

Projectie als spiegel

3 stappen om terug te keren naar jezelf

Wat is projectie?

Soms lijkt het alsof een ander ons boos, onzeker of verdrietig maakt. In werkelijkheid wordt er iets in onszelf aangeraakt dat al aanwezig was — een oude emotie, overtuiging of ervaring die opnieuw geactiveerd wordt.

Dat automatische proces heet projectie:

onbewuste gevoelens of delen van onszelf worden **buiten ons geplaatst**.

We denken dan dat ze “door de ander” komen.

Wat we buiten onszelf zien, vertelt iets over wat vanbinnen nog gezien wil worden.

Stap 1 – Herkennen: wat raakt mij precies?

Breng de situatie voor je waarin je geraakt werd. Misschien voelde je spanning, irritatie, teleurstelling of verdriet.

Vraag jezelf:

- Wat gebeurde er precies vlak vóórdat ik dat gevoel kreeg?
- Wat *zei of deed* de ander — en wat maakte dat los in mij?
- Wat wilde ik eigenlijk dat de ander zou zien of begrijpen?

Blijf even bij dat gevoel. Voel waar je het in je lichaam ervaart: borst, buik, keel, schouders? Noem het rustig bij naam — *er is boosheid, er is schaamte, er is angst*.

Inzicht:

Wat je voelt, gebeurt in jou. De ander triggert het, maar veroorzaakt het niet.

Stap 2 – Terugnemen: van buiten naar binnen

Laat het verhaal over de ander even los. Sluit eventueel je ogen en zeg in gedachten:

“Wat ik in de ander zie, leeft ook in mij.”

“Ik hoef het niet te veroordelen — ik mag het onderzoeken.”

Voel hoe de aandacht van buiten naar binnen keert.

Merk op wat er onbewust in beweging komt: spanning, verdriet, een herinnering misschien.

Dit is geen analyse, maar een *her-inneren*:

je maakt weer contact met iets dat ooit is weggeduwd.

Inzicht:

Projectie houdt iets buiten jezelf vast.

Bewustwording haalt het terug in het licht van aandacht — daar kan het integreren.

Stap 3 – Integreren: luisteren zonder oordeel

Blijf met zachte aandacht bij wat je voelt. Adem rustig.

Vraag jezelf:

- Wat heeft dit gevoel van mij nodig?
- Welk deel van mij vraagt om erkenning?
- Wat wil ik tegen mezelf zeggen op deze plek?

Zeg in gedachten bijvoorbeeld:

“Ik zie je.”

“Je mag er zijn.”

“Ik ben er bij.”

Voel wat er verandert in je lichaam wanneer je dat zegt.

Soms komt er rust, soms tranen, soms stilte — alles is goed.

Inzicht:

Wat je met bewustzijn ontmoet, hoeft niet langer onbewust te regeren.

Wat je durft te voelen, bevrijdt zich vanzelf.

Tot slot

Projectie is geen fout, maar een uitnodiging. Elke keer dat iets of iemand je raakt, wijst dat op iets in jou dat weer gezien wil worden.

Wat buiten triggert, wil van binnen bevrijd worden.

Zo wordt de ander geen bedreiging, maar een spiegel op weg naar heling en heelheid.

Tip voor dagelijks gebruik:

Wanneer je merkt dat je je ergert of gekwetst voelt, zeg dan stil in jezelf:

“Wacht even, wat laat dit mij over mezelf zien?” Even stilstaan verandert afstand in bewustzijn.