

Ben je verliefd op de ander, of op je eigen film?

We verlangen allemaal naar verbinding. We willen gezien worden, geliefd zijn en ons veilig voelen bij iemand anders. Maar hebben we ooit de moed om onszelf de vraag te stellen: zie ik die ander eigenlijk wel? Of kijk ik naar een plaatje dat ik zelf gemaakt heb?

In mijn praktijk zie ik vaak mensen worstelen met hun relaties. Ze voelen zich teleurgesteld, niet begrepen of eenzaam, zelfs als ze samen zijn. Als we dieper kijken, stuiten we vaak op twee krachtige mechanismen die ons weghouden van werkelijk contact: gehechtheid en projectie.

De veiligheid van het plaatje

Vaak denken we dat gehechtheid hetzelfde is als liefde. "Ik kan niet zonder jou," zeggen we. Dat klinkt romantisch, maar is het dat ook? Als we heel eerlijk kijken, komt die gehechtheid vaak voort uit een innerlijke leegte of onzekerheid. We voelen ons incompleet en gebruiken de ander om dat gat te vullen. We klampen ons vast. Niet aan de persoon van vlees en bloed, maar aan het idee dat we van die persoon hebben.

We hebben een onbewust script geschreven: *"Jij moet degene zijn die mij troost/begrijpt/redt."* Zolang de ander zijn tekst volgt, voelen we ons goed. Maar zodra de ander afwijkt van het script, door iets te doen wat ons kwetst of irriteert, raken we in paniek of worden we boos. Waarom? Omdat ons beeld barst.

De ander als projectiescherm

Dit is waar projectie om de hoek komt kijken. Zie het als een bioscoop. Je partner is het witte doek. Jij bent de projector. Je projecteert je eigen onvervulde behoeften, je oude pijnen en je idealen op dat witte doek. Je ziet niet wie er werkelijk voor je staat; je ziet je eigen film.

- Als je verlangt naar rust, projecteer je het ideaal van een 'stabiele partner' op de ander.
- Als je bang bent voor afwijzing (vanuit je verleden), projecteer je die angst op elke blik of opmerking van de ander.

Wanneer we ruzie maken, maken we vaak geen ruzie met de persoon tegenover ons. We vechten tegen onze eigen projectie die niet meer klopt met de realiteit. We zijn boos op de film.

De beeldenmaker ontmaskeren

De echte vraag is niet: hoe verander ik mijn partner? De echte vraag is: *wie bedient de projector?* Dat zijn wij zelf. Het is onze eigen geschiedenis, onze "oude kennis", onze trauma's en verlangens die de beelden maken. Zolang we dat niet doorzien, zullen we deze film blijven herhalen, of we nu bij deze partner blijven of naar een volgende gaan. We nemen de projector immers overal mee naartoe.

Durven kijken naar wat is

Herstel, en ware liefde, begint op het moment dat we de projector durven uitzetten. Dat is eng, want dan valt de zekerheid weg. Dan zien we de ander ineens echt: als een levend, veranderlijk, onvoorspelbaar mens. Iemand die we niet kunnen bezitten of controleren. Maar in die ruimte, waar geen beelden en projecties meer tussenin staan, ontstaat pas écht contact.

Een uitnodiging

De volgende keer dat je een sterke emotie voelt over iemand, liefde, teleurstelling of woede, stop dan eens. Probeer het niet direct op te lossen. Vraag jezelf af: Is dit een feit over de ander? Of kijk ik nu naar mijn eigen film?

Misschien ontdek je dat je gehecht was aan een droombeeld. En als je dat beeld durft los te laten, ontstaat er ruimte voor iets veel waardevollers: de werkelijkheid.