

Projekt projektioner

Af Susanne Povelsen

Når noget truer eller farer lur, så tænder det op under tendensen til projektion. Her er et eksempel:

”Min kone og jeg kører hjem en sen aften efter en fest. Vores teenage-datter, Amy, sidder ved rattet. Hun har lige fået sit kørekort. Amy tager en lille bivej og nyder at køre stærkt og jeg begynder at få gåsehud. Jeg hader at være en gnaven forælder, og jeg tænker at min kone, type 1, må vide hvad der sker. Ved I’ere ikke altid når nogen har overskredet grænsen? Så hvorfor siger hun ikke noget? Hvorfor er det altid mig? Jeg støtter med hænderne på instrumentbrættet og jeg tænker: ”I’ere venter på at andre går først og så kritiserer de.” På det tidspunkt føler jeg at hun stille dømmes mig. Hun venter på at jeg skal stoppe Amy, og så vil hun sige til mig at jeg er anspændt og urimelig. Da vi kommer hjem koger jeg. Jeg hader når hun er efter mig, og det er sket ofte her på det seneste. Hun er jo I’er, ikke? De ved altid når noget går galt, så jeg ved det er med vilje. Jeg stiger ud af bilen og river bagdøren op. I samme sekund som jeg ser min kone vågne, siger jeg: ”Hvorfor skal du altid være så kritisk?” Hun svarer: ”Jamen, Henry, jeg har sovet hele vejen hjem fra festen.”

Ovenstående historie er fra Helen Palmers ”The Enneagram in Love and Work” og er et eksempel fra bogen på type 6’s tema omkring projektion.

Men nu sidder du måske og trækker lidt på smilebåndet fordi du genkender dig selv, din partner eller andre i din omgangskreds i lignende situationer - uanset om du eller de er en type 6 eller ej. Eksempler på projektion er nemlig ikke kun gældende for type 6, men rummer for de fleste af os noget genkendeligt, nemlig at tankerne løber af med os i de historier vi fortæller os selv, og som vi godtroende følger med på.

Projektion er at tillægge andre vores egne frustrationer. At overføre noget imaginært, selvskabt til en anden person. Det er 6’eren i os der er på spil, men alle typer genkender det.

Projektion er en psykologisk forsvarsmekanisme, hvor vi tillægger andre træk, som vi ikke bryder os om at se i os selv. Måske er



Susanne Povelsen er coach og ejer af CoachSpirit. Hun arbejder bl.a. med typespecifik coaching til større selvindsigt og personlig udvikling. Hun Enneagramtræner og medejer af Indsigts Forlag. www.coachspirit.dk info@coachspirit.dk

du en vred I’er, og du ser andre som sure, irritable eller uretfærdige. Eller du er en stærkt forbundet 2’er, og du synes andre er grænseoverskridende. Eller du er en 3’er der er god til at fortælle om dine succeser, og du synes andre praler irriterende eller er konkurrencemomenter der skal vindes over. Eller måske er du en dramatiserende 4’er, og du synes at andre reagerer alt for voldsomt på din person. Eller du kunne være en privat 5’er og synes at det er umuligt at få information fra andre. Du kunne også være en bekymret 6’er og til tider synes at andre taler meget om de frygtelige ting der sker i verden. Du kunne være en flygtig 7’er der ikke synes andre har noget seriøst at byde på. Eller måske er du en dominerende 8’er, og du tror at andre forsøger at tage magten til sig. Eller måske er du en stædig 9’er, og du synes at andre er påståelige og urimelige i deres gentagne krav.

Ved en projektion er der altså tale om at vi tillægger andre dårlige egenskaber som vi

ikke selv vil være ved, at vi rummer. Nogle vil kalde det for vores skyggesider. Ser du dig omkring og lytter efter, så forekommer der et utal af projektioner i diskussioner, stridigheder, politik, på arbejdspladsen og i samlivet. Vi beskylder modparten for at være uærlig, egoistisk, kritisk, usaglig, ufølsom, for følsom, hensynsløs, kedelig, overfladisk osv.

Nogle mennesker benytter sig meget af projektion og måske har 6'ere især tendens til denne form for forsvar. Deres liv er præget af en stærk indre dialog og på at forudse farer og skrækscenarier. Ligeledes kan 6'ere på lavere niveauer af selvindsigt opleve, at de ustandselig kommer i konflikt med deres omgivelser enten fordi de kritiserer, brokker sig eller er negativt indstillet. Ofte kan det være svært virkelige at se andre mennesker pga. deres egne forestillinger og projektioner. Eller fordi deres egne skrækscenarier kommer i vejen og bliver projiceret ud på andre.

