



Efekt Lustra



**Dziękujemy za ściągnięcie e-booka.
W razie jakichkolwiek pytań
zapraszam do kontaktu:
Marlena Stradomska
stradomskamarlena@onet.pl**

Koordynator projektu:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Przygotowanie:

Natalia Witkowska

Redakcja naukowa:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Kadra i stażyści Towarzystwa Nowa Kuźnia:

dr Ireneusz Siudem, dr Anna Siudem, dr Justyna Rynkiewicz, mgr Karolina Perec

Partnerzy:

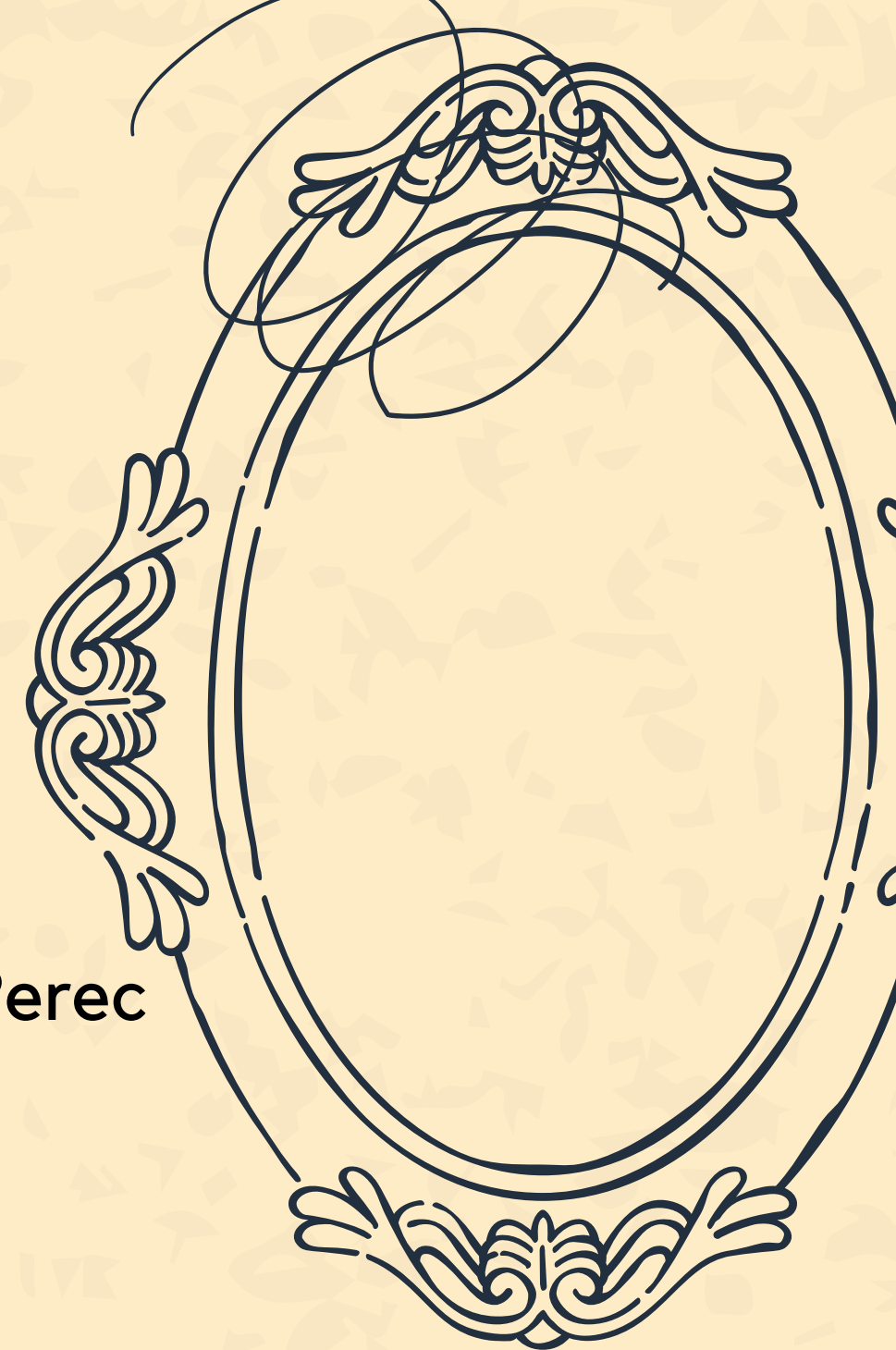
Towarzystwo Nowa Kuźnia

Polskie Towarzystwo Suicydologiczne – Oddział Lublin

Lubelska Inicjatywa Społeczna

Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak





Czym jest efekt lustra?

Ludzie często nie zdają sobie sprawy z tego, że to co widzą i czego doświadczają na zewnątrz, może odzwierciedlać aspekty ich psychiki bądź ukryte cechy, które sami posiadają, ale nie są ich świadomi. Właśnie taką sytuację nazywa się **efektem lustra**.



Jak to może wyglądać?



Przykłady efektu lustra:

- Osoba, która zazwyczaj unika konfrontacji i jest uprzejma oraz spokojna, może “dusić” w sobie pragnienie bycia asertywną, co skutkuje przyciąganiem do siebie osób agresywnych, które budzą w niej tę “wypartą” stronę.



Jak to może wyglądać?



Przykłady efektu lustra:

- Ktoś kto zawsze stara się być niezależny, samowystarczalny i silny, może nie być świadomy tego, że w rzeczywistości ma problem z asertywnością i może łatwo ulegać manipulacji, dlatego przyciąga do siebie ludzi, którzy z łatwością go wykorzystują.



Efekt lustra prowadzi do...

Osoba uprzejma, która
“dusi” w sobie chęć
