

Anita de Nennie

# Inzicht in overdracht en tegenoverdracht

Bewustwording van jezelf  
in relatie tot anderen

uitgeverij boom/nelissen

*Copyright:* © Uitgeverij Boom Nelissen, Amsterdam en Anita de Nennie, 2015  
*Omslag:* Villa Y, Den Haag  
*Binnenwerk:* Elan Media, Gemonde  
*Redactie:* Marcel Migo, Migo Tekstueel Advies, Delft  
*ISBN:* 9789024403561  
*NUR:* 740  
*1e druk:* 2015

#### ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).



[www.boomnelissen.nl](http://www.boomnelissen.nl)

# Inhoud

<b>Introductie: hoe het allemaal begon</b>	<b>13</b>
<b>1. Kennismaken</b>	<b>17</b>
<b>2. Overdracht – waarom doen we het?</b>	<b>27</b>
Beginnen bij het begin – waarom doen we het?	29
<i>Diepere laag? Onwaarneembaar deel?</i>	30
Kinderlijke behoeftes	31
<i>Inhoud van het onbewuste</i>	32
Het scherm	32
<i>Voor en achter het scherm</i>	33
Rolverdeling	34
<i>Het zonnetje in huis</i>	35
<i>De uitblinker</i>	36
<i>De onzichtbare</i>	36
<i>De vertrouweling</i>	37
<i>Steun en toeverlaat</i>	37
<i>Het zwarte schaap</i>	38
Aanvulling	38
De beweging van donker naar licht	41
<i>Een overval</i>	42
<i>Infiltratie</i>	44
Projectie	45
<i>Projectie voortkomend uit angst</i>	46
<i>Projectie vanuit verlangen</i>	48

<b>3. Hoe overdracht werkt</b>	<b>53</b>
Wat wordt er precies overgedragen en hoe?	55
Verdedigingsmechanismen – aanval en verdediging	56
<i>De bron van aanvalsmechanismen</i>	57
Ouders	59
Overdracht en communicatie	61
Positieve overdracht?	63
Negatieve overdracht	64
Onbewuste empathie	66
<b>4. Overdracht en tegenoverdracht – hoe herken je het?</b>	<b>69</b>
Overdracht herkennen toen	69
Overdracht herkennen in het nu	71
Tegenoverdracht herkennen	73
Hoe voelt die tegenoverdracht dan precies?	77
<b>5. Overdracht en tegenoverdracht – waar kom je het tegen?</b>	<b>81</b>
In de hulp- en dienstverlening	83
<i>Overdracht</i>	83
<i>Tegenoverdracht</i>	86
Overdracht en tegenoverdracht in persoonlijke relaties	87
<i>In liefdesrelaties</i>	88
<i>In familierelaties – broers en zussen</i>	94
<i>In ouder-kindrelaties</i>	98
<i>In vriendschapsrelaties</i>	102
<i>In werkrelaties</i>	107
Terugblik	112
<b>6. Overdracht en tegenoverdracht in psychologische begrippen</b>	<b>115</b>
Bindingsangst	118
Afgunst en jaloezie	119
Burn-out	121
Pleasegedrag	122
Machtsmisbruik	123
Huiselijk geweld	125
Seksueel misbruik	126

<b>7. Bevrijd jezelf en stap uit de tegenoverdracht</b>	<b>131</b>
Bewustwording	133
Communicatie	139
Visualisatie	146
Gevoelens tijdens de visualisatie	151
Algemene tegenoverdracht	152
Ongezien visualiseren	155
<i>Wees je ervan bewust wat mensen met je doen</i>	156
<i>Je reactie is niet alleen van jou</i>	158
Zo veel mogelijk zijn wie je echt bent	158
<b>Feestelijke afronding</b>	<b>161</b>
<b>Familiebanden</b>	<b>165</b>
<b>Literatuur</b>	<b>167</b>

### 3. Hoe overdracht werkt

De arts en neuroloog Sigmund Freud wordt wel een van de meest invloedrijke denkers van de twintigste eeuw genoemd. Hij wijdde zijn leven aan het doorgronden van de werking van de menselijke geest. Hij raakte zeer geboeid door de ontdekking dat een beschadigd gevoelsleven de oorzaak kan zijn van zowel psychische als lichamelijke aandoeningen. Hij maakte het onderscheid tussen bewust en onbewust tot onderdeel van de psychologie als gloednieuwe wetenschap en heeft onderzocht hoe deze zich tot elkaar verhielden.

Via de door hem ontworpen psychoanalyse liet Freud zijn patiënten ‘vrij associëren’: dat wil zeggen dat ze vanuit liggende positie op een sofa *alles* mochten zeggen wat in hen opkwam. Hij luisterde aandachtig en hoopte door deze ongecensureerde manier van praten de taal van het onbewuste erdoorheen te kunnen horen. Zo kon hij ontdekken welke pijnlijke gevoelens zich achter het scherm bevonden en werd het steeds duidelijker dat bewustwording van deze gevoelens tot genezing leidde.

