

PROJEKTIONER

Du ser splinten i din broders øje, men ikke bjælken i dit eget.

Projektion er, som psykologisk begreb, den mekanisme, hvor man:

1. Ubevidst tillægger andre nogle af de egenskaber, som man selv har, og som man ikke vil være ved.
2. Ubevidst modtager et indtryk af andres tanker/følelser, som blander sig individets egne forestillinger.
3. Det giver mennesker den udfordring at kunne skelne mellem egne og andres tilstande i sig selv

Projektion er noget, der ofte sker i forbindelse med menneskers **skyggesider** (ubevidste ikke accepterede behov, følelser og tanker), som mennesket skjuler bag **den maske** (ydre adfærd) man har tillagt sig i forhold til omverden. Projektion kan også ske, når man tillægger en person af modsat køn nogle egenskaber, som man rent faktisk selv er bærer af i sin **ubevidste modsatkønnethed**.

Projektion kan også forekomme kollektivt, således at fx en **nation** tillægger en anden nation nogle egenskaber, som den selv har, men ikke ønsker at konfrontere.



Indenfor **dybdepsykologien** siger man, som en forståelsesmæssig **tommelfingerregel**, at 90 procent af de (dårlige) egenskaber man tillægger andre, reelt hører til ens egen ubevidste psyke.

Skyggesiderne kan manifestere sig i hverdagen som ubevidste handlinger eller fortællelser. Ofte projicerer man sine skyggesider over på andre personer. Projektion kan ske på såvel det personlige som det kollektive og samfundsmæssige plan ("*Det er de andres skyld*").

Ofte handler vi ud fra andres projectioner - det gør vi, når vi er ubevidste og reagerer med følelser. Vi opdager så at sige ikke, at den anden trækker os ind i sit spil, hvorved vi kommer til at overtage den andens følelser.

Da er det den andens skjulte sider, vi må leve ud, fordi den anden med sin ydre fremtoning spiller op til os, så vi er "nødt" til at reagere på en bestemt måde.

Indenfor dybdepsykologien siger man, som en forståelsesmæssig tommelfingerregel, at 90 procent af de (dårlige) egenskaber man tillægger andre, reelt hører til ens egen ubevidste psyke.

Se nu bliver det for mig svært... Når jeg bliver opmærksom på ting hos det andet menneske som påvirker mig i negativ retning, er det så "mønstre" fra mig selv jeg kan genkende, er det min egen egoisme og snæversynethed jeg ser. Det er bestemt tankevækkende, skal jeg lade det være utalt, eller skal jeg gøre opmærksom på, at den adfærd udløser noget negativt i mig?

Hvad gør man som menneske, når man møder et andet menneske som i den grad kan vække en vrede og frustration, som er ødelæggende for alt godt. Er det et spørgsmål om tolerance og respekt, skal man "acceptere" projectionen som et billede på sig selv. Kan man vælge at ignorere projectionen, eller skal man tage den frem og håndtere de egenskaber man får øje på, så de kan lægges ind på den rette hylde.

Fascination

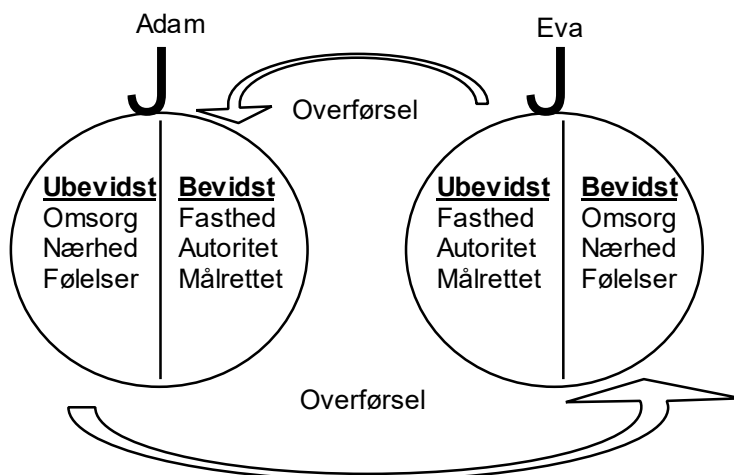
Der kan være tale om positive projectioner, hvilket er positive egenskaber, der ligger ubevidst hen, og som spejles ud i omverdenen ved at tiltrække et menneske, som vil tage imod energien og omsætte den i handling. Herved bliver man glad for et andet menneske, men i virkeligheden er det en selv, man bliver glad for.