rywalizacji i agresji, może
okazywać to poprzez
podświadome zachowania,
które prowokują sytuacje
zmuszające tę osobę do
rywalizacji i walki.



Skąd się bierze efekt lustra?

Często zajrzenie w głąb siebie i zauważenie tego, co najbliżej, może okazać się najtrudniejszym wyzwaniem dla człowieka.

Być może ta część nas, którą teraz wypieramy, w przeszłości została przez kogoś skrytykowana bądź wyśmiana i dlatego teraz ciężko nam się z nią połączyć.



Skąd się bierze efekt lustra?

Effekt lustra powstaje, gdy **zignorowaliśmy dane rany z przeszłości**, zamiast się nimi zająć.

Pozostawione sobie samym i zepchnięte głęboko emocje, myśli czy zachowania nie znikają od tak.

Kryją się one w naszej podświadomości i wychodzą na powierzchnię, gdy się ich nie spodziewamy.



Jak widzimy samych siebie...

Ludzie mają w zwyczaju żyć z jakąś wersją samych siebie stworzoną w ich głowach. Jednak otoczenie może "przejrzeć" człowieka i dostrzec w nim te cechy, które stara się ukrywać nawet przed samym sobą.

Przykładem tego może być osoba, która buduje zewnętrzny pancerz, by pokazać jak silna i nie do zranienia jest. Otoczenie widzi w niej jednak wrażliwość, którą ona próbuje ukryć.

Destrukcyjna część efektu lustra

O ile na pierwszy rzut oka **efekt lustra** nie wydaje się być czymś niebezpiecznym, w skrajnych przypadkach może on doprowadzić do negatywnych konsekwencji.

Tłumione cechy mogą bowiem stać się tak silne, że energia ta w końcu wybuchnie, przynosząc zniszczenie w jakiejś części życia człowieka, np. w jego relacjach.



Lustro bezpośrednie

Efekt lustra może ukazywać się na dwa sposoby.

