

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 psycho-

logicznej 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 uwolnić się od złych wspomnień



Życie nie zawsze toczy się zgodnie z naszymi planami, pełne jest nagłych, często niebezpiecznych zdarzeń. Relacje z bliskimi ludźmi powodują, że czujemy się skrzywdzeni, urażeni, niedoceniani: przyjaciółka okazuje się nieszczerą, znajomy obgaduje za plecami, życiowy partner jest ostatnią osobą, którą chcesz poprosić o pomoc, matka bezustannie wytyka ci co robisz źle. Chyba nie ma człowieka, który by nie doświadczył braku miłości, niesprawiedliwości, niewierności, zdrady i różnych innych zranień.

Niektórzy ludzie czują się naznaczeni przeżyciami, które rzutują na całą ich egzystencję. O traumie mówimy wtedy, kiedy na psychikę jednostki destrukcyjnie zadziałało konkretne wydarzenie, wstrząsająca sytuacja bądź okoliczność. Odczuwana trauma związana jest z urazem, bólem, bezradnością. Takie przeżycia powodują narastanie lęku i poczucia niesprawiedliwości. Po pewnym czasie w psychice powstaje coś na kształt bolesnej blizny, która może w każdej chwili się otworzyć. Nawet niewielki, przypadkowy bodziec może doprowadzić do odnowienia się rany, a w konsekwencji do przeżywania ponownie minionych wydarzeń. Powtarzająca się sytuacja traumatyczna doprowadzić może do poczucia całkowitej bezradności, zachowań historycznych, niekontrolowanej agresji, może decydować o całkowitym upadku „zdrowego rozsądku”. Przeżycia i lęk mogą być tak silne, że zniekształcają obraz rzeczywistości, w jakiej żyje osoba. Jedynym sensem staje się ciągle przeżywanie tego, co było. Traumatyczne przeżycia mogą być przyczyną trwałych zaburzeń psychicznych np. fobii, nerwic, depresji.

Często zdarza się tak, że człowiek w swoim umyśle przechowuje „tykającą bombę”, którą obawia się zdetonować, woli ją pielęgnować, stosować uniki, aby nie narazić się na ból. Niestety, nawet najbardziej bolesne wydarzenia muszą być wywleczone na światło dzienne i zrozumiane. Uciekanie od przeszłości jest jak błędne koło w którym pojawia się strach przed własnymi stanami emocjonalnymi. Wszystko to, co nagromadziło się w psychice człowieka, po ciężkim doświadczeniu – musi zostać uwolnione. Spojrzenie na starą sprawę z innej perspektywy np. po latach, uwalnia od lęku, wtedy można powrócić do równowagi i harmonii. Przykładem mogą być ludzie którzy przeżyli horror obózów koncentracyjnych, po latach odwiedzali te straszne miejsca w wielkim napięciu, wychodząc z nich mówili: ja przeżyłem, spotkałem miłość, mam dzieci, życie toczy się dalej.

Czas wpływa na wspomnienia
/cytuje list/

„Przez jakąś część swojego życia popełniałam tyle błędów, że śmiało mogę stwierdzić, iż wykorzystałam ich limit dla kilku osób. Chyba były to wszystkie możliwe głupoty, jakie tylko mogłam zrobić. Przez jakąś część mojego „nowego” życia było mi tak głupio, że wołałam nie pamiętać o tym co było.

Pewnego dnia, zrozumiałam, że gdyby nie tamte błędy, gdyby nie ci ludzie, których spotkałam na swojej drodze - nie byłoby mnie tutaj, gdzie jestem dzisiaj. Ba! Nie byłabym tym człowiekiem, którym dzisiaj jestem! Kto wie, gdzie i z kim poniósłby mnie los? Czy byłabym tak szczęśliwa i spełniona? I chyba najważniejsze pytanie - czy miałabym tą mądrość, którą wyniosłam, wyciągając wnioski z popełnianych błędów?

Bo to przeszłość nas kształtuje. To dzięki niej i tym wszystkim błędom, jesteśmy dzisiaj tym kim jesteśmy.”

Szlachetni przebaczą

Ludzie są różni, jednym trudno jest zapomnieć o dawnych urazach, bez końca analizując przeszłe zdarzenia, innym wybaczenie przychodzi z łatwością. Kiedy doznaliśmy krzywdy, targa nami gniew, chęć zemsty. Zadajemy sobie pytanie, dlaczego mnie to spotkało. Często mówimy: ja TEGO nie wybaczę nigdy.

Pielęgnowanie w sobie gniewu, to jak łapanie rozżarzonego węgla, żeby nim rzucić w swojego oprawcę. Tyle tylko, że trzymając ten węgiel doznajemy dotkliwego oparzenia.

Bardzo często mylimy przebaczenie z pojednaniem, a przecież przebaczenie nie jest równoznaczne z pogodzeniem się z tym, kto nas skrzywdził czy zranił. Przebaczenie jest definiowane jako świadoma decyzja o uwolnieniu się od gniewu, niechęci, a także chęci zemsty niezależnie od tego, czy ktoś zasługuje na nasze przebaczenie. Nie jesteśmy jedynie ofiarami. Sami też sprawiamy przykrość, ranimy i rozczarowujemy innych. Może ktoś cierpi dlatego, że nie radzimy sobie z demonami przeszłości.

Jak wyrzucić z głowy niechciane myśli, uwolnić się od złych wspomnień. Czy można to zrobić samemu, bez długotrwałej terapii, dowiecie się Państwo podczas spotkania 10 maja 2017 r. o godz. 18:30.

Anna Marciniak

Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Jak uwolnić się od złych wspomnień



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w **środe 10 maja 2017 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