

Wat je zegt dat ben je zelf projectie in relaties



Wat je zegt dat ben je zelf. Freud noemde dat projectie.

Een moeder zegt tegen haar kind: 'je vindt het niet fijn om naar school te gaan hè, blijf maar lekker thuis'. Vervolgens blijft het kind thuis om moeder gezelschap te houden....

Wat moeder over het kind zegt, gaat over haar zelf. Zij vindt het niet fijn als haar kind naar school gaat.

Wat betekent projectie in relaties?

In relaties gebeurt het zelfde als bij het voorbeeld hierboven. We projecteren onze eigen behoeftes, gevoelens en gedachtes op onze partner. 'Volgens mij wil jij een knuffel', zegt zij tegen hem terwijl zij de behoefte zelf heeft. Of: 'je bent boos op mij, en dat vind ik naar'. Dit betekent in veel gevallen dat de spreker zelf boos is en dit van zichzelf afwijst. Want het is makkelijker om dat wat jij bij jezelf afwijst op een ander te projecteren.

Datgene wat wij in ons zelf afwijzen noemen we ook wel onze schaduw. Een schaduw kan over negatieve eigenschappen gaan maar ook over verlangens of verboden speelsheid.

Hoe herken je projectie?

Als jij iets denkt of voelt bij je partner, bijvoorbeeld dat de ander een knuffel wil, en de ander geeft aan dat dit niet klopt, dan kan je volharden in je overtuiging maar je kan ook nagaan of jij misschien zélf heel erg behoefte hebt aan een knuffel.

Byron Katy doet het in 'The Work' consequent: alles wat jij zegt over een ander, zeg je eigenlijk over jezelf. Je kunt een hele lijst met grieven maken die je hebt over de ander en daarna alles 'omkeren', zoals zij dat noemt. Dat betekent dat als jij bijvoorbeeld zegt: 'hij luistert niet naar mij', dat je dat omkeert door te zeggen 'ik luister niet naar hem' of een andere omkering 'ik luister niet naar mezelf'. Als je op deze manier eerlijk naar jezelf durft te kijken, is het belangrijk dat je liefdevol kijkt naar jouw eigen 'tekortkoming' zodat je uiteindelijk veel zachter en liefdevoller naar jezelf én naar je partner kan kijken.