

Spiegelingen uit diverse werelden

*De twee koningskinderen hadden elkaar zo lief,
alleen het water, tussen hen, was zo diep.*



Er zijn spiegelingen uit diverse werelden.
Alles wat je niet wilt ervaren of zien draag je met je mee.

Isaac Shapiro

In de partnerrelatie zijn positieve en negatieve projecties aanwezig

Projectie

Projectie is onder andere een term uit de psychologie.

Van projectie kan sprake zijn wanneer men eigenschappen of emoties van zichzelf tracht te ontkennen, verbergen of verdringen door deze toe te schrijven aan iets of iemand anders.

De klassieke opvatting en uitleg van projectie is dat het een afweermechanisme is tegen negatieve emoties. Projectie neemt nervositeit weg over zaken, die wij in onszelf niet graag erkennen en aan andere mensen toeschrijven.

Dit gebeurt vaak onbewust, zodat het ego niet met deze zaken hoeft om te gaan.

Projectie zijn zo oud als de mensheid

Het Jungiaanse begrip schaduw hangt nauw samen met het begrip projectie.

De gevoelens, die wij niet erkennen noemen wij onze schaduw.

Door een negatief en subjectief gevoel (schaduwzijde) te projecteren op een ander, verlegt iemand als het ware een innerlijk conflict en daarmee ook de oorzaak.

In eerste instantie werd deze theorie door Sigmund Freud ontwikkeld en later door zijn dochter Anna Freud verder verfijnd.

Freud zegt dat de mens de projectie hanteert, wanneer hij zijn volwassen verantwoordelijkheden niet aandurft of aan kan. Hij zegt dat het beter is om je bewust te zijn van je behoeften en verdrongen driften.

Zo zou de mens zichzelf moeten accepteren zoals hij is, dan steeds te streven naar een levenshouding, dat hem vreemd is en die hem niet zichzelf laat zijn.

Carl Gustav Jung gaat dieper dan Freud, die zich vooral richtte op zaken betreffende het ego. Jung koos voor een spirituelere benadering, doordat hij zich richtte op zaken rondom de psyché en de ziel.

Zie het als: "het mechanisme" dat ervoor zorgt dat gevoelens of verlangens, die een individu geheel onacceptabel vindt (te beschamend, te obscene, te gevaarlijk, aan een ander worden toegeschreven).

Of: "Hij die met monsters vecht, moet er op toezien, dat hijzelf geen monster zal worden. En als je maar te lang in de duisternis staart, zal de duisternis ook in jou staren."

Wat je zegt dat ben je zelf.

Volkswijsheid

Enkele voorbeelden

Als iemand bijvoorbeeld erg in zijn maag zit met jaloezige gevoelens ten opzichte van zijn of haar geliefde, dan zou deze persoon deze gevoelens kunnen toeschrijven aan de ander: "die zal toch ook vreemdgaan!"

Jung definieert verliefdheid ook als een projectie: verliefdheid is een projectie van je eigen tekortkomingen op de ander.

Dit uit zich bijvoorbeeld in een klein persoon, die graag een groter en sterker persoon om hem of haar heen heeft om zich beschermd te voelen.

Veel subculturen projecteren allerlei ideeën en idealen op de maatschappij. Of op grote organisaties.

Een ander voorbeeld is te vinden bij mensen, die trots zijn op conventie en behoudendheid en die hun ideeën projecteren op bijvoorbeeld "hangjongeren".

De senioren hebben het over "de jeugd van tegenwoordig" en dat het vroeger beter was.

Positieve projectie

Projectie uit zich ook in andere vormen.

Bijvoorbeeld positieve projectie.

Positieve projectie uit zich in het aanvaarden van leiderschap of het aanvaarden van een leraar. Een leraar wordt gezien als een wijs persoon, die in staat is ons veel te leren over dingen waar wij graag meer over willen weten. Wij plaatsen een dergelijke leraar dan in feite boven onszelf.

Het aanvaarden van zo'n vorm van leiderschap is positieve projectie, die ervoor zorgt dat je gemotiveerd raakt je onderontwikkelde kanten verder te ontwikkelen en om te groeien als mens.

Verder ontstaat positieve projectie op grond van prettige emoties: veiligheid, zorg, aandacht en blijdschap.

Negatieve projectie vindt daarentegen haar oorsprong in minder prettige emoties: afwijzing, vernedering, angst, eenzaamheid en woede.

Counter – projectie

Counter – projectie is een nog onbewuster en moeilijker te veranderen patroon, dat vaak voorkomt bij mensen, die psychologisch getraumatiseerd zijn.

De persoon heeft dit echter vaak niet door en komt in de rol van slachtoffer terecht: steeds zullen er situaties gecreëerd worden, waarin deze persoon zichzelf weer in dezelfde rol plaatst als deze gewend is.