Freud merkte dat angst een grote rol speelde in het lijden van zijn patiënten en dat de menselijke geest zich van effectieve methoden bedient om die angst niet te hoeven voelen. Bijvoorbeeld door de *angst* voor niet-toegeestaan gedrag (wat overleving in de kindertijd in de weg staat, zoals we inmiddels weten) te verdringen naar het onbewuste en het eraan verbonden *gedrag* aan anderen toe te schrijven. Projectie noemde hij dit, één van de manieren waarop de psyche ongewenste invloeden vanuit het onbewuste kan afweren.

Tijdens de vele uren van psychoanalyse kwam Freud tot een aanvankelijk vervelende ontdekking. Hij merkte dat hij gevoelens kreeg voor zijn patiënten die behoorden bij een personage dat anders was dan zijn eigen

persoonlijkheid. Natuurlijk dacht hij in eerste instantie dat dit zijn *eigen* gevoelens waren, maar hij ontdekte een heel belangrijk ding: als hij zijn communicatie met de patiënt door deze gevoelens liet beïnvloeden, dan raakte hij van zichzelf verwijderd en verslechterde de aandoening van de patiënt. Het leidde tot een communicatiepatroon van boosheid, teleurstelling en uiteindelijk een afgebroken behandeling.

Wat was hier aan de hand? Freud legde een verband tussen de problematiek van de patiënt en dit verloop van de therapie en begon te begrijpen dat zijn persoon *onderdeel was van de therapie* en niet een dokter die zich op gepaste afstand achter de sofa kon verbergen.

En, als hij onderdeel was van de therapie, *wie* was hij dan? Freud begreep dat dit meer was dan projectie; in dat geval zou hij wel merken dat zijn patiënt een beeld over hem heen legt, bijvoorbeeld dat van een wonderdokter, maar dat zou zijn gedrag niet of nauwelijks beïnvloeden. Dit ging veel verder, het voelde alsof hij werd *meegesleept* in een drama waarin hij een belangrijke rol kreeg toebedeeld. Een rol die per patiënt verschilde en, wanneer op zich genomen en uitgespeeld, de patiënt steeds zieker maakte. Ze zaten als het ware gevangen in een soort waan die alleen maar slecht kon aflopen. Het kon niet anders dan dat deze waan rechtstreeks in verband stond met de bron van de ziekte en de persoon waarnaar hij zich ging gedragen met de veroorzaker daarvan. Gaandeweg werd voor hem duidelijk dat niet alleen de persoon van de 'dader' waarmee hij geneigd was zich te identificeren op hem werd overgedragen, maar ook de gevolgen van die daden, namelijk de verdrongen pijnlijke gevoelens van de patiënt.

Aanvankelijk vreesde Freud dat deze overdrachtssituatie als een enorme stoorzender in de therapie zou doorwerken. Later noemde hij de overdracht de belangrijkste hulp bij het genezingsproces, want eenmaal herkend door de therapeut, wordt de oorzaak van de pijn direct duidelijk.

Nu we wat beter begrijpen hoe zo'n merkwaardig onzichtbaar fenomeen zich in het verleden toch heeft kunnen manifesteren, wordt het tijd om het uit de beslotenheid van de therapieruimte te halen en eens nader te onderzoeken wat er precies wordt overgedragen en hoe dit gebeurt.

## Wat wordt er precies overgedragen en hoe?

Freud maakte niet alleen het therapeutische aspect van de overdracht tot een begrip, maar merkte ook op dat mensen vooral in afhankelijke relaties (bij de dokter, de politie, de leraar enz.) en intieme relaties (partner, ouders, kinderen, vrienden bijvoorbeeld) geneigd waren op de ander een beeld van een persoon over te dragen, zonder dat ze dat zelf in de gaten hadden.

Nog opvallender was dat dit overgedragen beeld niet alleen een vervormde mening of oordeel over die ander weergaf, als bij projectie, maar eigenlijk nog veel verder ging. Dit overgedragen beeld behelsde niet alleen een mening over de ander, maar ook een beeld van hoe de ander denkt en voelt jegens de overdrager (Van Delft, 2008).

*Maria wordt aangehouden door de politie en terwijl ze de agent op zich af ziet komen, denkt ze in eerste instantie: 'Daar heb je weer zo'n arrogante kwast die mij wel zal vertellen wat goed of fout is, ben benieuwd wat ik nu weer fout heb gedaan ...'* Dit noemen we *projectie*: Maria projecteert een beeld dat van achter het scherm wellicht wordt veroorzaakt door haar angstaanjagende, autoritaire vader die het allemaal zo goed wist, de capaciteiten van vrouwen nauwelijks serieus nam en daarmee van kleins af aan totaal aan haar voorbij ging.

