



- psycholog, terapeuta, absolwentka Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie.

Od ponad 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 pro-

gramów 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.



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Kobieta i mężczyzna para nie do pary



Noworodki niewiele różnią się od siebie wzrostem, wagą i wyglądem, jednak dorośli używają innych określeń dla opisu chłopca i dziewczynki. Córcia określana jest jako: mała, delikatna, słiczna, słaba, synek jako: mocny, silny, krzepki, duży chłop. Czy nie przypomina to cech przypisywanych – stereotypowo – dorosłym kobietom i mężczyznom?

Z pokolenia na pokolenie przekazuje się informację, że płę męską charakteryzuje przywództwo, niezależność, agresywność. Z kolei kobieta ma być wrażliwa, zależna, opiekuńcza. Od kobiet wręcz wymaga się posiadania dzieci, zajmowania się rodziną i poświęcenia dla niej. Mężczyzna ma przejawiać inicjatywę w zarabianiu pieniędzy, powinien zapewnić bezpieczny dom rodzinie. Ciekawostką jest, że młodzi ludzie walczą z tym stereotypem, ale wraz z wiekiem, kiedy stają się rodzicami, poglądy ich zmieniają się i zbliżają do opisanego stereotypu.

Coś o mężczyznach

Mówi się, że mężczyźni przejawiają większe zainteresowania techniczne niż kobiety, że mają w tej dziedzinie o wiele lepsze osiągnięcia. Dowodem na istnienie przewagi jest to, że większość z nich interesuje się nowinkami w dziedzinie motoryzacji, sprzętu audio, komputerów itp. Niestety, podczas rozmowy szybko wychodzi na jaw, że zainteresowania te są u większości panów dość powierzchowne. Kobiety zwykle stronią od techniki, ale jeśli już się za nią zabrają – posiadają wiedzę pełniejszą w danym temacie.

Badania psychologiczne na mężczyznach w różnym wieku wykazują duże zróżnicowanie w możliwościach intelektualnych. Mówiąc dosadnie, wśród mężczyzn spotyka się tak samo dużo „głabów”, jak i geniuszy. Wśród kobiet poziom intelektualny jest bardziej wyrównany. Mężczyźni są bardziej skłonni do ryzyka niż kobiety, szybciej podejmują decyzje i wytrzymują większe napięcie emocjonalne w sytuacjach trudnych. Te dwie cechy wskazują na to, iż mężczyźni natura „traktuje” bardziej eksperymentalnie.

Dlaczego mężczyźni rządzą światem

Wyobraźmy sobie, że w pewnym zakładzie pracy dyrektor musi zwolnić część załogi. Jeśli dyrektorem jest mężczyzna, to skupi się on na analizie ekonomicznej i zlikwiduje te miejsca pracy, które przynoszą największe straty. Dla kobiety-dyrektora sprawa będzie bardziej złożona. Kobieta w większym stopniu uwzględni fakt, że zwolnienia to nie tylko redukcja miejsc pracy, ale także bolesne wpływanie na losy konkretnych osób i ich rodzin. Z tego względu kobiecie trudniej będzie podjąć decyzję o zwolnieniach, a jeśli już ją podejmie, to zapłaci za to zwykle wyższą cenę emocjonalną niż mężczyzna.

Jeśli chcesz współczucia, licz na kobietę

Czy skłonność do wczuwania się w sytuację drugiej osoby ma swoje odzwierciedlenie w mózgu? Badania funkcjonalnym rezonansem magnetycznym ujawniły, że kobiety odczuwają empatię w sytuacji zadawania bólu ludziom, którzy wcześniej zrobili im przykrość, zachowali się nieuczciwie, wywołali cierpienie. W przypadku mężczyzn mózg działał w sposób bardziej „oceniaczy”. Aktywacja struktur związanych z empatią następowała tylko wówczas, gdy patrzyli na ból osób, które zachowywały się wobec nich w porządku. Co więcej, mężczyźni na widok bólu zdawanego osobom nieuczciwym odczuwali satysfakcję. Aktywowały się u nich wtedy części mózgu związane z odczuwaniem nagrody. U kobiet takich aktywacji nie było. Stwierdzono też u kobiet większą objętość substancji szarej w obszarach tzw. neuronów lustrzanych, które odgrywają istotną rolę w empatii.

Różnice w sferze cielesnej

W sferze cielesnej różnice między kobietą i mężczyzną nie ograniczają się do różnic anatomicznych. Organizm kobiety najczęściej jest słabszy od organizmu mężczyzny, gdy chodzi o zdolność do jednorazowego wysiłku, ale silniejszy jeśli potrzeba długotrwałej aktywności. Panowie są silniejsi fizycznie, ale wysiłek ten musi być ograniczony w czasie. Mogą podnosić duże ciężary, intensywnie pracować przez kilka godzin, np. w warsztacie, fabryce, ogrodzie, ale po intensywnym wysiłku potrzebują wielu godzin odpoczynku.

Coś o kobietach

Różnice między kobietą a mężczyzną dotyczą także odmiennego funkcjonowania narządów zmysłów. Statystyczna kobieta widzi więcej, barwniej i jaśniej. Jest to związane m.in. z tym, że w siatkówce gałki ocznej kobiet znajduje się więcej światłoczułych pręcików niż u mężczyzn. Z tego względu kobiety łatwiej dostrzegają wiele szczegółów, które uchodzą uwadze mężczyzn. Łatwiej im też o gustowny dobór ubrań czy kolorów. Kobiety potrafią zaglądać w głąb duszy innego człowieka, zauważają drobne zmiany w mimice twarzy drugiej osoby, wyczuwają zmiany nastroju.

Kobiety mają też z reguły lepszy węch i smak, dlatego ważne są dla nich kosmetyki, doceniają wyrafinowane potrawy. Jeszcze większe różnice występują w odczuwaniu dotyku. Badania potwierdzają, że w tej dziedzinie skala między mężczyznami a kobietami nie ma odniesienia. Najmniej wrażliwa z badanych kobiet odznacza się większą wrażliwością na dotyk niż najbardziej wrażliwy mężczyzna.

Trochę nauki o mózgu

Mózgi mężczyzn są bardziej asymetryczne niż kobiece, tj. dwie półkule wykazują większą specjalizację funkcjonalną. Np. funkcje językowe są u mężczyzn silniej powiązane z lewą półkulą, zaś funkcje wzrokowo-przestrzenne z prawą. U kobiet zaś funkcje te są w większym stopniu reprezentowane w obu półkulach. Obserwacja ta nasunęła podejrzenie, że być może u kobiet dwie półkule są połączone ze sobą w ściślejszy sposób, zapewniający większy przepływ informacji. Rzeczywiście, niektóre badania wskazują, że części spoidła wielkiego, stanowiącego główną wiązkę włókien łączącą dwie strony mózgu, u kobiet są większe. Ponadto, czas transmisji informacji pomiędzy półkulami jest u mężczyzn dłuższy i kierunkowo asymetryczny. Niektórzy sądzą, że ma to związek z wielkością ich mózgów i że konsekwencją długiego czasu transmisji międzypółkulowej był stosunkowo większy rozrost połączeń wewnątrzpółkulowych w stosunku do międzypółkulowych oraz wzmocnienie półkulowej specjalizacji.

Zapraszam na spotkanie

Anna Marciniak



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Kobieta i mężczyzna para nie do pary



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w środę 17 stycznia 2018 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