Als iemand bijvoorbeeld jarenlang gepest is, zal hij zich waarschijnlijk extra opvallend gaan kleden om op die manier van mensen reacties te ontlokken, die dan weer kunnen worden afgedaan met: "Laat de mensen maar praten. Ik ben mijzelf."

Op die manier plaatst een persoon zichzelf boven de vernedering.

Hij plaatst zichzelf steeds opnieuw in dezelfde situatie, maar gaat er dan anders mee om. De buitenwereld behoort alle schuld toe van zijn nog steeds woekerende boosheid.

Liefde is eenvoudig in haar oorsprong,
verwarrend in haar verloop.

Henriette Mooy

Defensieve projectie

Anderen de schuld geven van dingen, die je zelf ook doet, wordt in de psychologie “defensieve projectie” genoemd. Denk daarbij aan het gezegde van de splinter in andermans oog zien, maar de balk in je eigen oog niet.

In een conflict tussen twee collega’s hebben beiden last van hun projecties. Alleen wanneer onderliggende emoties verdwijnen, zal er iets aan het projectiepatroon veranderen en bestaat de mogelijkheid dat het conflict zich oplost.

Overdracht

Het begrip overdracht is in de psychologie het verschijnsel dat mensen gevoelens, wensen en ervaringen uit het verleden projecteren op een ander persoon, vaak hun partner.

Het begrip werd wederom ingevoerd door Sigmund Freud toen die ontdekte dat cliënten hem bijvoorbeeld als een strenge vader zagen als ze zelf door hun vader waren afgewezen, of verliefd op hem werden als ze in hem hun liefhebbende vader herkenden.

In eerste instantie zag hij deze overdracht als een probleem bij de behandeling, maar al snel leerde hij de overdracht te gebruiken in de therapie en stimuleerde hij het verschijnsel zelfs.

Door met zijn cliënten hun overdracht te analyseren kwamen hij snel tot inzicht.

Bijvoorbeeld: Een partner wordt steeds boos, omdat zijn/haar partner te weinig voor hem doet en wil uiteindelijk vervolgens stoppen met de relatie. De analyse richt zich dan op de vragen als: voelt de persoon dat andere mensen ook te weinig voor hem doen of in het verleden gedaan hebben? Gebruikt de persoon woede wel vaker als pressiemiddel? Loopt hij/zij snel weg als hij niet krijgt wat hij wil?

Een probleem bij het analyseren van overdracht is dat deze zich vaak heftig voordoet omdat het zichtbaarder wordt door coaching en wanneer er nog geen herstel in vertrouwen is tussen de partners om de overdracht te analyseren.

Overdracht (projectie) is het herhalen van een patroon in een belangrijke, maar verstoorde relatie uit het verleden, in een onbewuste poging deze relatie alsnog te genezen.

Er is verschil tussen overdracht en projectie: bij overdracht gaat het om de poging om iets te herstellen wat eerder in de relatie mis ging, bij projectie kan het bovendien óók nog gewoon gaan over je eigen gevoelspatronen en overtuigingen.

Projectie kan dus over meer gaan dan overdracht.

Overdracht gaat alleen over de poging tot herstel van oude relatiepatronen.

Wie de vorm geweld aandoet, beschadigt ook de inhoud.

Herbert von Karajan

Tegenoverdracht

De term tegenoverdracht wordt in meerdere betekenissen gebruikt:

- De eigen overdracht van de persoon op de ander.

Deze overdracht heeft niet per se veroorzaakt te zijn door overdracht van jezelf, maar kan ook samenhangen met associaties, die de ander bij je oproept.

- De eigen onbewuste overdrachtsreactie van de ander op jouw gedrag.

Wanneer bijvoorbeeld een persoon reageert, zoals op zijn autoritaire vader, kan het gebeuren dat jij reageert met een defensief gedrag.

Overdracht en tegenoverdracht zijn herkenbaar aan een aantal signalen:

- het gesprek loop vast
- er ontstaat onenigheid
- de persoon heeft het gevoel dat de ander de baas is in het gesprek
- de persoon heeft het gevoel dat hij de ander moet overreden

Een persoon is meestal onbewust in de tegenoverdracht.

De patronen zijn vroeger in zijn historie óók onbewust ingezet door zichzelf, meestal om goede emotionele redenen.

Enkele aanvullende tips

- Probeer bewustzijn te hebben voor innerlijke signalen en spanning in het denken en voelen.
- Ga na of gevoelens en gedachten nog de huidige werkelijkheid weerspiegelen.
- Als er spanning ervaren wordt, ga dan als eerste dieper ademen en stuur deze ademhaling naar de buik. Deze verdiepende ademhaling zorgt voor meer zuurstof in het bloed, geeft even afleiding en lost de tegenoverdracht op, zodat er weer helder en open gekeken kan worden naar wat er is.
- Blijf weg uit het schuldgevoel of de gedachte dat iemand ergens schuldig aan is.