*Echter, hier blijft het niet bij. Wanneer de politieagent haar aanspreekt, denkt ze bij zichzelf: 'Hij zal me wel weer zo'n dom vrouwtje vinden dat niet kan autorijden ...'*

Op dat moment gaat projectie over in overdacht. Maria draagt het *hele* beeld van haar vader over op de agent, waarin niet alleen besloten ligt hoe zij over de agent denkt, maar ook hoe die over haar zal denken. En dat terwijl *in de beleving van Maria* haar oordeel uitsluitend en alleen betrekking heeft op de agent en niets met haar vader van doen heeft.

Tijdens de overdracht, die zich zoals hier in een oogwenk van een seconde kan afspeelen, legt Maria als het ware een projectiebeeld over de situatie en de agent heen dat vanaf dat moment bepalend is voor haar reactie. In deze samenhang van projecties, die we overdracht noemen, is er altijd



sprake van een dader en een slachtoffer. Het onverwerkte leed dat zich in haar onbewuste bevindt en verbonden is met een strenge, overheersende vader die haar kinderziel zo angstig maakte dat het onverdraaglijk werd, brengt haar ertoe het spel van vroeger te herhalen door onverschilligheid voor te wenden. Het staat haar niet vrij om in dit soort situaties onbevangen te reageren. Het enige wat ze kan doen, is terugvallen op de verdediging die vroeger met haar vader ook goed werkte, namelijk een onverschillige houding. En 'dit soort situaties' zullen zich menigmaal voordoen in haar leven, zodra ze in een ongelijke situatie terechtkomt, bijvoorbeeld als ze hulp nodig heeft (ik heb er niets aan gehad!) of door haar omgeving op haar mindere punten wordt gewezen (ach, ze doen maar ...). Ze zal opvallend duidelijk maken wat een hekel ze heeft aan autoritaire mensen.

## Verdedigingsmechanismen – aanval en verdediging

In de psychologie worden verdedigingsmechanismen beschouwd als onbewuste manieren waarop een kind zich verdedigt tegen levensbedreigende (de overleving in de weg staande) gevaren. Projectie en overdracht zijn twee van zulke mechanismen waarmee we dreigend gevaar onder controle trachten te houden, maar ook het uit het bewustzijn verdringen van pijnlijke gevoelens en ervaringen naar achter het scherm is er een van. Deze verdedigingsmechanismen worden per definitie onbewust geuit – we merken er niets van.

Waar we wel wat van merken, is de manier waarop we ons verdedigen *als gevolg van* onze eigen negatieve projectie of overdracht, dus tegen voor ons bedreigende personen, of in het geval van positieve projectie of overdracht, indien we teleurgesteld worden.

Het bijzondere is echter dat wat we hier verdedigen noemen, er in het gewone leven uitziet als *aanvallen*. Dat komt doordat we iemand aanvallen wanneer diegene onze angstige gevoelens achter het scherm aanraakt, omdat we daar nou juist niets van willen merken. Of wanneer iemand onze verlangens achter het scherm aanraakt en ons vervolgens teleurstelt.

Misschien moeten we al ons aanvallende gedrag als gevolg van projectie en overdracht maar *aanvalsmechanismen* noemen. Dit is een term die bij

mijn weten in de psychologie geen specifieke lading heeft, maar binnen het bestek van dit boek goed van pas komt, mits we blijven inzien dat verdediging van ons kwetsbare deel achter het scherm de brandstof is voor de aanvallen.

Zoals we hebben gezien, gebruikt Maria onverschillig gedrag als verdediging tegen mensen die haar in haar beleving autoritair benaderen. Kennelijk heeft zij in haar kindertijd dit aanvalsmechanisme ontwikkeld omdat dit de meest effectieve manier bleek om zich tegen haar autoritaire vader te verzetten. Met haar ongeïnteresseerde houding lukte het haar wellicht haar vader ertoe te bewegen zijn gebiedende houding te laten varen en hem tijdelijk buitenspel te zetten. In elk geval is de kans bijzonder groot dat het haar op de een of andere manier lukte om indruk te maken, genoeg om zich te laten gelden.

Naast Maria's onverschilligheid bestaan er veel aanvalsmechanismen die wij als kind ontwikkelen. Zo kunnen we er een gewoonte van maken om anderen af te keuren zodat we onszelf weer even wat verhevener voelen. Of we gedragen ons alsof we de wijsheid in pacht hebben en dulden geen tegenspraak. We proberen als het ware te ontdekken hoe we onze omgeving een weerwoord kunnen geven op het feit dat we een wezenlijk deel van onszelf niet mogen uiten (ik vind mezelf oké of ik mag fouten maken), en dit hopen we met zo weinig mogelijk kletscheuren voor elkaar te krijgen. We willen dus weten wat werkt: hoe kunnen we zelf ook een beetje macht over onze omgeving krijgen, hoe kunnen we indruk maken, al is het maar een beetje? Kortom: met welke aanval kunnen we onze zo fragiele positie verdedigen?

