

Andra människor som filmduk för din egen story

*"Det man inte klarar av att ha en relation till i sig själv,
behöver man ha en relation till på utsidan"*
(Åke Chadell)

Det finns en gammal visdom från de amerikanska indianerna som säger att när du sitter i en cirkel tillsammans med andra människor skall du notera det som du irriterar dig på hos personen mitt emot. Detta som du irriterar dig på motsvarar något som du behöver arbeta på hos dig själv.

Det är ofta som vi inte förmår att se det i oss själva som vi behöver utveckla för att växa som människor och få hälsosammare, roligare och intimare relationer. Istället tar vi andra till ett slags hjälp genom att se det i dem först. Det verkar som att det är tryggare att lägga det hos andra än hos mig själv.

Det kan till exempel handla om att jag irriterar mig på min livskamrats oförmåga att planera sin tid på ett bra sätt, min arbetskamrats svårighet med att uttrycka sina känslor tydligt eller min tennispartners korthuggna svar.

Allt som vi ser hos andra är självfallet inte något vi behöver arbeta med hos oss själva, men om det är något särskilt hos en annan som väcker en speciellt stark signal hos dig själv så är det värt att fråga dig om detta har något att göra med dig själv.

Projektioner är ordet

Detta vi talar om här kallas med ett tjugigt ord för projektioner. Precis som en filmprojektor så projicerar vi ett drama, en story på någonting annat. Precis som med en filmduk så är det ju inte där den faktiska filmen finns, utan det är ju i kameran. Likaledes finns inte den verkliga storyn, det verkliga dramat, hos den andra personen som du projicerar på utan hos dig själv.

En vanlig form av projektion är att vi projicerar våra föräldrar på vår livskamrat. Om jag hade en mamma som var överdrivet vårdande och gärna ville kontrollera allt jag gjorde så är chanserna goda, om jag inte jobbat med att utveckla mina reaktioner till detta, att jag kommer att se samma drag i den kvinna jag lever med i vuxen ålder. Kanske söker jag till och med upp en lämplig kvinna, en lämplig filmduk, att spela upp mitt inre drama på.

Fördelen med att spela upp det på en filmduk är att allt blir så mycket större och tydligare. Det som finns inne i mig själv kan vara svårt att fånga upp. Då är det suveränt att ha andra människor att projicera på. Vi kan också kalla det att spegla sig i andra. Jag speglar mig i andra människor genom relationer och då blir bilden tydligare av mig själv.

Problem kan dock uppstå om du inte förmår "ta hem" din projektion. För du kan aldrig lösa ditt eget inre drama, din egen story, enbart genom att lägga över det på andra. Den verkliga förändringen sker först när du förmår se det i dig själv.

Ett annat exempel på en vanlig projektion kan vara om du blir arg eller frustrerad i situationer när du inte vet vad du ska säga. Om du då befinner dig i en situation med en grupp där andra är tysta så kanske du tänker ”usch vad dom är arga som sitter tysta”. Här tar jag inte ansvar för min egen ilska och om någon i gruppen vid ett senare tillfälle blir arg av någon helt anledning så tänker jag ”se, jag hade rätt”.

Att låta andra göra förarbetet

En annan form av projektion är att lägga över mitt problem på andra för att se hur de löser det. Självfallet är detta oftast inte en medveten process som att vi vaknar på morgonen och funderar på vem vi ska lägga över vårt problem på idag, vem ska jag projicera min problemfyllda film på idag för att se om, och framförallt hur, slutet blir lyckligt.

Till exempel kanske jag har svårt att hantera när andra människor blir irriterade på mig. Ett omedvetet sätt att hantera detta kan då vara att bli irriterade på människor i min omgivning för att se hur de hanterar detta. Det vill säga jag utsätter omedvetet andra för samma situation som jag själv tycker är svår eller obehaglig. Sedan ser jag om jag kan lära något från hur de hanterar det.

Markus: Jag har en del av mig själv som starkt ogillar att vara inkompetent eller göra fel. Denna har jag märkt att jag då och då har kastat över eller projicerat på Filippa genom att till exempel stressa på en situation så att den blir knivig eller nästintill omöjligt att hantera för henne på ett bra sätt och sedan se hur hon hanterar detta. Det är inte något jag har gjort medvetet, men det blir tydligt när jag ser tillbaka och tänker på det från perspektivet av projektioner. När jag istället äger den här rädslan hos mig själv och tar ansvar för den så blir både jag, livet och vår relation lugnare.