Jeśli denerwuje cię fakt, że masz niską samoocenę i nie dbasz o samego siebie, ale o innych już tak, może to być znak, że działa u ciebie **lustro odwrócone**.

Lustro bezpośrednie jest wtedy, gdy drażni Cię jakaś cecha u innej osoby. Jest to sposób projekcji tej części Ciebie, którą dusisz albo odrzucasz.





Jak rozpoznać, czy doświadczasz efektu lustra?

Zastanów się, jakiego typu ludźmi się otaczasz.

Czy mają oni jakieś wspólne cechy?

Czy większość z nich jest np. agresywna bądź asertywna?

A może wręcz na odwrót - są nadmiernie spokojni i kompromisowi?

Jeśli tak, może to być znak, że efekt lustra to Twoja trudność.



Jednak bez paniki!

Jeśli zdałeś sobie sprawę z tego, że znalazłeś się w efekcie lustra, nie porzucaj nadziei, gdyż istnieje sposób, aby sobie z tym poradzić.

Pierwszym krokiem do pokonania tego efektu, jest zastanowienie się, skąd to się wzięło.





Skąd się to wzięło?

Gdy zdasz sobie sprawę
z tego, że wpadłeś w efekt
lustra, zastanów się nad
tym, jak do tego doszło.

**Pomyśl, skąd wzięła się
u ciebie potrzeba “duszenia”
w sobie jakiejś cechy, co
się wydarzyło i jakie
emocje w tobie wzbudziło.**



Dear My

Zaakceptuj...

Gdy już dojdiesz do tego,
skąd wziął się u ciebie efekt
lustra, postaraj się to
zaakceptować.

Akceptacja i zaprzestanie
walki z wypartą stroną
pozwoli Ci poznać siebie na
nowo.

**Otoczenie też zobaczy wtedy
różnice i przestanie cię
atakować.**





Gdy zaakceptujesz efekt lustra...

Jeśli dotąd byłeś spokojnym
człowiekiem, ukrywającym
swoją przebojową
i rywalizującą stronę, po
zaakceptowaniu tego u siebie
zacznieś uzewnętrzniać te
“zduszone” cechy.

**Pozwoli Ci to przestać
przyciągać do siebie
agresywne osoby.**





Efekt lustra w związku

Gdy nie jesteś świadomy swoich cech, które wypierasz, możesz być nadmiernie krytyczny wobec osób, które te cechy uzewnętrzniają.



Może się zdarzyć, że skierujesz swoją irytację na partnera, co negatywnie wpłynie na jakość waszego związku.

Jeśli nie uświadomisz sobie w czym tkwi problem, a następnie nie zaczniesz pracować nad poprawą, może to zakończyć twój związek, a także zaszkodzić innym relacjom.



Efekt lustra a emocje

Konflikty do których dochodzi z powodu wypartych zachowań, mają swoje źródło również w emocjach.

Za duszeniem i wypieraniem niektórych cech może stać **lęk, poczucie winy, wstyd, bądź potrzeba miłości i akceptacji.**

Emocje są silnym motywatorem do tego, zachowywać się w dany sposób.



Warto pamiętać

Emocje, które stoją za tym, że
człowiek wypiera dane cechy nie
mówią Ci prawdy.

Przekonują one, że lepiej pozostawić te cechy ukryte, że są one złe, jednak tak nie jest.

**Warto pamiętać, że każda,
nawet najgorsza cecha ma
możliwość rozwoju, zmiany na
lepszę, a jej uwolnienie może
pozwoić Ci lepiej poznać
samego siebie.**



Bibliografia

<https://pieknoumyslu.com/teoria-lustra-rany-zwiazki/>

<https://www.osrodekarka.com.pl/zasada-lustra-wyparte-czesci-siebie-widzimy-u-innych/>

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/49404,1,zasada-lustra--wyparte-czesci-siebie-widzimy-u-innych.read>

Partnerzy:



ARCHAEOGRAPH
Wydawnictwo Naukowe