### **De bron van aanvalsmechanismen**

Maria's opzettelijk opvallende onverschilligheid tegenover haar vaders overheersing is niet zomaar ontstaan. Ze heeft niet eerst van alles geprobeerd en per toeval ontdekt dat onverschilligheid succes had.

We kunnen ervan uitgaan dat wij mensen voor bijna alles wat we willen doen om te kunnen overleven een voorbeeld aan onze ouders nemen. Datzelfde is het geval wanneer we ons gedwongen voelen ons tegen diezelfde ouders te verdedigen door ze aan te vallen. Wat een hachelijke positie! De mensen om ons heen van wie we voor honderd procent afhankelijk zijn,

willen we gaan aanvallen, met hun eigen methoden als voorbeeld. En dit terwijl we ook nog eens helemaal nergens heen kunnen. Vluchten is geen optie. Toch zullen we wat moeten verzinnen, want iets drijft ons, wil zich ontwikkelen, wil meer zijn dan een willoos slachtoffer, wil *gezien* worden, maar wil vooral ook iemand worden die net als mama en papa *macht* heeft over de omgeving. Natuurlijk kunnen we macht uitoefenen over jongere broertjes en zusjes of vriendjes en vriendinnetjes, maar de ultieme vorm van macht beschermt ons tegen negatieve uithalen van hen die ons lot bepalen. De ultieme vorm van macht heet *overleving*.

Welk voorbeeld heeft Maria overgenomen uit haar omgeving waardoor onverschillig gedrag haar wapen is geworden?

*In de omgang met haar vader heeft Maria zijn totale onverschilligheid ervaren voor alles wat voor haar echt belangrijk was. Zogenaamd was hij erg bij haar betrokken, tijdens het avondeten onderwierp hij haar aan lange kruisverhoren over haar activiteiten van die dag en gaf commentaar op dingen die ze anders en beter had kunnen doen. Hierbij kwam hard werken, discipline en goede cijfers halen vaak aan de orde. Maria merkte al snel dat er niet werd gereageerd op haar antwoorden en voelde zich meer en meer niet gehoord en gezien. Wat ze vooral merkte, was dat dit haar kwetste. Ze voelde zich alleen en in de steek gelaten door haar vader, terwijl ze stuitte op een muur van onverschilligheid: hij zág haar helemaal niet.*

*Haar moeder liet zich net zo behandelen, dus daar had ze weinig steun aan. Ondanks dat Maria niet op kon tegen de overdaad van haar vaders woorden, probeerde ze nog een hele tijd om haar vader zo ver te krijgen dat hij naar haar zou luisteren en een keer zijn waardering zou uiten. Toen dit uitbleef, kwam het in haar op (bewust of onbewust) dat als de manier waarop haar ouders zich staande konden houden was anderen te kwetsen met onverschilligheid, zij wellicht dit voorbeeld moest volgen. Ze reageerde steeds minder op de behoefte van haar vader om een luisterend oor in haar te vinden en beantwoordde zijn vragen zo kort mogelijk en met toenemende onverschilligheid. En dat werkte: door dat te doen, voelde ze zich beter, het was of haar eigen gekwetstheid minder voelbaar werd.*

Onze angst en boosheid over de gevolgen van onze verregaande afhankelijkheid zijn vaak heel diep weggestopt achter het scherm en onze aanvallen, oorspronkelijk bedoeld om onszelf te beschermen, worden gedurende ons leven steeds meer een gewoonte. Ze breiden zich via projectie en overdracht uit over mensen die met de oorzaak niets van doen hebben.

Onverschilligheid is er een van, maar ook geweld, manipulatie, huilen, vluchten en weglopen, luidruchtigheid, bokkig zwijgen, overdreven kritisch zijn, boosheid, uitlachen, stil zijn, veel praten enzovoort zijn voorbeelden hiervan. Voor ons zijn dit manieren om – weliswaar op een verwrongen manier – dat deel van onszelf te laten gelden dat er eigenlijk niet mocht zijn, om te laten zien dat we niet continu met ons laten sollen en, als altijd, om onze (doods)angst eronder te houden.

De soort en hevigheid van onze aanvalsmechanismen wordt bepaald door wie wij zijn bij onze geboorte en daarnaast in belangrijke mate door onze ouders en onze sociale omstandigheden.

