

## Projecties

Projecties zijn zaken die ons in elke communicatie in de weg kunnen zitten en dus ook bij spreken in het openbaar.

Waar het bij projecties om gaat is dat wij de wereld buiten onszelf nauwelijks kunnen zien zoals die werkelijk **is**. Iedereen neemt de wereld waar op zijn eigen manier, door zijn eigen unieke bril. Anders gezegd:

**We zien de wereld niet zoals die is,  
maar zoals wij zijn.**

Denk hier eens over na, laat het eens goed tot je doordringen. Wat voor gevolgen heeft dit allemaal?

Dat betekent dat wij door onze unieke en persoonlijke bril naar de wereld om ons heen kijken. Met die unieke bril wordt alles gefilterd naar wat wij zelf kennen én meegemaakt hebben. Zo zijn we maar al te zeer geneigd om oude en niet meer van toepassing zijnde ervaringen op nieuwe gebeurtenissen en mensen te plakken (lees: projecteren). Dat gaat natuurlijk allemaal geheel onbewust. Dit alleen al is een goede reden om meer bewust door het leven te gaan. Het is een hele opgave want slechts 5% van ons handelen is *bewust* en voor 95% handelen en reageren we *onbewust* op gebeurtenissen buiten ons. Meer bewust handelen/reageren vraagt veelal iets meer tijd in relatie tot gebeurtenissen om ons heen.

**Het betekent ook dat elke gebeurtenis  
pas betekenis krijgt  
op het moment dat  
wij die betekenis eraan geven.**

Projecties herken je bijvoorbeeld snel op het moment dat je over iemand oordeelt. Dit kunnen momenten zijn dat je je ergert aan iemand. In dit licht zou je kunnen zeggen dat de hele wereld om je heen één grote spiegel is, waarin je kijkt om te kunnen leren over jezelf.

Het heet projecties, omdat we ons innerlijk projecteren op een scherm buiten ons. De mensen om ons heen fungeren als projectiescherm. We ergeren ons bijvoorbeeld aan iemand en dat **kan** iets zeggen over die ander maar het **zal** iets zeggen over onszelf. De eigenschap waaraan we ons ergeren in die ander is een eigenschap in onszelf, die we in onszelf niet herkennen of veroordelen. We willen natuurlijk niet graag erkennen dat we zelf ook zo'n irritante eigenschap hebben. Het kan ook een eigenschap zijn die we in positieve vorm zouden moeten leren. De eigenschap krijgt dan wel 'n andere naam. Bijvoorbeeld *arrogant* wordt dan *zelfverzekerd*.

Laten we dit voorbeeld eens uitwerken. Dat maakt 't wellicht duidelijker. Je ergert je behoorlijk aan die ene collega die jij arrogant noemt, want die staat zo vreselijk graag in het middelpunt van alle belangstelling.

## Projecties

De eerste mogelijkheid is dat je zelf ook arrogant bent. Uiteraard wil je dit van jezelf niet weten, want je bent toch niet zo'n vreselijk (arrogant) figuur als die collega en bovendien sta je helemaal niet graag in het middelpunt van de belangstelling. Er is moed voor nodig om bij jezelf te rade te gaan en te (h)erkennen dat je zelf ook arrogant bent. De kans is namelijk groot dat jouw *manier waarop* en/of de context totaal anders is dan bij die ene collega.

De tweede mogelijkheid is dat je zelf na eerlijk onderzoek niet arrogant bent, maar dat je er méér van zou kunnen gebruiken. Dan noem je het uiteraard niet *arrogant* maar bijvoorbeeld *zelfverzekerd*.

De derde mogelijkheid omvat de eerste twee: Je bent arrogant en je durft het jezelf ook te erkennen. Daarnaast kun je meer behoefte hebben aan zelfverzekerdheid en verberg je je onzekerheid met arrogant gedrag.

In allerlei gedaanten kun je die projecties weer tegenkomen. De meest directe vorm van herkenning had ik eens in het verkeer, een heel makkelijke bron van ergernissen overigens. Het duurde wel 'n week en gebeurde telkens weer. Ik reed bijvoorbeeld achter iemand die geen richting aangaf. Daar zat ik dan op te mopperen en binnen 'n paar minuten betrapte ik mezelf erop dat ik zelf ook geen richting aangaf. Het cadeau liet niet lang op zich wachten: Ik ging me steeds minder ergeren aan medeweggebruikers.

Een ander voorbeeld:

Ik was eens in een intensieve cursus van 'n week, waarbij het fenomeen *projecties* als volgt werd aangepakt. We moesten zo'n drie mensen noteren waaraan wij ons flink ergerden en van die personen de 3 meest irritante eigenschappen opschrijven. De grootste ergernis was dan die ergernis die meer dan eens voorkwam. Bij mij ging dat om *manipuleren*. Vervolgens gingen vier medecursisten tegenover mij zitten en zij moesten dan net zo lang tegen mij zeggen *jij bent een manipulator*, totdat bij mij het kwartje viel. Het duurde toch al snel zo'n 20 minuten, maar toen viel 't kwartje dan ook als donderslag bij heldere hemel. Er was alleen 'n enorm verschil in de *manier van manipuleren* tussen die ander en mijzelf. Het cadeau was nu nog groter: ik ergerde me daarna niet meer aan die persoon op dit vlak.

