

-Sposób oddychania:

Osoby wyższe, kiedy są bardzo zainteresowane odbiorem ważnej dla nich informacji lub starają się ją usłyszeć, otwierają usta. Ten anatomiczny szczegół może być wskazówką w sytuacji, kiedy komuś przekazujemy istotną z naszego punktu informację, a on patrzy na nas spokojnie przez jakiś czas i oddycha regularnie. Możemy wówczas z dużym prawdopodobieństwem przyjąć, że osoba ta tylko udaje, że ją ta sprawa interesuje.

-Uśmiech wymuszony sytuacją:

Bywa tak, że musimy robić dobrą minę do złej gry. Uśmiechamy się, ale w głębi duszy odczuwamy obawę lub strach. Kiedy usłyszymy tego typu informację, brwi podciągamy do góry, a wargi w kierunku uszu.

Różne nieświadome sygnały płynące z ciała sygnalizują, co dzieje się z człowiekiem, dla wprawnego obserwatora kłamstwo jest widoczne jak na dłoni.

Zapraszam na spotkanie tych, którym zależy, aby kłamstwo w porę rozpoznać.



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

Anatomia kłamstwa



ZAPRASZAMY

Kiedy kłamiemy, wydaje nam się, że inni tego nie widzą

Będąc w towarzystwie ludzi, na których nam zależy, którzy nam imponują udajemy kogoś innego, miłośników literatury, opery, znawców wyszukanych potraw, drogich kurortów. Chcemy dorównać, zaprezentować się w lepszym świetle, zdobyć uznanie towarzystwa. Kłamstwo jest jak ogon pawich piór, imponuje, straszy i przyciąga. Niestety, są tacy, którzy nabrać się nie dadzą. Wiedzą, jakie nieświadome sygnały wysyła człowiek, który kłamie.

Kłamstwo jest tarczą

Chroni nas przed niezadowoleniem ludzi, ich krytyczną oceną. Wielu z nas boi się odmawiać, żeby nie stracić dobrych kontaktów, miłości, przyjaźni. Kłamstwo daje gładkie uzasadnienie odmowy spotkania, braku czasu itp. Przewidujemy, że powiedzenie prawdy, np. „Chcę poleżeć w domu”, „Umówiłam się z kimś innym” może doprowadzić do nieprzyjemnego dialogu w stylu „Wolisz ją ode mnie”. Kiedy kłamiemy, rządzą nami jednocześnie dwa rodzaje emocji: lęk przed stratą, i pragnienie „korzyści”

Kto chce być oszukiwany

Poważnie chory człowiek będzie chętnie słuchać od bliskich o szansach na wyzdrowienie, ponieważ to poprawia mu nastrój i daje nadzieję. Osoba, która powinna przestrzegać przepisów prawa, ale je uparcie ignoruje, poczuje ulgę, kiedy usłyszy, że „Kara śmierci jest za inne przewinienia”. Jeśli ktoś chce słuchać kłamstw, wątpliwych zapewnien i komplementów, to znaczy, że są mu potrzebne. Np. wykorzystywana finansowo matka nie dopuszcza myśli o nieuczciwości syna i przyjmuje za dobrą monetę jego mętne opowieści o poszukiwaniu pracy. Bywa tak, że prawda jest bardziej bolesna niż kłamstwo, mało kto ma odwagę ją wyznać. Boimy się, że negatywne emocje, jakie wywoła gorzka prawda, na zawsze już będą kojarzyły się z naszą osobą. Rozwiązaniem bywa milczenie.

Niech kłamię, byleby przekonująco

Kobiety irytują się nie tym, że mężczyźni kłamią, ale tym, że robią to nieudolnie?

Niemal każdy mężczyzna boleśnie przekonał się, że głoszenie prawdy w towarzystwie bliskiej sercu kobiety może okazać się gwoździem do karczemnej awantury lub cichych dni. Co można odpowiedzieć na pytanie, „Czy jestem już za stara, aby pokazywać kolana?” „Jak Ci się podobają moje różowe zasłony, bo dodałam do nich gipiurówką koronkę?” „Dlaczego gapisz się na tę lafiryndę, podoba Ci się?” Powiedzenie kontrowersyjnej prawdy jest równoznaczne z przygotowaniem sobie wolno działającej trucizny. Kobieta nie odpuści, kiedy poczuje się urażona. Panowie szybko uczą się, że gładkie kłamstewko daje święty spokój. Jeszcze lepszą strategią jest zaprzeczanie prawdzie. Słynne powiedzonko: „Komu wierzysz, swoim oczom czy moim słowom” okazuje się być w wielu przypadkach metodą skuteczną w zawoalowaniu prawdy. Wielu mężczyzn uważa, że kobiety uwielbiają żyć w świecie wygodnych złudzeń i po cichu wyznają zasadę, że mówienie kobiecie prawdy dopuszczalne jest tylko w ostateczności i tylko wtedy, gdy daje wymierne korzyści

Ciało nie kłamie

Niemiecki psycholog Alfred J. Bierach dokonał pewnych bardzo ciekawych obserwacji, które dotyczą reakcji naszego ciała podczas mówienia nieprawdy, na przykład



Spotkanie z psychologiem i terapeutą Anną Marciniak Anatomia kłamstwa



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w środę 9 listopada 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