ciebie” następują kolejne przeprosiny i obietnice, że kontroli nie będzie. Kontrolujący w relacji z kontrolowanym zajmuje pozycję podrzędną. Nabrać zaufania nie jest łatwo, jeszcze trudniej uciszyć własne wątpliwości, zatem kontrola trwa dalej. Po pewnym czasie „kontroler” jest oskarżany o problemy z psychiką.

Czy trzeba walczyć ze sobą, kiedy targają silne emocje? Czy trzeba udawać, że jest się kimś innym? Czy trzeba zawsze robić „dobre wrażenie” na ludziach - oczywiście, że nie. Zawsze trzeba zdawać sobie sprawę, że to my sami decydujemy o tym, czy nasze problemy, kompleksy, lęki zostaną rozwiązane. Nikt nie wejdzie do naszej głowy, aby w niej poukładać. Inni ludzie po prostu wyczuwają to, co najbardziej chcemy ukryć. Umieją czytać między wierszami, z treści, jakie im przekazujemy wyciągają wnioski często odwrotne do tych, jakich się spodziewamy.



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 streśowi 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

**Co widzą, słyszą
i wyczuwają ludzie
kiedy są obok Ciebie?**



Być może miałeś okazję kiedyś zauważyć, że ludzie podczas rozmowy z Tobą patrzą w różne strony. Pewnie byłeś przekonany, że te spojrzenia są albo przypadkowe, albo akurat coś odciągnęło ich uwagę. Być może czasami tak było, ale pewniejsze jest to, że spojrzenia były spowodowane korzystaniem z zasobów zmagazynowanych w mózgu.

Ruchy gałek ocznych mówią o tym, czy w danej chwili myślisz obrazami, dźwiękami czy odczuciami? Są ludzie, którzy obserwując oczy drugiej osoby są w stanie określić, co w danej chwili dzieje się w jej głowie!

Większość informacji, które otrzymujemy ze świata zewnętrznego, jest przechowywana przez naszą podświadomość. W momencie, gdy chcemy uzyskać dostęp do tej kopalni zasobów, musimy ją stamtąd „przenieść” do naszej świadomości. Ten proces jest widoczny, wzrokowe wskazówki mówią o tym, w jaki sposób większość ludzi sięga po te informacje.

Proces uzyskiwania dostępu do informacji zachodzi albo poprzez krótkie spojrzenie w konkretnym kierunku, albo poprzez patrzenie się tam przez dłuższą chwilę, zastanawiając się nad odpowiedzią. Wprawny obserwator może na tej podstawie wyciągnąć wiele wniosków na temat osoby i jej wypowiedzi.

Co myślisz o osobie która używa za dużo perfum?

Zapach człowieka jest niepowtarzalny, wydziela się z potem przez skórę. Składa się na niego 401 substancji chemicznych. Łączą się one w określonych proporcjach i zestawach nadając specyficzny aromat różnym miejscom na ciele. Czysty pot jest dla człowieka bezwonny. Jak te miejsca pachną śmierdzą dowiadujemy wtedy, gdy pot zaczyna rozkładać bakterie. Po 36 godzinach od założenia, nowe ubranie jest nasiąknięte zapachem ciała. Na ubraniu zapach utrzymuje się do kilku miesięcy, w domu na meblach, ścianach, dywanach nawet kilkadziesiąt lat.

Zapachy najsilniej wpisują się w pamięć trwałą, niektóre z nich można pamiętać latami, podczas gdy to co, widzimy i słyszymy, bardzo szybko ulatuje z naszego mózgu. Za osobniczą woń odpowiedzialne są feromony. Każdy z nas ma własny „ślad zapachowy”, tak niepowtarzalny jak nasze linie papilarne, głos, czy intelekt. Na zapach ciała wpływa stan zdrowia, dieta, stan psychiczny, strach.

Kto zrobił więcej

Kontakt z człowiekiem opiera się o zmysły wzroku, węchu, dotyku i słuchu.

Jeśli słyszysz, że bliska osoba zaczyna wypominać, co dla Ciebie zrobiła, to wiedz, 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 sprzątniem, itp./. Jaki z tego wniosek: uszczęśliwianie innej osoby z własnego punktu widzenia skazane jest na niewdzięczność.

„Martwię się o ciebie”

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, ➡

Spotkanie z psychologiem i terapeutą Anną Marciniak Co widzą, słyszą i wyczuwają ludzie kiedy są obok Ciebie?



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w środę 12 października 2016 r. o godz. 18.30
w sali widowiskowej Domu Kultury LSM
w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29
www.domkulturyism.pl
Wstęp wolny