

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 znajdują sposób, aby się porozumieć czy o tym porozmawiać. Żyją w przekonaniu, że ich partner jest bardzo wrażliwy na pewne rzeczy, tematy. Próbuje się uśmiechać na przekór, robić dobrą minę do złej gry - myślą: „Nie pozwolę się zdołować”. Efekt jest taki, że denerwują agresora jeszcze bardziej. Ich pozorną równowagę wywołuje coraz większą złość, ataki stają się coraz gwałtowniejsze i częstsze. Ofiara na skutek ciągłego poniżania coraz bardziej traci wiarę w sie-

bie i swoją wartość. Zaczyna być wdzięczna swojemu prześladowcy, że z nią jest - „bo kto by chciał być z kimś takim bez nadziejnym”.

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.



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Anatomia kłótni – agresja jawna i niejawna



Wyzwaniem dla każdego związku jest radzenie sobie z nieporozumieniami. Kiedy partnerzy nie zgadzają się ze sobą, ich rozmowa przeradza się w kłótnie. W jednej chwili przyska czar miłości, szacunek i wyrozumiałość. Mężczyźni i kobiety ranią nawzajem swoje uczucia obniżając wartość istniejącego związku. Im bliższa jest ich więź, tym trudniej zachować im dystans i obiektywizm podczas kłótni. Wszystkie uwagi przyjmują bardzo osobiście.

Jak się kłócimy

Jeżeli prześledzimy typowy przebieg kłótni, odkryjemy kilka prawidłowości, jakie podczas jej trwania obowiązują. Partnerzy nie podejmują nawet próby zrozumienia punktu widzenia strony przeciwnej. Osaczeni negatywnymi uczuciami bronią się,

kategorycznie odmawiając racji partnerowi. Obwiniają się nawzajem. Czasami dochodzi do rękoczynów. Mężczyzna najczęściej wyraża swoje niezadowolenie w sposób agresywny. Podczas kłótni niemal każda sugestia ze strony partnerki odbierana jest jako atak. Kobieta czuje się upokorzona brakiem kultury zrozumienia. Mężczyzna upiera się przy swoich racjach, nie dba o sposób wypowiedzi. Kobieta jest rozżalona i bezradna. W tym momencie pojawiają się najczęściej zachowania historyczne.

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 u partnera. Innym sposobem jest unikanie rozmowy. Zamiast kłócić się, ludzie przestają rozmawiać lub unikają tematów wywołujących spór. Z czasem narasta niepokój i pojawia się pytanie: „co dalej?”. Partnerzy nieświadomie zaczynają uciekać od siebie, najczęściej w pracę. „Odszkodnią” może stać się nałóg. Ostatnim sposobem jest uleganie. Jeden z partnerów 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. Niestety, 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.

W sprzeczkach musimy pamiętać o tym, że problemy zwykle narastają w ukryciu i ujawniają się z wielką siłą podczas kłótni. Mimika, gesty, słowa doprowadzają do tego, że nie potrafimy zapomnieć tego, co wydarzyło się podczas kłótni. W punkcie kulminacyjnym dochodzi do tego, że nie da się załagodzić sytuacji, nie pomagają żadne przeprosiny. Nie da się wskrzesić dawnych uczuć.

WAŻNE jest wychwycenie momentu, kiedy dyskusja zaczyna się przegradzać w ostrą wymianę zdań. warto zrobić przerwę, zastanowić się, co i w jaki sposób mówisz partnerowi. **Krytyka, narzucanie swojego zdania, upór w przekonaniach, niestety, nie mają wartości edukacyjnej, nawet wtedy, kiedy racja jest po twojej stronie. Wszyscy pragniemy akceptacji, łatwo usprawiedliwiamy swoje czyny. Krytykujący budzą niechęć i agresję, choć byli naszymi najbliższymi osobami.**

Uzależnieni od gniewu

W związkach partnerskich najczęściej 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. Po między przykrymi zajściami 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

c.d. str. 4



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Anatomia kłótni – agresja jawna i niejawna



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w piątek 5 lutego 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