## Ouders

De mensen die ons vanaf onze geboorte verwelkomen in deze wereld en ons daarna grootbrengen, zijn er vrijwel altijd op uit om ons zo goed mogelijk te begeleiden en proberen deze taak naar beste kunnen te volbrengen. Eerder heb ik al aangegeven dat onze behoefte aan veiligheid zo groot is dat daar door geen enkele ouder voor honderd procent aan tegemoetgekomen kan worden. Daarnaast kunnen er dingen in je omgeving zijn waardoor jouw aanvalsmechanismen worden aangewakkerd. Misschien hadden je ouders weinig geld, veel zorgen, moesten ze hard werken, hebben ze een slechte gezondheid of door hun eigen moeilijke kindertijd veel achter hun eigen scherm. Wat er ook aan de hand kan zijn, er is een regel die als het om ouders gaat algemeen geldt:

*Geen enkele ouder maakt met opzet fouten.*

Dit betekent dat wat er ook is gebeurd: als ze het beter hadden gekund, dan hadden ze het ook beter gedaan. Ja, ook in de ergst denkbare gevallen.

*Maria's vader Johan komt uit een groot gezin met acht kinderen. Hij is de op een na jongste en heeft het idee dat hij opgroeit in chaotische omstandigheden. Zijn oudere broers en zussen maken de dienst uit, zij bepalen wat wel of niet mag in huis. Zijn vader is altijd in zijn werkkamer wanneer hij thuis is en zijn moeder is min of meer onbereikbaar voor hem. Ze is eeuwig omringd door zijn oudere zussen en te moe eigenlijk om zich nog al te veel om de kleintjes te bekommeren. Als hij wordt geboren, is het nog oorlog, wat ook de nodige spanningen met zich meebrengt. Hij kan zich nog herinneren hoe blij iedereen was toen Nederland werd bevrijd en de mensen alleen maar oog hadden voor de militairen die binnen kwamen rijden. Wat moest dat heerlijk zijn als iedereen je ziet en naar je zwaait, dacht het kleine jongetje, zo wil ik later ook zijn.*

*Opgroeiend in dat grote gezin gaat hij steeds meer beseffen dat de enige manier om gehoord te worden is een grote mond opzetten, zodat je de anderen overstemt, en daarna zo lang mogelijk de aandacht zien vast te houden. Daardoor wordt er rekening met hem gehouden en zo overleeft hij. Om hem heen is geen plek voor zijn jongensdromen en hij merkt dat het uiten van zijn zachte kant onmiddellijk wordt afgestraft – wegdromen mag niet, je hoort nuttig bezig te zijn en nee, er komen geen dieren in huis, het is hier al druk genoeg! De gevoelens die horen bij Johans zachte kant verdwijnen achter het scherm, samen met de angst om ze te weten. Voor het scherm bevindt zich zijn overtuiging dat je je moet laten gelden door dingen te doen en carrière te maken, kortom: werk hard en zorg dat de mensen je zien staan!*

Dit boek probeert zeker niet ouders zwart te maken of ze de schuld te geven van alles wat in ons leven is misgegaan. Hier houden we ons bezig met wat er op dit moment is, hoe dat in grote lijnen is ontstaan en vooral: wat je kunt doen om jezelf te bevrijden. Het kan zijn dat je tijdens dat proces bepaalde dingen herkent, in jezelf of bij je ouders, en je daar nu de consequenties van inziet. Probeer niemand de schuld te geven van wat dan ook. Jezelf niet, ook je ouders of andere gezinsleden niet. Het leven is geen eenvoudige zaak en voor sommige mensen ronduit moeilijk en zwaar.

Dus houd de verantwoordelijkheid voor je leven in eigen hand en doe je voordeel met de mogelijkheden die dit boek je biedt.

Laten we nog even teruggaan naar het voorbeeld van Maria en de agent. We moeten nog een paar dingen wat nader bekijken. Tijdens haar con-

frontatie met de politie wordt Maria aangehouden door een agent, maar dit had ook een *agente* kunnen zijn. Projectie en overdracht maken geen onderscheid tussen de geslachten, al wordt het proces door meer gelijkenis vaak wel aangewakkerd of verdiept. Maria had haar vader ook op een vrouw kunnen overdragen. In dit voorbeeld gaat het vooral om de gezaghebbende *functie* van de agent en Maria's *afhankelijke positie*. Nemen we relaties als uitgangspunt, dan kunnen we zowel mannen als vrouwen, verbonden met onze gevoelens achter het scherm, op de ander overdragen; laten we voor het gemak even zeggen zowel onze vader als onze moeder. We zien dat (emotionele) afhankelijkheid belangrijker is dan sekse of leeftijd.

Dan rest de vraag: hoe doen we dat precies, dit onbewust overdragen van voor ons belangrijke personen? Op welke wijze wordt de overdracht precies doorgegeven en wat gebeurt er in ons hoofd tijdens dit proces? Om deze vragen te kunnen beantwoorden, gaan we weer gebruikmaken van de eerdergenoemde communicatietheorie (hoofdstuk 1).

