



Dat ligt aan **jou!**

'Door jou ben ik niet gelukkig en het is jouw schuld. Als ik iets wil, luister je niet naar mij en dat is niet de eerste keer. Dat maakt me boos en dat komt door jou. Je luistert nooit naar wat ik zeg.'

Soms hoor je deze uitspraken van iemand: allemaal voorbeelden wanneer men eigenschappen of emoties van zichzelf tracht te ontkennen, verbergen of verdringen door deze toe te schrijven aan iets of iemand anders. Je plaatst je (onbewust) in de rol van slachtoffer: anderen behoort alle schuld toe. Het ligt niet aan jou.

Op dat moment een gesprek voeren is meestal moeilijk: je staat er immers niet meer open voor, maar laat je leiden door emoties. Je dwaalt af naar zelfmedelijden: je doet het allemaal jezelf aan. Het zegt iets over jezelf: jouw pijnen, jouw gevoeligheden, jouw geloof in het leven, jouw gezin, jouw verwachtingen.

Projectie kan echter ook positief zijn. Denk bijvoorbeeld aan verliefd zijn, je veilig voelen, zorg ontvangen, aandacht krijgen. Wanneer je deze emoties leert (h)erkennen, leer je jezelf beter kennen en kun je een bewuster leven gaan leiden.

Wat je in anderen ziet, zegt vaak meer over jezelf dan over de ander. Onbewust plaats je je eigen gevoel in een ander ('projecteert') hoe die zich volgens jou voelt, wat die volgens jou vindt. Als jij je hiervan bewust wordt, heb je geen oordeel meer: je ervaart vrede, rust.

Wil je samen met mij jouw onderzoek doen om te herkennen waar jouw projecties ontstaan zijn?

Jan van Eck Counselling

Krammer 42, 2401 DK Alphen aan den Rijn
085-8883715 • www.jvecounselling.nl