Att föra fram sitt budskap genom andra varelser

Vi skriver varelser, för det behöver inte alls vara bara människor som vi projicerar saker och ting på. Det kan vara djur, växter, ja nästan vad som helst. Ett exempel är mamman som till saknar sina vuxna barn och önskar att de ska besöka henne oftare. Istället för att säga det rakt ut så kan komma ut som att hennes katt längtar så efter att träffa dem igen, ”han blir ju så glad när ni är här”.

Filippa: Jag använder gärna våran hund som budbärare med det som jag vill säga till Markus. Till exempel om han blir arg på mig och jag ser att hunden tycker att det är lite obehagligt så kan jag säga till honom att lugna sig för hundens skull fast det är lika mycket för min skull.

Det kan också vara hemmafrun som önskar att hennes man skulle komma hem tidigare från jobbet och uttrycker det som att barnen saknar sin far, vilket säkerligen också är sant, men om hon är oförmögen att uttrycka sin egen saknad kommer inte relationen till hennes man att mogna och utvecklas, utan förbli i projektionens makt.

En annan populär variation på detta tema är att genom projektion identifiera sig med sitt favoritlag i fotboll. Om det går bra för laget mår jag bra, går det dåligt mår även jag dåligt och måndagsmorgonen känns extra tung efter nederlaget i gårdagens match.

Markus: På en kurs i personlig utveckling där jag var deltagare fick vi vara med om en kraftfull upplevelse. Kursledaren hade en plastflaska som vi på olika sätt fick relatera verbalt

till genom att säga vad vi såg när vi tittade på denna flaska. Vi fick också säga något om oss själva som överensstämde med flaskans form, kvaliteten eller utseende. Det gick mycket snabbt till att vi alla började identifiera oss med denna plastflaska och var måna om att den hanterades på ett varsamt och lämpligt sätt. Det gav mig en ordentlig tankeställare om hur lätt jag projicerar egenskaper på människor och andra ting i min omgivning och hur jag lätt låter denna projektion få makt över mig själv.

Mina mörka sidor

Om din första reaktion när du läste rubriken på detta stycke var ”vadå mina mörka sidor, sådana har jag inga” så kanske du känner igen dig i följande. En av formen för det vi talar om här, det vill säga projektioner, är att projicera ut sin egen ondska, sin egen elakhet eller sin egen ilska på nyheterna i TV eller tidningarna. Att ondgöra sig över hur elaka de är mot varandra i mellanöstern och sedan en halvtimme senare ge barnen en rejäl avhyvling för att de väsnas för mycket när de leker.

Att stöna över skvallertidningarnas framsidor som sprider rykten, sanna eller osanna, och dessutom har mage att tjäna pengar på det. För att nästföljande dag stå på jobbet och prata bakom chefens rygg hur korkat dennes senaste beslut var.

Det kan vara extremt förödande för vilken relation som helst om du inte har lärt känna åtminstone en del av dessa så kallade mörka sidor i dig själv. Vi kallar dem mörka sidor för att de inte är alltid som vi uppmanas att tala om dem och det kan kännas lite skamsset att tala om sin egen girighet, sin egen ilska eller sin egen avundsjuka. Istället lever vi ut dem genom olika media oförmögna att hämta hem dem till oss själva där vi har makten att göra något åt dem.

När någon spelar upp sin film på dig

När detta sker, att någon prövar att spela upp sin film på dig, finns det all anledning att vara uppmärksam. Det kan vara så att den andre säger inte alls stämmer in på dig och då kan det vara bra att tala om det på ett vuxet sätt. Att vara tydlig till exempel genom att säga ”det stämmer inte på mig, det stämde på mig tidigare, men det gör det inte längre”.

Det kan också vara så att du tänker eller säger ”det här stämmer inte alls på mig”, men inombords så väcker det någon känsla i dig. Det kan vara en signal på att här faktiskt finns information att hämta som kan gynna dig i din egen utveckling.

Filippa: Jag vet med mig att jag ibland inte säger vad jag vill utan kan säga till Markus, ”det är nog bra om du äter nu, du borde vara hungrig.” Istället för att säga ”jag är hungrig, vill du också äta nu?”