## Overdracht en communicatie

Maria draagt het beeld van haar vader over op de agent, maar zichzelf denkt dat haar mening de politie in het algemeen en de agent in het bijzonder betreft. Haar reactie vindt als het ware gelijktijdig op twee niveaus plaats, vanuit haar onbewuste gevoel en vanuit haar bewuste denkvermogen, wat leidt tot een in feite dubbele houding ten aanzien van de agent. Deze dubbelheid is er altijd in onze contacten met anderen, ook al realiseren we ons dat niet – vandaar onze continue neiging tot projectie.

Het gelijktijdig uiten van onze gevoelens zowel voor als achter het scherm wordt vergemakkelijkt doordat we gebruik kunnen maken van verbale en non-verbale communicatie. Deze laatste bestaat uit lichaamstaal en -expressie, dus houding, mimiek, beweging en stembuigingen. Vanaf onze geboorte vormen ons lichaam en onze onbewuste uitingen als het ware een geheel. Pas later gaat ons bewustzijn zich ontwikkelen in de interactie met onze omgeving en gaan we leren ons te uiten met woorden. Het lichaam is daarom bijzonder geschikt om onze onbewuste gevoelens vanachter het scherm op onze omgeving over te brengen. Sterker nog, onze non-verbale boodschappen komen in de regel een stuk overtuigender over dan onze

woorden, zeker wanneer ze met elkaar in tegenspraak zijn. Als ik tegen jou op een liefdevolle manier en met warme stem zeg: ‘Wat ben je toch een vervelend mens’, dan geloof je me vast niet op mijn woord. De hierbij behorende stembuiging bepaalt de boodschap.

In veel gevallen zijn onze gevoelens vanachter het scherm niet geschikt of passend om verbaal te uiten. Twee voorbeelden uit de schoolomgeving:

*Als we een hekel hebben aan een leraar, hoeven we alleen maar ongeïnteresseerd naar buiten te kijken in de klas om de boodschap door te geven dat hij er niets van bakt en ons mateloos verveelt. De leraar kan hooguit proberen ons bij de les te houden, maar heeft geen enkel wapen in handen om zich tegen ons kwetsende gedrag te kunnen verdedigen. Wij kijken namelijk alleen maar even naar buiten, meer niet!*

*Een van de leerlingen in groep 8, een meisje, neemt regelmatig kleine cadeautjes voor Carla mee: een paar bloemetjes, chocolaatjes, soms ook een boek dat Carla mag lenen. Ze weet niet zo goed wat ze ermee aan moet. Het kind kijkt haar altijd zo stralend aan en ze wil haar zeker niet kwetsen; ze voelt hoe belangrijk het geven van deze cadeautjes voor het meisje is en hoe graag ze de juf blij wil maken. Tegelijkertijd ziet ze hoe de andere kinderen het meisje achter haar rug belachelijk maken, wat het voor Carla extra noodzakelijk maakt dit met haar te bespreken. Naarstig is ze op zoek naar een goede invalshoek om het meisje hierover te benaderen.*

De lichaamstaal is een geweldig communicatiemiddel voor projectie en overdracht.

We gaan weer even terug naar Maria: de agent gebaart haar het autoraampje open te doen, waarna Maria met een slome stem zegt: ‘Goe-de-morgen-a-gent’, terwijl ze onverschillig langs hem heen kijkt. De indruk die ze op de agent maakt, zal vooral bozig zijn en geen onderstreping van een ‘goede’ morgen.

Met onze lichaamstaal hebben we dus een zeer goede mogelijkheid om onze projecties op de ander over te dragen, terwijl we ons tegelijkertijd achter zogenaamd aardige, beleefde, nette of grappige woorden kunnen verschuilen. Of andersom: onze woorden duiden strikt genomen op een af-

standelijke boodschap, maar onze lichaamshouding en stem verraden grote interesse. Als het over communicatie gaat, maken we ook onderscheid tussen het zogenoemde *inhoudsniveau*, de woorden, en het *betrekkingsniveau*, dat wat we echt bedoelen. Maria had er ook voor kunnen kiezen om haar gedachten over de agent openlijk uit te spreken door bijvoorbeeld te zeggen: ‘Zo, meneer de agent gaat er weer van uit dat dit vrouwtje geen auto kan rijden, zeker?’ Hier uit ze haar overdrachtsgevoelens inhoudelijk, dus via woorden. Wanneer wij onze projectie en overdracht niet in woorden willen uiten, dan beperken ze zich tot het betrekkingsniveau van waaruit ze weliswaar niet woordelijk traceerbaar, maar vaak des te meer voelbaar zijn.

Aangezien projectie en overdracht per definitie op onbewust niveau plaatsvinden en wij er dus geen weet van hebben, kan het bestuderen van onze lichaamstaal interessante informatie opleveren over wat we nou echt vinden van bepaalde personen en wat we op ze overdragen, zowel negatief als positief.

