

## Overdracht en persoonlijke groei



'In overdracht zitten', heeft voor veel mensen een negatieve klank. Ze denken dat ze iets fout doen. Het tegendeel is echter waar. In dit artikel leggen we uit wat overdracht betekent en hoe je er juist profijt van kunt hebben.

*Wat is overdracht?*

*Overdracht betekent in het kort dat je gevoelens die je hebt ten aanzien van iemand in je leven, 'overdraagt' op iemand anders. Dit doe je onbewust.*

*Hoe merk je het?*

Je merkt dat je in overdracht zit als je je overmatig gaat ergeren of boos wordt op iemand met wie je in een afhankelijkheidsrelatie zit of in een affectionele. Dit kan je therapeut zijn (of trainer) maar ook je baas, je beste vriend(in) of je partner. Dat wil niet zeggen dat je, als je boos bent op je therapeut, altijd in overdracht zit maar het is wel een signaal wat je kan onderzoeken met de vraag: is hier misschien sprake van overdracht?

Overdracht vindt niet alleen plaats bij boosheid of angst (negatieve overdracht), je kan ook verliefdheid of waardering overdragen op iemand anders (positieve overdracht).

Als je in overdracht zit, kan je je heel klein voelen, in en hoek gedrukt of machteloos ten aanzien van de ander. Je kan de ander ook op een voetstuk plaatsen en hem of haar onaantastbaar maken.

Gemeenschappelijk aan deze reacties is dat ze *niet realistisch* zijn als je ze nader beschouwt. Deze gevoelens horen eigenlijk niet bij jou, zoals je nu als volwassene in het normale leven functioneert; je voelt dat er iets niet klopt, dat die gevoelens eigenlijk niet zoveel met die ander te maken hebben. Hieraan kun je merken dat je 'in overdracht zit'.

Wat is er aan de hand?

De gevoelens die je hebt naar je therapeut, baas, partner of vriend(in), hebben eigenlijk betrekking op iemand anders, iemand die vroeger van groot belang is geweest in je leven. Vaak zullen dit je ouders zijn maar het kunnen ook andere ouderfiguren zijn of broers en zussen of oude liefdes. Dat er sprake is van overdracht ben je je op dat moment niet bewust. Je bent gewoon boos op die ander.

Wat kan je er mee doen?

Als je het vermoeden hebt dat je in overdracht zit, bijvoorbeeld omdat je merkt dat je buiten proportioneel reageert, kan je gaan onderzoeken of en voor wie die ander op dat moment 'staat'. Je kan gaan onderzoeken aan wie die ander je op dat moment doet denken. Gedraagt hij of zij zich als je vader vroeger? Voel je je net zo klein als toen je een kind was en je moeder je niet gaf wat je nodig had? Roept die ander verlangens op die horen bij een oude liefde? Als je deze parallel hebt gevonden, kan je contact gaan maken met die vroegere situatie. Hoe heb je je toen gevoeld? Dan kan je je bewust worden van onverwerkte gevoelens en hier alsnog mee aan de slag gaan. Dit is persoonlijke groei.

Verder lezen: Riekje Boswijk-Hummel, *Liefde in Wonderland*, De Toorts, Haarlem 1997.