Skygger

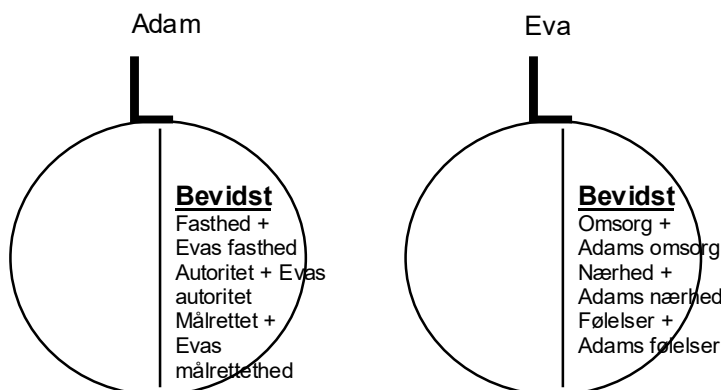
Det kan også være skygger, man projicerer ud – de ubevidste egenskaber, som man har lært, er "forkerte". Dette fremkalder negative følelser som modstand, kritik, had, angst, flugt mv. , som viser, at man ubevidst har bedt andre om at vise projectionen i handling. Som modtager af en positiv projektion nyder man anerkendelse – som modtager af en negativ projektion får man kritik, modstand, afvisning og lignende.

Hvordan opstår projectioner?

Konflikten tager sit udgangspunkt i individets tidligere oplevelser, der for en stor dels vedkommende er af ubevidst karakter. Det ubevidste – skyggesiderne - dannes tidligt i barndommen som dispositioner, der er uforenelige med den livsform eller det miljø, hvorunder man lever. De kan også optræde i kollektiv form, således at en gruppe personer undertrykker følelser og væremåder, fordi de er uforenelige med det omgivende samfunds normer.



Når hele den ubevidste energi er overført til modparten, kan der ikke mere skabes energi mellem parterne på det aktuelle plan. Det er her tiltrækningen, sexualiteten og kærligheden forsvinder mellem parterne eller intensiteten forsvinder på arbejdspladsen.



Adam bærer både på egen autoritet og Evas autoritet, og Eva bærer på egen omsorg og Adams omsorg. Adam og Eva er blevet afhængige af hinanden.

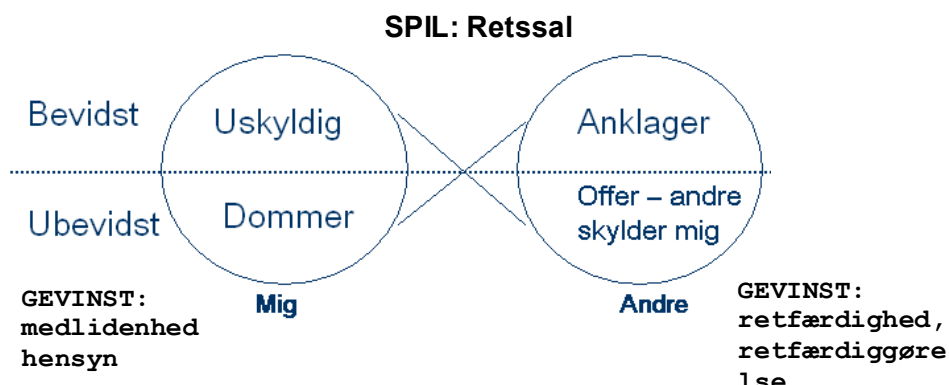
Herved opstår tvangshandlinger, (formålsløs adfærd på trods af, at løsningen er åbenlys set fra omgivelsernes synspunkt). Personen oplever en uløselig konflikt bestående af et valg mellem 2 onder.

I Freuds personlighedsmodel bliver det til en kamp mellem overjeget (opdragelsen) Idet (det ubevidste) – det bliver en kamp mellem de seksuelle drifter/behovene på den ene side og opdragelsen/morale på den anden side.