Ett varningens ord

Vi har sett relationer där ordet projektion blivit en slit och släng vara på det viset att så fort någon irritation har uttryckts med en annan persons agerande så har det hetat att ”det där är bara en projektion, det handlar egentligen om dig själv”. Som en klok lärare sa en gång ”det finns en orsak att dessa projektioner hamnar där de hamnar”. Ofta har det något att säga om båda personerna.

Kanske min partner trots allt inte är min mor, men hon kanske har drag som påminner om min mor och som hon skulle ha fördel av att få hjälp att upptäcka mer i sig själv. Samtidigt som jag själv behöver göra upp med min inre mor så att jag slutar spela upp detta drama på min partners filmduk dag efter dag.

Projektioner är ett kraftfullt verktyg som väl använt kan utveckla, förändra och transformera individer och relationer. Ta dig en stund då och då att vara medveten om vad du för tillfället i ditt liv projicerar ut på andra. Du kan få stöd i detta till exempel genom upplevelsen i slutet på denna artikel.

Projektioner i en parrelation

Mycket finns redan att hämta i denna text om projektioners dynamik i parrelationer. Många rätt och fel i diskussioner i intima relationer härstammar från att vi blir dåliga lyssnare för att vi projicerar allehanda ting på den andre.

Ett öppenhjärtigt och ömsesidigt samtal om vad vi spelar upp på varandra i en relation kan öppna för ett friare flöde av kärlek, mer intimitet och färre onödiga konflikter.

Ytterligare en klok person sa: ”ibland är partnern den sista som ser förändringen, ibland den första som ser den och gillar den”.

Steg för att bearbeta och förändra sina projektioner

Följande är en kortfattad beskrivning av hur man kan arbeta förändra sina projektioner och förbättra kvaliteten i sina relationer till andra människor.

1. Upptäckt – bli medveten om en egenskap du projicerar ut på andra
2. Acceptans – ”ta hem” och äg denna egenskap som en del av dig själv
3. Lär känna – när väcks denna egenskap hos dig själv? I vilka situationer? Med vem? Vad tjänar den här egenskapen för syfte i ditt liv?
4. Ny relation – skapa en ny relation till denna egenskap i dig själv. Till exempel genom att för en stund låtsas att denna egenskapen är en person. Skriv ett brev till den personen där du tackar den för trogen tjänst och förklarar att du nu vill gå vidare och leva livet på ett annorlunda sätt, där du också beskriver hur du vill att detta annorlunda sätt ska se ut.

Vi kommer i fler artiklar framöver att återkomma till och fördjupa oss i hur man kan arbeta med förändringsprocesser hos sig själv.

Upplevelse

Denna upplevelse har tre olika svårighetsgrader. Du kan välja att göra en av dem eller alla tre. Svårighetsgraden har vi likställt med hur utmanande det kan upplevas att göra de olika nivåerna.

Lätt: Sätt dig ner med penna och papper och utifrån vad du läst i denna artikel reflektera över vad du stör eller irriterar dig på hos människor generellt i din vardag. Fundera uppriktigt över

vilka av de beteenden som du stör eller irriterar dig på som du faktiskt känner igen hos dig själv.

Mellan: Tänk på din mor och far under din uppväxttid. Om du saknade den ena eller båda av dina föräldrar välj en annan viktig vuxenperson under din uppväxt. Skriv ner vad dessa personer hade för utmärkande egenskaper och beteenden. Vilka av dessa egenskaper och beteenden ser du återkommande hos människor i din omgivning idag?

Svar: Sätt dig tillsammans med din livskamrat, en nära vän, en arbetskamrat, eller en annan viktig person i ditt liv och prata om vad du stör dig på eller irriterar dig på hos den andre. Lista dessa egenskaper och beteenden och diskutera sedan om huruvida den andre upplever att dessa stämmer in som karaktärsdrag hos honom eller henne. Diskutera sedan utifrån dig själv om du upplever att vad du stör/irriterar dig på hos den andre har något att lära dig om dig själv. Fokusera på att lyssna öppenjärtigt på varandra och byt gärna roller så att båda får prata om sina projektioner.

Denna artikel är skriven av Filippa Adolfsson och Markus Eriksson. De lever ihop och arbetar för mänsklig växt. De har tillsammans grundat medieföretaget Media for Life, www.mediaforlife.se. Genom Passionate Teamwork vill de nå ut till framförallt par, men också till människor i andra former av relationer.