

Van projectie naar aanwezigheid

Je kent het vast: iemand zegt iets, en plots voel je spanning, irritatie of verdriet. Het lijkt alsof de ander dat gevoel bij je oproept — alsof het buiten je begint. Toch is dat maar een deel van het verhaal.

In werkelijkheid raakt de ander iets in jou aan dat er al wás. Een oude emotie, overtuiging of ervaring die nog in je systeem leeft. Dat automatische proces heet **projectie**: we spiegelen iets van binnen op iets of iemand buiten ons.

Wat projectie eigenlijk is

Projectie is een manier waarop het brein probeert met spanning om te gaan. Wanneer een emotie te pijnlijk of overweldigend voelt, verplaatst het bewustzijn de aandacht naar buiten.

“Het ligt aan de ander.” “Die situatie maakt me zo.”
Dat lijkt veiliger dan voelen wat er vanbinnen gebeurt.

Maar zolang we buiten blijven zoeken, herhaalt het patroon zich. De emotie krijgt geen ruimte om te bewegen of te ontladen. Het lichaam blijft gespannen, het denken blijft actief — en we verliezen contact met onszelf.

Uit de projectie, terug naar binnen

Inzicht krijgt in je projectie en er ‘uit stappen’ betekent niet dat je gevoelens negeert of jezelf de schuld geeft. Het betekent dat je de focus verlegt van *de ander* naar *de ervaring in jou*.

Bijvoorbeeld:

“Hij laat mij onzeker voelen.”

wordt:

“Er is iets in mij dat onzekerheid ervaart.”

Dat kleine taalmoment verandert alles.
Je keert terug van verhaal naar ervaring.
Van verzet naar aanwezigheid.

Wat er dan gebeurt in het lichaam

Wanneer je stopt met projecteren, richt je aandacht zich weer naar binnen. Het lichaam mag spreken: een beklemming in de borst, spanning in de maag, een trilling in de keel. Wat eerst “over de ander” leek te gaan, blijkt een oude golf van gevoel die eindelijk ruimte krijgt. Dat is geen analyse, maar een proces van zelfregulatie: door te voelen in plaats van te vechten, kalmeert het zenuwstelsel en herstelt de natuurlijke balans

tussen bewust en onbewust.

Projectie in de praktijk van ACT en lichaamsgericht werken

In *ACT* zie je dit terug in het *Keuzepunt*:

- linksaf is vermijden — verhalen, oordelen, controle;
- rechtsaf is openstaan — aanwezig zijn bij wat je voelt.

Zodra iemand uit de projectie stapt, verschuift hij letterlijk richting waarden en bewust handelen.

In *IEMT* wordt iets soortgelijks zichtbaar: de buitenwereld triggert interne “imprints” die al in het geheugen liggen opgeslagen. Door de aandacht terug te brengen naar binnen, krijgt dat oude netwerk de kans om te integreren.

Binnen het op ankeren gebaseerde **EVA-model** (Erken, Voel, Aandacht) zie je precies datzelfde pad: de projectie zakt terug naar het lijf, het gevoel mag bestaan, en er komt bewustzijn op wat onbewust was.

Een kleine oefening

Denk aan een recente situatie waarin iemand iets in je losmaakte. Herhaal in gedachten:

“Wat ik voel, gebeurt in mij.”

Sluit even de ogen.

Waar voel je het in je lichaam?

Wat zou dit gevoel je kunnen willen vertellen, als je het niet wegduwt?

Blijf daar een paar ademhalingen bij.

Dat is het moment waarop je de blik van buiten naar binnen brengt — en opnieuw aanwezig wordt bij wat écht van jou is.

Van buiten naar binnen

Projectie is geen fout; het is een oud beschermingsmechanisme.

Maar wanneer we de moed vinden om onze blik naar binnen te keren,

zien we dat de ander ons niet tegenhoudt, maar ons juist helpt zien wat in ons leeft.

Wat buiten ons triggert, wil van binnen begrepen worden.

En precies daar, in dat bewuste waarnemen van het onbewuste, begint heling, groei en vrijheid.