De manier waarop en de context waarin we zo'n irritante eigenschap zelf ook hebben, kan zo anders zijn dan bij de persoon waaraan we ons ergeren, dat we soms flink wat moeite moeten doen om een en ander bij onszelf te herkennen. Ook is er moed voor nodig om dergelijke eigenschappen bij onszelf te (h)erkennen. We willen natuurlijk niet vergeleken worden met die persoon, waaraan we ons zo verschrikkelijk ergeren. We moeten dus voorbij de persoon kijken naar de *eigenschap* waaráán we ons zo ergeren.

Soms heeft dit herkennen wat tijd nodig, vooral als de persoon en onze ergernis daarover wat verder van ons afstaan. Zo was er eens een politicus, waaraan ik me

## Projecties

regelmatig kon ergeren. Deze was vaak in de media, dus ik kwam mijn ergernis regelmatig tegen. Niets in mij wilde echter daarmee worden vergeleken. De ergernis kon ik wel loskoppelen van politieke keuzes en het ging om de stelling *regels zijn regels*. In het geval van die politicus ging het hierbij om de strakke uitvoering van het beleid. Bij mij had het echter te maken met allerlei zaken in mijn persoonlijk leven en thuis, een totaal andere uitwerking en context: Bij mij op kantoor verloopt alles geordend en volgens bepaalde regeltjes om het overzicht te houden. Daarnaast heeft alles op mijn kantoor een vast plek.

Toen ik dit eens vertelde tijdens een cursus die ik gaf, waarin een goede vriend van mij deelnemer was, vertelde hij lachend: *ja, dat had ik je ook wel kunnen vertellen*. En wellicht zou juist dát totaal niet gewerkt hebben. Als de (h)erkenning van binnenuit komt is die zoveel krachtiger dan wanneer iemand het je even vertelt. Het *vallende kwartje* heeft zoveel meer impact.

Er zit nog een andere kant aan die unieke bril waarmee wij naar de wereld om ons heen kijken. Het meest pessimistische scenario ziet er dan als volgt uit. Alles wat wij vinden van onszelf projecteren we mee door die bril naar buiten toe. Ofwel, we denken dat de mensen om ons heen net zo over ons oordelen als we dat zelf doen. En volgens het meest pessimistische scenario is dat niet veel goeds, want wij zijn zelf de grootste criticus van onszelf, zoals we eerder al zagen. De *werkelijkheid* is gelukkig behoorlijk wat positiever. Men ziet je geheel en niet alleen je uitvergroete zelfveroordelingen.

Ook The Work van Byron Katie is op projecties gebaseerd. De weg naar de leerzame conclusies verloopt in dat geval via de volgende 4 vragen:

1. Is het waar? Kun je écht weten dat dit waar is?
2. Hoe reageer je wanneer je die gedachte hebt?
3. Kun je één vreedzame reden bedenken om die gedachte te geloven?
4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?

Vervolgens: keer de gedachte om en vervang de ander z'n naam door je eigen naam.

***De leraar die je nodig hebt is de persoon met wie je samenleeft. (Byron Katie)***

Neem je eigen hand eens voor je en zie wat er gebeurt als je naar een ander *wijst* (projecteert dus). Meestal is het dan zo dat de wijsvinger naar iemand anders wijst, terwijl er nog 3 vingers zijn, die terugwijzen naar jezelf.





## Projecties

Geweldloze communicatie, een model ontwikkeld door Marshall Rosenberg (zie literatuur), laat een andere benadering zien met vergelijkbare resultaten. Het is bedoeld om op een natuurlijke manier met elkaar om te gaan en ons te helpen om onze gedachten, gevoelens en behoeften duidelijk onder woorden te brengen. Het model traint ons om zorgvuldig waar te nemen en maakt het ons mogelijk om gedrag en omstandigheden die ons raken te onderscheiden van de gevoelens die dat bij ons oproept.

De kernpunten van het model zijn:

Waarnemen zonder oordeel. Gevoelens herkennen, erkennen en uitdrukken. Verantwoordelijkheid nemen voor onze gevoelens. Verzoeken (aan anderen) die het leven verrijken.

Ik stip ze hier aan omdat verschillende mensen verschillende manieren nodig kunnen hebben om aan projecties te werken. Er zijn ongetwijfeld nog meer methoden en modellen te vinden.

Spreken vanuit je Hart / Speaking Circles is ook meer en meer spreken zonder oordeel en dit ligt erg dicht in de buurt van geweldloze communicatie. Telkens als je merkt dat je wilt beginnen met *jij* ..... in een gesprek, stop dan even en probeer het eens met *ik*. De kans is groot dat het je helpt om minder oordelend en meer vanuit waarneming te spreken. Bijvoorbeeld: *Je moet je kleding opruimen*. Dit kan al veel plezieriger met: *Ik heb behoefte aan een opgeruimd huis en wil je vragen om je kleding op te ruimen*. Als je met *ik* begint, dan moet er bijna vanzelf wel iets achteraan komen, dat minder oordelend is.

Tot slot, bedenk in het licht van spreken in het openbaar eens het volgende. Is het werkelijk zo dat alles wat we vinden over *spreken in het openbaar* te maken heeft met dat publiek? Is het niet eerder een projectie van ons op dat publiek?



**Academie voor Communicatie & Leven**

Stef de Beurs  
Tjalk 79  
1625 EE Hoorn

Telefoon 0229-275688 / 0622-517697  
Internet [www.ACCL.nl](http://www.ACCL.nl)  
Email [Info@ACCL.nl](mailto:Info@ACCL.nl)