



- 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.



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Granice



Granica oddziela nas od innych, chroni przed intruzami, którzy mogliby wkroczyć w naszą osobistą przestrzeń, wykorzystać nas lub zranić. Tworząc ramy ekspresji, wnosimy porządek w nasze życie. Ich tworzenie daje nam możliwość decydowania o tym, kogo wpuszczymy na „swoj teren” i na jakich zasadach. Posiadając mocne granice, możemy śmiało przewidywać, że będziemy dobrze traktowani przez ludzi, ale też obronimy się przed podłością i bezmyślnością.

Twoje granice zależą od Ciebie!

Każdy z nas ma własne wytyczne, którymi kieruje się w kontaktach międzyludzkich. Inna jest skala tolerancji dla obcych, inna dla bliskich dorosłych, a jeszcze inna dla własnych dzieci. Wytyczamy granice mocne i słabe, one właśnie definiują nas w relacji z innymi. Oczywiście nie są to granice sztywne, ulegają rozszerzeniu lub nawet całkowitemu zatarciu w zależności od etapu życia, okoliczności i stanu emocjonalnego. Stawianie granic dotyczy również kontaktów zawodowych, koleżeńskich, relacji między rodzeństwem, a nawet kontaktów ze zwierzęciem zamieszkującym w domu.

Kobiety wchodzą w poddańcze relacje

Co każe im rezygnować z własnej tożsamości i realizacji marzeń? Zawdzięczają to swoim babkom, matkom, teściowym, które przekonują, że kobieta jest filarem rodziny, a najwyższą wartością dla udanego związku jest poświęcenie i dbanie o potrzeby bliskich ludzi. Kobiety w małżeństwie dość szybko rezygnują z siebie i dla świętego spokoju podporządkowują się potrzebom dzieci i męża. W skrytości ducha marzą o docenieniu ich odpowiedzialnej, pełnej ofiar postawy. Niestety, im więcej dają, tym rzadziej dostają podziękowania. Panie boją się reakcji partnera, milczenia, awantury, po-dejrzeń. Wołają trzymać się utartych schematów w obawie przed „karą”. Najczęściej obraz kary jest wyolbrzymiony.

Miłość bez granic

Kiedy jako rodzice ofiarujemy dziecku tylko miłość i absolutną akceptację wszystkich jego zachowań, spowodujemy, że będzie ono oderwane od rzeczywistości. Poza domem rodzinnym nikt nie będzie go tak bezkrytycznie akceptował.

Wychowując dziecko pokazujemy, mu prawa rządzące światem, wartości, które dla nas są ważne, mówimy czego nie wolno: „W naszym domu się nie przeklina, takie są zasady, one po prostu są. Jeśli łamiesz wyznaczone ograniczenia, pozwalam ci ponieść tego konsekwencje”.

Kształtowanie młodego człowieka to miłość i granice połączone z czasem. Uwaga i konsekwencja jakimi obdarzamy dzieci, pozwalają na wychowanie zdrowego psychicznie dziecka. Młody człowiek zna swoją wartość, i szanuje uczucia innych, postępuje zgodnie z określonymi wartościami akceptowanymi w społeczeństwie.

Strach przed odrzuceniem

Wielu rodziców żyje pod dyktando swoich dzieci. Ich motto przewodnie brzmi: „Miłość to poświęcenie”. Żyją w ciągłym strachu przed tym, że zostaną odrzuceni, że stracą kontakt ze swoim potomkiem. Matka staje się koleżanką córki, ojciec częstuje piwem syna. Pytanie najczęściej przemykające przez głowę: „Co on zrobi, powie, gdy...?”

Gdy nie dam pieniędzy, gdy wyjadę, gdy nie zgodzę się na opiekę nad wnukiem, zamieszkać z nowym partnerem itp. Z pewnością zawiodę, poczuję się „dzieciak samotny”, rozszalony, zagniewany. Może zrobi awanturę. W konsekwencji takich myśli rodzice nie robią nic, dają sobie wejść na głowę.”



60 lat LSM

Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Granice



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w środę 4 października 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