## Positieve overdracht?

Net als voor projectie geldt ook voor overdracht dat deze zowel negatief als positief op ons kan overkomen, zoals we in de voorbeelden hierboven gezien hebben. In het eerder geschetste voorbeeld waarbij we op het eerste gezicht iemand ontmoeten die we als zeer aantrekkelijk ervaren, bestaat de kans dat de ontmoeting uitloopt op een relatie waarbij ons geprojecteerde beeld zich zal gaan ontwikkelen tot positieve overdracht. Dat betekent dat we de betreffende persoon de geweldige eigenschappen zullen toedichten waar we altijd naar hebben verlangd. Hij zal veel weg hebben van de door ons met hart en ziel gewenste ideale ouder die precies weet wat we nodig hebben en heel veel van ons houdt. We zullen grote verwachtingen hebben en het rolgedrag van de ander zo veel mogelijk versterken door er positief op te reageren. We dringen de ander niet alleen een door ons gewenste persoonlijkheid op, maar ook het pijnlijke weggestopte gevoel van het verwachtingsvolle kind achter het scherm. Het verdriet over de tekortkoming zit aan het verlangen vast en wordt tegelijkertijd als het ware ‘doorgeschoven’. In de ander zal dit gevoel zich vertalen in een drang om ons gelukkig



te willen maken en dus zo veel mogelijk aan het gewenste beeld te beantwoorden.

De meeste mensen houden zo'n rol maar een bepaalde tijd vol, waardoor deze aanvankelijk positief begonnen relatie (lees: projectie/overdracht) uiteindelijk zal uitlopen op boze teleurstelling of ontgoochelde acceptatie. Zo blijkt deze zo positief begonnen overdracht toch een negatief staartje te hebben.

## Negatieve overdracht

Ook wanneer de overdracht uit angst voortkomt, dringen we de ander in een rol die vaak moeilijk is vol te houden. Deze keer kan het zijn dat zij niet lang na het begin van de relatie meer en meer het gevoel krijgt dat ze op eieren moet lopen om geen ruzie te veroorzaken.

Of misschien is ze van haar voetstuk gevallen, is positieve overdracht omgeslagen in negatieve, en heeft ze het gevoel dat ze niets meer goed kan doen.

Ook bij negatieve overdracht wordt behalve de rol van de tekortgeschoten ouder ook de angst, pijn en verdriet van het kind achter het scherm doorgeschoven, of beter gezegd: overgedragen. Als eerder gezegd: overdracht omvat dader én slachtoffer.

*Ho, wacht eens even ...*

We hebben het begrip *projectie*, dat betekent dat we ons een oordeel over iets of iemand vormen zonder dat we de persoon of situatie kennen en we hebben het begrip *overdracht*, dat inhoudt dat we van de persoon over wie we dat oordeel vellen ook een oordeel over ons verwachten. Hiermee trekken we de projectie in de persoonlijke relatiesfeer doordat we aan de ander een oordeel over ons toeschrijven dat we eigenlijk, als een echo uit het verleden, verwachten van iemand die ons (vroeger) bekend was, ook al hebben we hier op bewust niveau geen weet van. Zowel projectie als overdracht doen zich voor in *ogenschijnlijk* negatieve en positieve vorm. Maar uiteindelijk zijn beide vormen negatief, de eerste omdat de overdracht een ongunstig persoonlijkheidsbeeld op de ander legt en de tweede omdat uit-

eindelijk niet aan het opgehemelde persoonlijkheidsbeeld tegemoetgekomen kan worden.

Ten slotte blijkt nu ook dat behalve dat we een persoon op iemand anders overdragen, we ook nog de door die persoon veroorzaakte pijn van het kind achter het scherm, het slachtoffer in ons, ‘doorschuiven’ naar de ander. Waarbij die ander niets merkt, behalve dat hij met een naar gevoel kan blijven zitten nadat er afscheid is genomen.

Ja, ook onze pijn dragen we over op de ander.

We moeten ons blijven realiseren dat in de ontmoeting met mensen en situaties die enigszins lijken op achter het scherm weggestopte ontoelaatbaarheid, bij ons vroegkinderlijke, onbewuste herinneringen aan de oppervlakte komen *die wij niet in ons bewustzijn willen toelaten*. We dragen ze daarom meteen over op degene die de herinnering bij ons heeft opgeroepen en geven een stukje van ons daarbij horende nare gevoel aan die persoon door. Op dat moment zijn wij er tijdelijk even vanaf en ervaren we zelfs enige *opluchting* omdat ons pijnlijke gevoel achter het scherm even tevoorschijn heeft mogen komen. Het heeft weliswaar geen definitieve plaats gekregen voor het scherm, maar wel een uitstapje kunnen maken. Als het meezit, mag het een tijdje op de nieuwe bestemming blijven en hoeft het niet meer terug naar het donkere hol waar het vandaan kwam. *Nog even duidelijk op een rijtje:*

De *gehele* overdracht bestaat niet alleen uit het overdragen van onbewuste ervaringen gekoppeld aan een voor het kind in ons vaak angstaanjagend persoon op de ander, maar ook uit het overdragen van de pijnlijke, weggestopte gevoelens die de persoon bij mij als overdrager ooit heeft te-*weegebracht* en de situaties waarin dat gebeurde. Met andere woorden: achter het scherm zijn het kwetsende gedrag van de ouder en het gekwetste gevoel van het kind aan elkaar gekoppeld.