Projektioner optræder for alvor fra niveau 6 og nedefter i de ni udviklingsniveauer. Det er niveauet hvor vores ego ikke blot forsøger at kompensere for den tabte essens og for at få de basale behov opfyldt, men er også niveauet hvor egoet overkompenserer. Egoet kæmper for sin berettigelse og overlevelse, og det bliver hurtigt til en manipulerende adfærd, hvor vi forsøger at lægge pres på omgivelserne og overbevise andre om vores værdi og vigtighed, eller vi som nævnt begynder at beskyldte andre for de ting vi ikke mere selv kan rumme.

Når vi føler os presset, kæmper egoet kæmper for sin overlevelse. Vi vil gerne have ret, og når andre er besværlige eller volder os kvaler, bliver vi aggressive og reagerer irrationelt. Når tingene ikke går som vi gerne vil have dem, ser vi kun verden ud fra eget perspektiv, og vi mister noget af vores realitetssans. Og så er der stor risiko for at projektionerne har frit spil.

Egoet er fastlåst og "egoskallen" kan være tyk, så vi kan have svært ved at indrømme, at det egentlig er os selv der har problemet. For det er på en eller anden måde ikke rart, og det er yderst sårbart at skulle erkende, at vi er blevet revet med i egoets kamp for overlevelse. Faktisk bliver det en slags ubevidst projekt for egoet at slynge om sig med projektioner fra niveau 6 og ned. Det resulterer ofte i, at vi kommer til at gøre det ved andre, som vi mest frygter selv at opleve. Vores værste frygt kommer tilbage som en boomerang, og den kan slå hårdt.

De små eksempler for typernes projektioner kan udvides med en kort oversigt med typiske træk for typernes i deres forsvarsmekanisme og adfærd på niveau 6:

Type 1

Forsvarsmekanisme: Reaktion

Niveau 6: Her er I'ere bange for at andre ødelægger deres orden og balance, og de bliver vrede over at andre ikke tager deres idealer alvorligt. For selv at undgå kritik reagerer de med at kritisere andre og spille på selvretfærdigheden. De kan være fordømmende, korrekte andre for ikke at leve op til visse standarder, og de kan være perfektionistiske og moraliserende.

Type 2

Forsvarsmekanisme: Undertrykkelse

Niveau 6: 2'ere på dette niveau er vrede over at andre tager dem for givet – andre er utaknemlige og tankeløse. Samtidig med at de har forsøgt at undertrykke deres behov, klager de over andres manglende omsorg og opmærksomhed. Deres helbred (undertrykte følelser og behov) begynder at skabe fysiske problemer som kræver opmærksomhed. De tillægger sig selv stor betydning og kan føle, at de er uerstattelige – at andre ikke kan klare sig uden dem, hvilket de gør opmærksom på

ved at minde andre om 2'erenes egne gode gerninger.

Type 3

Forsvarsmekanisme: Identifikation

Niveau 6: Her frygter 3'ere at miste deres værdi og at andre ikke vil lægge mærke til dem med mindre de er enormt succesfulde og fantastiske, eller de frygter at blive afsløret i at have brugt lidt for meget positive adjektiver om deres præstationer – en angst for at andre skal se ind bag facaden. De ønsker at dække over deres indre usikkerhed og sårbarhed, så de holder stærkt fast i identifikationen med deres selv-billede af at være dygtige og skulle lykkes. De kan være kamæleonagtigt tilpasningsdygtige, selv-promoverende og konkurrerende.

Type 4

Forsvarsmekanisme: Introjektion

Niveau 6: På dette niveau frygter 4'ere at livets forpligtelser vil tvinge dem til at opgive deres drømme og fantasier. De føler, at der mangler noget i livet, og som kompensation for den nedtrykte tilstand bliver de samtidig overbærende overfor sig selv og giver sig selv lov til at være undtagelsen fra reglen i det de gør. Negative følelser fylder fordi de tager ting følelsesmæssigt ind i en sådan grad, at de har svært ved at tolerere sig selv, hvilket de kan vende ud mod andre og dermed have svært ved at tolerere andre. Misundelsen projiceres ud i form af at andre må være lykkelige ved at have det de har, og samtidig er der noget afvisende eller afsky ved at andre har det, de selv gerne ville have.

