

Projectie (overdracht & tegenoverdracht) in het collegiale werkveld

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

Isaac Shapiro

De klassieke opvatting en uitleg van projectie is dat het een afweermechanisme

Projectie is een term uit de psychologie, waarbij men eigenschappen, gedachten of emoties van zichzelf (opgebouwd uit het leven) 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 **(onbewust) afweermechanisme** is tegen veranderingen, tegenspraak en/of negatieve (innerlijke en uiterlijke) emoties.

Door het buiten zichzelf te leggen (**projecteren**) probeert de mens negatieve ervaringen, zoals nervositeit en angsten uit het verleden jeugd of (jong) volwassenheid niet in zichzelf (weer) te voelen, te erkennen en dus liever uit de weg te gaan.



Dit gebeurt vaak onbewust, zodat het huidige volwassen (professionele) bewustzijn niet met deze (pijnlijke / onzekerheid) gevoelens / gedachten hoeft om te gaan. Het ontbreken van zelf reflectie (naar zichzelf durven kijken) in het handelen is een onderdeel waardoor deze projectie beelden verstorend kunnen werken tussen collega's in de professionele samenwerking.

Echter soms heeft het zelfs een negatieve invloed vanuit de begeleider naar de cliënt. In deze situatie(s) is coaching een belangrijk instrument om helderheid in deze verstrikking te brengen.

Projecties zijn zo oud als de mensheid

Vanuit de ontwikkelingspsychologie is projectie een **“mechanisme / conditionering”** dat de mens hanteert om:

- ✚ De oude negatieve, trauma- en pijnlijke gevoelens uit onze jeugd / jong volwassenheid, die wij verdrongen hebben, niet willen voelen, erkennen en dus buiten ons projecteren.
- ✚ Bepaalde gevoelens of verlangens, die een individu geheel onacceptabel vindt (te beschamend, te obscene, te gevaarlijk) in zichzelf, aan een ander worden toegeschreven.
- ✚ Wanneer hij/zij de volwassen verantwoordelijkheden in het leven niet aandurft of aan kan.
- ✚ 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 naar de buitenwereld.

Bewustwording en inzicht helpen

In het ontwikkelingsproces van een volwassen mens, is het beter om je bewust te zijn van je pijn, behoeften en verdrongen driften.

Zo kun je het leven beter aan en sturen naar de wensen zoals je het wil zien en leven. Zo zou de mens zichzelf meer moeten accepteren zoals hij/zij is en streven naar een levenshouding, dat ontspanning en geluk biedt.

Wat je zegt dat ben je zelf.

Volkswijsheid

Trauma (pijn) projectie

Negatieve projectie vindt haar oorsprong in onze (vroeg) jeugd / volwassenheid en heeft de minder prettige emoties: afwijzing, vernedering, angst, pesten, eenzaamheid en woede.

Een pijnlijke ervaring uit het jonge leven, wordt een onbewuste projectie die een hardnekkig patroon heeft gevormd. Een zogenoemde **(hardnekkige) overtuiging** welke het handelen in de volwassenheid verstoort.

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/zij 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, wie ben ik om daar tegenin te gaan."

Op die manier plaatst een persoon zichzelf boven de vernedering.

Of hij/zij plaatst zich steeds opnieuw in een "verstilde" situatie, neemt geen ruimte in een team vergadering of groep collega's.

De buitenwereld blijft zo de oorzaak van de nog steeds woekerende boosheid en angst uit die school periode.

Enkele projectie (overdracht) voorbeelden

- 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.

Team problemen ontstaan dus uit projectie (overdracht en tegenoverdracht)

Een werknemer wordt steeds vaker geïrriteerd, omdat zijn/haar collega te weinig doet, voelt zich niet gezien en dit kan de basis zijn van een conflict. De analyse vanuit de coach richt zich dan op de vragen als: voelt de persoon onbewust (weer) dat andere ook te weinig voor hem/haar hebben gedaan of doen in het heden? Gebruikt de persoon irritatie of boosheid of discussie wel vaker als pressiemiddel? Vermijdt die ene collega het gesprek met die andere collega vanwege die 'negatieve ervaringen'.

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.*

Alleen wanneer onderliggende emoties en overtuigingen worden gezien (inzicht) en erkend (zelfreflectie en openheid), zal er iets aan het projectie patroon veranderen en bestaat de mogelijkheid dat het conflict zich oplost. Collega's zien elkaar kwaliteiten weer en accepteren dat een ieder mens anders is.

*Menselijk contact is eenvoudig in haar oorsprong,
verwarrend in haar verloop.*

Henriette Mooy

Wat is een overdracht en tegenoverdracht

In een conflict of misverstand is er altijd een wederzijdse projectie, om hierin helderheid te verkrijgen benoemen we het “overdracht en tegenoverdracht”.

Overdracht is:

Een sterke emotionele reactie in een bepaalde menselijke gebeurtenis of contact vanuit een collega A naar een ander B (cliënt, collega of leidinggevende) is meestal een overdracht.

OF

Een sterke emotionele (tegen) reactie in een bepaalde gebeurtenis / contact vanuit een cliënt naar een begeleider kan een overdracht zijn.

Tegenoverdracht is:

Een sterke emotionele (tegen) reactie vanuit die ander B (collega / leidinggevende) naar die collega A hierop in deze bepaalde gebeurtenis /contact is meestal een tegenoverdracht.

OF

Een te sterke emotionele reactie van een begeleider in die bepaalde gebeurtenis / contact op de cliënt is een tegenoverdracht (non-professioneel).

Overdracht en tegenoverdracht tussen mensen is herkenbaar aan een aantal signalen:

- ✚ Wanneer bijvoorbeeld een persoon reageert naar jou (zoals een autoritaire vader of moeder) kan het gebeuren dat jij ineens reageert met een defensief gedrag. Deze reactie hoeft niet per se veroorzaakt te zijn door overdracht van jezelf, maar kan ook samenhangen met associaties, die de ander bij je oproept.
- ✚ Het werk overleg collega's loopt vast en er ontstaan emoties.
- ✚ In een (team) samenwerking ontstaat onenigheid en weerstand of vermijdend gedrag.
- ✚ De persoon heeft het gevoel dat de ander de baas is in het gesprek.
- ✚ De werknemer kijkt erg op of krijgt een conflict met zijn leidinggevende.
- ✚ Een persoon is zichzelf niet bewust van zijn/haar verstoring gedrag.
- ✚ Bepaalde patronen zijn vroeger in zijn historie óók onbewust ingezet door zichzelf, meestal om goede emotionele redenen, echter werken in het volwassen leven niet meer.

Enkele aanvullende tips:

- ✚ Probeer bewust te zijn voor je innerlijke signalen, gevoelens en spanning in het denken en voelen.
- ✚ Ga na of gevoelens en gedachten nog de huidige werkelijkheid weerspiegelen.
- ✚ Als je spanning, weerstand of irritatie ervaart in het gesprek met je collega, 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 projectie (even) op, zodat er weer helder en open gekeken kan worden naar wat er is.
- ✚ Blijf weg uit het schuldgevoel of de gedachte dat iemand of jezelf ergens schuldig aan is.
- ✚ Geef elkaar veel ruimte om te delen, te vertellen over een gevoel, te luisteren en geen discussie te voeren. Geef het soms iets meer tijd, dit helpt, echter kom er wel op terug.