Det et menneske søger, søger også dette menneske

Da konflikten opleves som uløselig, trækker den ud i det uendelige, og der falder aldrig en afgørelse. Man kan sige, at sagen bliver henlagt eller fortrængt. Konflikten kommer igen i forklædninger, f.eks. mellem arbejde og familieliv, mellem mand og kone, mellem forældre og børn, mellem at sørge for egne behov og ofre sig for andre.

Nedenstående er et eksempel på et spil, der kan opstå mellem 2 parter, som projicerer:



Spillet, kalder vi her for "retssal", som opstår, når en person har en ubevidst følelse, der får personen til at indtage en bestemt arketype, der er i overensstemmelse med personens mønstre og overbevisninger. Anklageren kan optræde som kritisk over et andet menneske. Hvis personen ikke selv indeholder den andens negative følelse, vil intet ske – livet går videre uden nogen bider på krogen. Når den "rigtige" person dukker op, opstår muligheden for at spillet kan gå i gang – nemlig når den anden begynder at forsvare sig. Det kræver, at den anklagede selv indeholder en anklager (måske ubevidst). Den uskyldigt anklagede, martyren, kan nu forsøge at få andres medlidenhed og hensyn som gevinst.

Resultatet af projektioner ligger i at få gevinsten og kontrollen over andres energi.

Projektioner kan forskønne eller forgrimme dem, man projicerer på. I begge tilfælde lægger det et slør af ubevidsthed mellem én selv og den anden.

De ikke erkendte sider opleves som destruktive. Det nytter ikke noget at fortrænge disse destruktive kræfter, straffe dem, hade dem eller fordømme dem. De er der alligevel, de ændrer bare form og stikker det uskønne hoved frem et nyt sted. Vi kan i givet fald da kun forsøge at integrere disse sider i os selv ved at identificere dem og tage ansvar for dem og forsøge at bruge dem i nye sammenhænge i stedet for at stille andre eller Livet til ansvar.

Ved at vælge ikke at lade de "dårlige" sider af os selv leve, tvinges vi til at investere store mængder af psykisk energi i at holde dem under overfladen.

Det er vigtigt for et barn at få dækket alle sine behov, men ofte er der et behov, som forældrene ikke formår at dække. Reaktionen på dette vil være, at barnet senere i livet vil forsøge at få netop dette behov dækket gennem andre og gøre sig afhængig af at få det fra andre, frem for at kunne give det til sig selv. Når man i denne tilstand så endelig opnår at få behovet dækket fra andre, så hører man det ikke og iler videre til den næste for at se, om der er bedre held her.

I realiteten er vi hver især fuldstændig alene, og ingen kan dele alt med en anden. Ethvert menneske er 100% ansvarlig for sig selv og sin egen proces. Men fristelsen til at flygte fra sig selv og livets fortrædeligheder ind i en tilsyneladende kontrollerbar verden af noget, man tror er kærlighed og forståelse, er stor. Kan man ikke stå på sine egne ben, spænder man uvilkårligt ben for hinanden. Pointen er at se på, hvad man reelt kan få, og ikke på hvad man er blevet fortalt eller på forestillinger om, hvordan et rigtigt forhold ser ud.

Det, som du ønsker andre skal give dig, kan være det, du har brug for at give dig selv og andre. Hvis du bliver skuffet over, at andre vil/kan give dig accept, hvorfor kan du så ikke give vil have andre din accept? Måske af de samme årsager, som den anden bærer i sig?

En gammel talemåde siger:
*"Intet menneske er din fjende, intet menneske er din ven,
ethvert menneske er din lærer."*

Tænk over, om din målsætning kunne handle om at gøre det for dig selv, som du vil have andre skal gøre for dig.

svage optræder svagt ligger sandsynligvis i, at det har været forkert eller det er blevet straffet at vise sin styrke. Derved kan man kun få sin vilje igennem ved at handle gennem andre og dette gøres ved manipulation. Den svage kan overleve næsten alle overgreb eller den stærke må tage sig af den svage, hvorved det virkelige styrkeforhold manifesteres - den svage sætter de stærke i arbejde. Den ydre fremtræden er styret af både det bevidste og det ubevidste, således at vi tror vi virker på andre og er på en bestemt måde, men egentlig ligger der et eller flere, for personen selv, skjulte motiver bag. Tomme tønder buldrer mest

2. Modsætninger mødes på overfladen.

Personen, der tror han er stærk og at han har magten vil kunne spille sin rolle bedst over for den svage, og den svage, der kan få den stærke til at tro, at han har magten må godt nok lide på overfladen, men har det fint med det, for han får andres medlidenhed, bliver skånet, får andre til det grove som han ikke selv tør gøre. Forholdet er ideelt og vil for den uerfarne iagttagere synes at gå skævt, men de to behøver hinanden og er egentlige forholdsmisbrugere.