Type 5

Forsvarsmekanisme: Isolation

Niveau 6: 5'ere på dette niveau har ofte abstrakte tanker – de kan være bizarre eller avancerede. I kampen for at bevare billedet af

dem selv som vidende, kan de komme til at lægge antagelser til fakta i deres konklusioner. Det kan være svært for andre at følge deres tankegang, og det kan få 5'eren til arrogant at

tænke, at andre ikke er for kvikke. De kan være åbenlyst hånlige overfor dem der ikke forstår dem. Og de kan brygge videre på teorier og fortolkninger – næsten uanset hvor firkantet det synes at være i forhold til virkeligheden. Følelsen af at være alene med sine antagelser og at omverden er inkompetent, kan få 5'eren til at isolere sig.

Type 6

Forsvarsmekanisme: Projektion

Niveau 6: Her frygter 6'ere at miste støtten fra deres trofaste allierede og kan være ekstremt usikre på sig selv. Så de finder syndebukke (og dermed årsagen til angsten i dem selv). De kan reagere imod frygten ved at gøre oprør eller blive kontrære eller de kan blive afdæmpede og nervøse. Deres aggressive angreb på andre kan også være et ubevidst forsøg på at bevise over for dem selv, at de ikke er angste, ubeslutsomme eller afhængige. Beskyldninger om at andre ikke er til at stole på, kan gøre dem kyniske, reaktive eller få dem til at føle de er blevet svigtet og bedraget.

Type 7

Forsvarsmekanisme: Rationalisering

Niveau 6: 7'ere på dette niveau frygter at de ikke får tilfredsstillt deres grådighed eller at der ikke er nok af det, som de tror de har behov for. De bliver derfor utålmodige og søger øjeblikkelig behovstilfredsstillelse. De kan være meget krævende og beskylde andre for at være kedelige, træge eller uinteressante, men er alligevel sjældent tilfredse, når deres krav alligevel bliver mødt. De kan have sværere ved at holde angst og svære følelser tilbage og kan blive overdrevne i deres

ønsker om stimulation for at forsøge at holde følelserne på afstand. En hektisk adfærd kan hurtig bortforklares (rationaliseres) med at de har megen energi og interesserer sig for alt, mens virkeligheden er at de løber fra livet.

Type 8

Forsvarsmekanisme: Fornægtelse

Niveau 6: For 8'ere på niveau 6 kommer deres aggressive temperament på prøve. De presser og tester andre, de skaber kampe for at demonstrere egen vilje og styrke. De kan være hårde og afvisende og kan projicere deres egen angst for svaghed og sårbarhed over på en anden, der i deres øjne er en slapsvans eller et tudefjæs. Hvis de bliver konfronteret med deres projektioner vil de kort og godt benægte, at det har noget med deres egen person at gøre. Samtidig med at de via deres provokationer kan nå ind til andres svage punkter, bygger de et stadig større panser op omkring sig selv.

Type 9

Forsvarsmekanisme: Narkotisering

Niveau 6: 9'ere oplever her, at andre kræver respons fra dem, og det kan vække bekymring og ødelægge deres indre ro. Derfor kan de reagere ved at minimere eller ignorere problemer, og i stedet kan de beskytte sig selv ved at mene at andre er emsige, stressede mennesker og så "gemme" sig i magelighed. De kan forsøge at undgå alt og alle, der kan genere dem, og hvis det ikke lykkes kan deres undertrykte vrede pludselig begynde at vise sig i opblussende temperament, der er ubehageligt både for dem selv og andre.

Som nævnt i indledningen kan vi således alle rammes af "projekt projektion", hvor vi gør det til en naturlig del af vores adfærd at beskyldte andre for det vi ikke selv har lyst til at se på. Derfor er det værd at trække projektionerne hjem og virkelig overveje, når vi giver negativ feedback til et andet menneske, om det i virkeligheden har noget med os selv at gøre i stedet. Eller som jeg hørte en mand sige i et TV-interview engang: "Hvis du møder to idioter på en dag, så skal du tænke dig rigtig godt om." ■

Klik ind på
<http://butik.indsigtforlag.dk>
og bestil dine
Enneagrambøger!

Tilmeld dig
Indsigt Forlags
[nyhedsmail](#)
og få nyheder og
link til gratis artikler