Ik grijp nog even terug naar Maria, zij draagt over op de agent:

De persoonlijkheid van haar autoritaire vader en zijn houding jegens haar.

*Een gevaarlijk strenge, overheersende man.*

De moeilijke momenten waarin ze met haar vader te maken had.

*De gesprekken aan tafel, als hij haar strafte of niet tevreden was over haar prestaties.*

De pijnlijke gevoelens (angst, boosheid, verdriet) die niet geuit mochten worden.

*Angst dat er niets van haar over zal blijven.*

Op het moment van de overdracht geeft Maria *werkelijk* een stukje van haar door boosheid gemaskeerde pijn door aan de agent, die daardoor in eerste instantie weer boos/geïrriteerd naar haar zal reageren. Hij voelt zich door haar onverschilligheid in een underdogpositie geplaatst; het underdoggevoel van Maria aan tafel tegenover haar vader.

Dat overdragen of doorgeven van die gevoelens gaat langs dezelfde weg als het ons bewust kunnen verplaatsen in de ander. Net zoals wij tranen in onze ogen krijgen wanneer we een ander zien huilen, kan tijdens de overdracht ons onbewuste ook meehuilen met het onbewuste van iemand anders. Je zou kunnen zeggen: er is bewuste empathie en er is onbewuste empathie.

## Onbewuste empathie

In bovenstaand voorbeeld reageert de agent vanuit de op hem overgedragen persoon op autoritaire wijze door zijn onbewuste empathie (bijvoorbeeld 'De morgen zou een stuk beter zijn als je niet zo hard gereden zou hebben'). Zou hij in een uitzonderlijk geval niet gevoelig zijn geweest voor de overdracht van Maria en dus reageren vanuit bewuste empathie, dan zou hij wellicht iets gezegd hebben als 'Ik vind het vervelend voor je dat ik je moet aanhouden, maar ja, je reed echt veel te hard.'

Ons bewust in de ander verplaatsen vinden wij een heel alledaags verschijnsel. In onze contacten met anderen zijn we gewend om met ze mee te leven en mee te voelen. Dit alles verloopt voornamelijk door uitwisseling van gevoelens van voor het scherm en omdat we hier controle over hebben kunnen we kiezen of we dat willen of niet.

Hebben we het daarentegen over projectie en overdracht, wat zich als proces in zijn geheel achter het scherm afspeelt, dan staat het er wat de keuzemogelijkheid betreft een stuk slechter voor – die hebben we hier niet.

Onze gevoelens die wij vanachter het scherm vermomd doorgeven aan onze medemens, bewegen zich volkomen buiten ons bewuste bereik. Dat geldt ook voor de gevoelens van de ontvanger ervan, die eveneens niets van de overdracht merkt. Wij schepen als het ware ongemerkt anderen op met onze afgeschermdenarigheid (die we uiteraard zelf ook niet kennen) en die ander kan in de meeste gevallen niet anders dan het ontvangen. Achter ons scherm wordt het een klein beetje ruimer en achter het scherm van de ontvanger een beetje voller.

Hoe vreemd dit ook mag klinken, dit is wat wij allemaal dag in dag uit, voortdurend met elkaar doen. Onze niet gekende pijn proberen we *zonder dat we er erg in hebben* bij anderen neer te leggen en anderen doen dit *zonder dat ze er erg in hebben* bij ons.

Niemand uitgezonderd!

In het voorbeeld van Maria *dwingt* ze de agent in de rol van de autoritaire overheerser die het onbenullige, onwetende, domme vrouwtje wel even zal vertellen wat ze allemaal verkeerd doet. De kans is heel groot dat ze dat met alle, vooral mannelijke, personen in gezaghebbende functies zal doen. Wat dit nog lastiger te begrijpen maakt, is dat deze mannen als gevolg hiervan bijna niet anders kunnen dan de rol meespelen, waardoor Maria's overtuiging weer kracht wordt bijgezet – al weet ze niet dat ze dit zelf creëert.

Dat is de bedrieglijke, versluiserende moeilijkheid van de overdracht. De een dwingt de ander ongemerkt in een rol die de ander ongemerkt nog gaat spelen ook! 'Zo ben ik eigenlijk helemaal niet', denkt die ander vertwijfeld bij zichzelf en toch gedraagt hij zich zo – hij kan op dat moment niet anders.

En waar zijn we dat dwingen in een rol al eerder tegengekomen?

Juist, vanaf onze geboorte!