

Nieustannie rozwijamy się,
by wspierać rozwój innych...

Mechanizm projekcji



Agnieszka Lipka



dobry trener

Jesteś zamknięta na nowe pomysły



Ja?



Projekcja
to przypisywanie innym cech,
które sami posiadamy.

Nie lubię Adriana

Strasznie manipuluje ludźmi

Taaa...



Tylko nie podnoś na mnie głosu!!!



Ja nawet myślę po cichu





dobry trener

Mechanizm projekcji:

Przeglądamy się w innych jak w lustrze.



Dlaczego stosujemy mechanizm projekcji?

To rodzaj **mechanizmu obronnego**. Wydaje nam się, że w ten sposób chronimy swoje JA.

Jednak, przerzucając nasze uczucia na innych, odcinamy się od nich i... okłamujemy.

A to, na dłuższą metę, jest szkodliwe. Dla nas samych i dla relacji z innymi ludźmi.



dobry trener

Jesteś zamknięta na nowe pomysły



A jakie jest Twoje zdanie na temat nowego rozwiązania?



To zbyt ryzykowne!



Aha



Projekcja to przypisywanie innym cech, które sami posiadamy.

Tylko nie podnoś na mnie głos!!!



Mam wrażenie, że to nie ja tu krzyczę



Nie lubię Adriana

Strasznie manipuluje ludźmi



Jak to się stało, że Maciek zrobił za ciebie ten projekt?



Jemu to wystarczy powiedzieć, że nikt tak dobrze nie zrobi jak on. I już



Aha

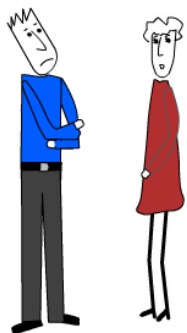


Projekcja męczy...



dobry trener

Jesteś zamknięta na nowe pomysły



Nawet nie przeszkadza mi, że nie jest entuzjastą nowości.

Świetnie analizuje ryzyko

Wkurza mnie, że MI przypisuje opór, którego nie mam!

Tylko nie podnoś na mnie głosu!!!



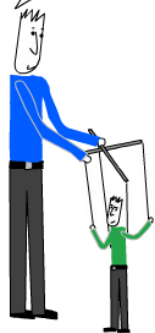
Nawet nie przeszkadza mi, że podnosi głos. Lubię zdecydowane kobiety



Denerwuje mnie, że nie zauważa co robi i wmawia mi, że to ja....

Nie lubię Adriana

Strasznie manipuluje ludźmi



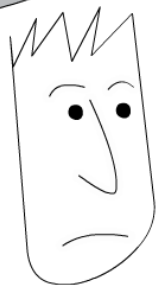
Cóż, nawet doceniam czasem jego skuteczność.

Ale to, że zarzuca innym manipulację, to szczyt wszystkiego



dobry trener

Jak sobie poradzić z własnym nieświadomym mechanizmem projekcji?



I etap
Mieć **świadomość**, że istnieje mechanizm projekcji



II etap

Gdy zaczynam krytykować innych ludzi, warto na chwilę się zatrzymać i zadać sobie **pytania**:

O co mi chodzi?

Czego potrzebuję?

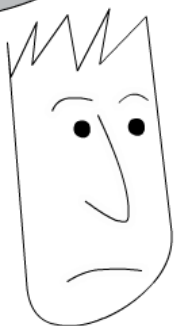
Co chcę osiągnąć?

III etap

Jeśli zbyt często krytykuję, neguję, przypisuję innym złe intencje, trudne emocje, może czas **popracować nad sobą** razem z terapeutą?



Jak sobie poradzić
gdy ktoś w towarzystwie
stosuje mechanizm
projekcji?



I etap
Mieć **świadomość**, że
istnieje mechanizm
projekcji



II etap
Zastanowić się czy to
**jego projekcja, czy...
moja?**

III etap
Ignorować oskarżenia,
wynikające z projekcji.
I zadawać **pytania:**

Czego
potrzebujesz?

Co chcesz
osiągnąć?

A Ty?

Jak możesz
wzmocnić swoją
świadomość?