3. Lige tiltrækker lige i dybden.

Hvis man ikke lader sig narre af det overfladiske indtryk, vil man se, at de to modsætninger har en hel del til fælles - de søger det samme, har samme mål. Den stærke har fortrængt sin egen svaghed og vil have et had/kærlighedsforhold til dette aspekt. Dels hader han de mennesker, der er svage, fordi de ikke er som ham selv - dels tiltrækkes han af dem, idet de repræsenterer evner (charme), der sætter dem i stand til at gennemføre ting, som han ikke selv magter med sine kræfter. Naturen har sikkert haft den mening, at vi derved kan lære dels at omgås de sider af os selv, som vi har fornægtet - dels lære ved eksemplets magt, hvordan det fortrængte kan bruges. Vores partner bliver således vores bedste læremester. Ironisk nok tror vi, at vi lærer andre noget, men det er eleven, der er læreren og læreren, der er eleven på det dybere plan.

4. Det, som man fortrænger (indre plan), søger man hos andre (ydre plan).

En person i et forholdsmisbrug vil på grund af sine specielle evner, som han elsker at bruge, udleve sin partners fortrængte aspekter. F.eks. vil hjælperen elske at hjælpe andre, hvorved han skaber den atmosfære af tryghed, som han selv blev nægtet eller manglede som barn - hjælperen lever sine forbudte følelser ud gennem andre. Hjælperen følte sig utryk og hjælpeløs som barn og ved at hjælpe den svage konfronteres han med det forbudte. Hjælperen beslutter sig til, at andre ikke skal være utrygge i hans nærvær, men det bliver de netop på grund af overbeskyttelse.



Offeret vil elske at modtage, at andre ofrer sig for ham, fordi han som barn blev udnyttet og måtte spille stærk eller være forælder for sine egne forældre. Herigennem skabes den samme barndomsatmosfære - offeret konfronteres med styrke, som han lærte at hade og føler trygheden gennem at have den stærke.

Enkelt sagt fungerer man som "skraldespand" for andre, idet man gennem sine handlinger udfører det, som den anden ikke selv vil kendes ved. Derfor er vejen ud af ethvert forholdsmisbrug, at spille den samme rolle som sin partner. Den stærke bør være svagere end sin svage partner, den svage bør være stærkere end sin stærke partner. At være sammen er en chance for at øve en rolle. Hvis den ene part lærer det uden at den anden vil følge med, ender det som regel med

skilsmisse. Den næste partner, som den der ikke vil udvikle sig møder, vil sandsynligvis være som den første. Som regel vil den næste være endnu bedre til at spille de forventede roller, hvis man ikke har fået det lært i mellemtiden.

5. Man tiltrækkes af det arbejde og lever som regel professionelt af det, som man har fortrængt i sig selv og har brug for at integrere i sin personlighed.

Sygeplejersken/terapeuten, der hjælper andre, har brug for at få kontakt med hjælpeløsheden i sig selv - læreren/pædagogen, der får andre til at forstå, har brug for at forstå andre - lederen, der har ansvar for andre, har brug for at lære at tage ansvar for sig selv etc. Der kan være mange faktorer, der er medbestemmende ved jobvalg, men som regel søger man ind i det jobområde, hvor man professionelt kan beskæftige sig med det, som man har fortrængt, dels kan man lide det, dels lærer man at omgås det forbudte, således at det senere kan integreres i personligheden.

6. Børn udlever forældrenes ubevidste aspekter - den sociale arv.

Det, du oplever, i din barndom som noget traumatisk, og som ikke integreres, lover du dig selv aldrig skal ske for dine børn. I sin iver for at undgå at blive som sin forælder, kan man gå i den modsatte grøft og skaber dermed ubevidst det samme problem for sit barn, som man selv stod i.

