



E-book Projectie en HSP

Praktijk META
Projectie en HSP

Projectie houdt in dat je iets bij een ander meent te zien wat je eigenlijk zelf denkt, vreest of wilt.

Omdat HSP's vaak verkeerd begrepen worden door anderen, wordt er dikwijls op hen geprojecteerd. Als je bv behoefte hebt aan afzondering en rust omdat je overprikkeld bent, kan de ander dat als volgt interpreteren: "Die kijkt op ons neer, en vindt ons niet interessant", "Die heeft genoeg aan zichzelf en dus een hoge dunk van zichzelf", of "Die heeft ons niet nodig."

Deze reactie heeft niet zozeer met jou te maken, als wel met hen.

Je kunt het hen echter gemakkelijker maken door vooraf duidelijk je grenzen aan te geven door je behoeften, wensen en voorkeuren op een assertieve wijze te uiten. Zo voorkom je misverstanden.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Ik wil best mee naar de markt maar als ik er moe van word, blijf ik er liever niet te lang.
- Ik ga met je stappen maar ik maak het niet laat want ik wil redelijk op tijd naar bed.
- Ik weet nog niet hoe ik me morgen voel.
- Ik ga met je mee naar het feest maar wil hooguit een uur blijven.
- Ik trek me even terug om te rusten.
- Ik voel me nu niet op mijn gemak en heb even behoefte aan wat rust.
- De muziek staat hier zo hard dat ik even naar buiten wil gaan.
- Ik wil niet dat je op zo'n harde toon tegen me praat.
- Ik voel me onder druk gezet en vraag je hiermee op te houden.
- We zijn de laatste tijd best veel weg geweest waardoor ik nu liever thuis blijf.
-
-

Het gevaar van diffuse grenzen (bv je stemt toe terwijl je energetisch gezien 'niet meer kunt') is dat de ander niet weet waar je grenzen liggen *en daar dus ook geen rekening mee kan houden!*

Indien je echter werkt aan 'de relatie met jezelf', en deze als basis ziet van alle andere relaties, zul je de vaardigheid en de wetenschap ontwikkelen dat **je ongeacht de situatie, ongeacht de reactie van de ander, in staat zult zijn om voor je eigen behoeften, wensen en voorkeuren op te komen en jezelf adequaat te verweren mocht dat nodig zijn.**

Zolang jouw reactie eerlijk, open en respectvol is, is de reactie van de ander per definitie zijn of haar verantwoordelijkheid. Als je je om andermans reactie schuldig of angstig voelt, leg je zijn of haar verantwoordelijkheid op jouw schouders, met andere woorden: dan stel je je oververantwoordelijk op. En deze houding is een voorspellende factor voor stressgerelateerde klachten zoals overspannenheid en burn-out.

Als je dus de eis om goedkeuring, acceptatie en begrip ("De ander moet...") kunt vervangen door de voorkeur hieraan ("Ik geef er de voorkeur aan dat..."), erken je dat je de ander per definitie niet 'in je macht hebt' en dat eisen stellen zinloos is en juist spanningen oproept. Voorkeuren zorgen daarentegen voor meer overgave en daarmee voor meer ontspanning.