F.eks. var en far meget stolt, egoistisk, kørte sit eget løb, gav ingen opmærksomhed og indrømmede aldrig fejl. Datteren til denne far følte ikke, hun var værd at elske, og hun følte aldrig, at det, som kom fra hende

selv, var værd at elske. Hun følte sig ikke respekteret, og det var ydmygende at bede om kærlighed. Hvad er mere naturligt at sige til sig selv end : "Sådan skal mit barn aldrig have det!!" Så hun overøser sit barn med kærlighed altid, accepterer alt, giver alt og tillader alt med det resultat, at barnet tror, at det kan tillade sig alt, at det skal modtage uden taknemmelighed, at barnet ikke lærer værdier idet alt er lige godt (lige dårligt), at kun materielle ting har værdi, at det ikke behøver at respektere andre. Barnet bliver så stolt, at det end ikke kan bede om kærlighed.

7. Det, som den ene part udtrykker i et forholdsmisbrug, er den anden parts ubevidste sider.

Når den ene part i et forhold udtrykker oprør, er det den anden parts skjulte oprør. Vil den ene part skilles, kan det være den andens ubevidste ønske om skilsmissem, som partneren udtrykker. Er skilsmisse en umulighed ifølge ens moral, kan man altid gøre sig så umulig, at den anden part ikke ønsker at leve sammen med sig - og så kan det endda blive den, der vil skilles, der får skylden og måske af omgivelserne dømmes som den ustabile. Mange gange tror vi, at vi handler på grundlag af egne impulser, men i virkeligheden handler vi på grundlag af en andens projektion. Omvendt forsøger vi også selv at få andre til at handle ved ikke selv at handle, og derved tror vi, at vi undgår ansvaret for det, som sker. Derfor må der altid som en hovedregel siges at være 50% ansvar til hver part i et forholdsmisbrug,

8. Man får altid det man beder om.

Den person, der ikke siger ja med hjertet, er ikke parat til at betale prisen for at få goderne. Han bevarer konstant en bagdør åben til noget andet, og ubevidst vil han begynde at tiltrække det modsatte af det, han udtrykker ønske om. Den, der ønsker fred uden konflikter, vil tiltrække konflikter, fordi han ikke ønsker at tage dem. Den, der ønsker renhed og fornægter det beskidte, vil konstant skulle undgå det beskidte i sit liv og vil da hele tiden fokusere på det aspekt og derved kun se sine omgivelser i det lys - man har derved forpestet sit rene liv med skidt, osv. Derfor vil man ofte høre nogen sige, når de står i en uønsket situation : "Det har jeg aldrig bedt om!", men det har man alligevel på et ubevidst plan. Man er nødt til at forpligte sig 100% - det vil sige - vil du have de gode sider ved en person, må du også leve med de dårlige sider. Heri ligger udfordringen for begge parter - og udviklingen.

Regel 9: Forelskelse er at møde sig selv.

At møde en person, der fornægter de samme sider, som man selv gør, afstedkommer forelskelse. Det som man ikke vil se i sig selv, kan man heller ikke se eller genkende i andre. Derfor kan man heller ikke gennemskue den, man er forelsket i, man kan ikke se den andens negative sider. Så derfor ser man kun de positive. Man siger, at : "Forelskelse gør blind" - måske skulle man hellere sige : "Fordi jeg er blind, bliver jeg forelsket".

10. Ved at blive som den man hader, lærer man at tilgive samme person

Robin Norwood skriver "Vi gør det samme som den af vore forældre, som vi har lovet os selv, vi aldrig vil være som". Hvorfor har naturen indrettet det sådan, at vi netop tiltrækkes af netop de mennesker, der irriterer os allermest? Jeg tror, at naturen har en god hensigt også her. At blive som den man hader, er nødvendigt for vores menneskelige udvikling - ellers ville vi simpelthen ikke kunne forstå vedkommende og derfor heller ikke kunne tilgive. Ved netop at blive som det man hader, lærer man at elske det, og man får kontakt med det ubevidste, grimme og udstødte i sig selv. Vi kan vælge at integrere det i vores personlighed, og derved bruge det i et højere formåls tjeneste. Den bibelske talemåde får så mening i denne sammenhæng: "Det er nemt at elske sine venner, men det er straks vanskeligere at lære at elske sine fjender".

11. Livet er et spejl, og vi ser os selv afspejlet i omgivelserne.

Når vi ser et dejligt menneske, er det vore egne egenskaber, som vi ser - når vi ser fejl hos andre, er det vore egne. Man kureres for sine fejl, når man møder sin overmand, der kan vise os den samme fejl i samme eller større målestok. Hvad retfærdighed angår, behøver vi slet ikke spekulere, idet vi endog tiltrækkes af de personer, der har de samme energier, som os selv.

12. To mennesker deler samme følelse

Den første følelse, man mærker inden reaktionsfølelsen kommer, er den følelse, som det andet menneske er kontrolleret af. Hvis du møder en person, som er arrogant og nedværdiger dig, kan den første følelse være mindreværd, mens reaktionsfølelsen kan være vrede. Ofte når man ikke at registrere den primære følelse, fordi reaktionen er så hurtig, men øver man sig, mærker man, at den andens følelse er mindreværd, derfor behøver han at hævde sig. Nu behøver man ikke reagere med vrede, men kan reagere med forståelse.

Det at lære af sine projektioner er nyttigt for alle. En projektion er et træk, en følelse eller en adfærd, der

tilhører ens egen personlighed, men som ikke opleves sådan. I stedet tilskrives det genstande eller personer i omgivelserne og opleves så som rettet mod dig fra dem, i stedet for omvendt.

Ofte handler vi ud fra andres projektioner - det gør vi, når vi er ubevidste og reagerer med følelser. Da er det den andens skjulte sider, vi må leve ud, fordi den anden med sin ydre fremtoning spiller op til os, så vi er "nødt" til at reagere på en bestemt måde.

Mennesker, der bruger projektioner til at opnå selvindsigt, stiller spørgsmålstegn ved deres egne anklager mod og beundring af andre. De spørger: "Kunne det muligvis være sandt, at det træk i virkeligheden tilhører mig selv?"

HUSKEREGLER

- a. Det, du lærer andre, er det, som du mest af alt har brug for at lære selv.
- b. Din partner gør altid ubevidst forsøg på at heale dig ved at spille de negative roller fra den barndom, du ikke vil integrere..
- c. Man kan ikke se noget i andre, undtagen man selv har det i sig selv.
- d. 2 mennesker deler samme følelse.
- e. Det råd, som du giver andre, er det du selv har brug for.
- f. Det, jeg føler inde i mig selv, er det, som andre er styret af.
- g. I stedet for at lede efter den rigtige person, så bliv den rigtige.

Projektionsøvelse

1. Forestil dig en person, som du ikke kan lide.
2. Fortæl personen nøjagtigt, hvad du ikke kan lide hos ham.
3. Spørg nu dig selv: "Kunne det på nogen måde være sandt, at jeg er den, der gør de samme ting?"
4. Forestil dig en person, som du beundrer.
5. Fortæl personen nøjagtigt, hvad du beundrer hos ham.
6. Spørg nu dig selv: "Kunne det på nogen måde være sandt, at jeg er den, der gør de samme ting?"
7. Skriv en liste over de ting, du anklager andre for (han er dum, hun bagtaler andre, han lyver osv. - her har du så nogle ideer til, hvad du kan arbejde med hos dig selv.

Visualiseringsøvelse

Visualisér 2 magneter med nord- og sydpoler som symbol på mødet mellem 2 mennesker på energiplanet.

Spejlet

Lav denne øvelse 2 gange dagligt: Stå foran et spejl og se dig selv dybt i øjnene og sig til dig selv: "Jeg elsker dig" (flere gange). Lav øvelsen i 1 måned og bemærk resultaterne.

Forestil dig det lille barn inden i dig, som engang havde brug for denne kærlighed. Kun du selv kan give dig selv lov til at modtage kærligheden, ingen kan tvinge dig til at tage den, hvis du ikke vil.

Visualiseringsøvelse

Visualisér 2 magneter med nord- og sydpoler som symbol på mødet mellem 2 mennesker på energiplanet.

Spejlet

Lav denne øvelse 2 gange dagligt: Stå foran et spejl og se dig selv dybt i øjnene og sig til dig selv: "Jeg elsker dig" (flere gange). Lav øvelsen i 1 måned og bemærk resultaterne.

Forestil dig det lille barn inden i dig, som engang havde brug for denne kærlighed. Kun du selv kan give dig selv lov til at modtage kærligheden, ingen kan tvinge dig til at tage den, hvis du ikke vil.