

# COMMUNICATIE EN OVERDRACHT

**D**e termen overdracht en tegenoverdracht kom je in de psychologie regelmatig tegen. Coaches, counsellors en hulpverleners hebben hier mee te maken in hun relatie met de klant/cliënt. Over het onderwerp verschijnen regelmatig artikelen en worden workshops gegeven. Alleen dit al geeft aan dat het een belangrijk fenomeen is. Het gaat veel te ver om er in deze rubriek diep op in te gaan. Toch wil ik in deze column aandacht besteden aan het onderwerp overdracht, omdat het een punt van aandacht behoort te zijn als het gaat om communicatie. Mocht u na het lezen van deze column meer over dit onderwerp willen weten, dan is er een ruim cursusaanbod om gebruik van te maken.



db

**OVERDRACHT BETEKENT DAT JE ONBEWUST BEELDEN EN EMOTIES, ERVAREN IN EEN SITUATIE IN HET VERLEDEN, OVERDRAAGT OP EEN SITUATIE IN HET HEDEN. DAT KAN IN ZOWEL POSITIEF ALS NEGATIEF OPZICHT ZIJN.**

**POSITIEVE OVERDRACHT** is de projectie van een reddersbeeld, bijvoorbeeld de ideale vader, moeder, oom of tante. Het gaat hierbij om een prettige emotie zoals aandacht, veiligheid of waardering. Mensen die aan jouw positieve overdracht voldoen, hebben zonder dat jij of zij het weten al een streepje voor.

**NEGATIEVE OVERDRACHT** is de verschijningsvorm van negatieve emoties als afwijzing, vernedering, woede. Deze kunnen verband houden met ouders, familie, leraren of autoriteiten. Hier is dan het omgekeerde het geval. Mensen die aan jouw negatieve overdracht voldoen benader je daardoor op een negatieve manier, zonder dat jij of zij dat in de gaten hebt.

Ik zeg wel eens gekscherend, heb je ooit een slechte ervaring gehad met een persoon die Jeroen heet, dan kunnen alle volgende Jeroenen het bij jou niet goed meer doen. Je draagt de slechte ervaring over. Maar een ervaring als met een Jeroen is vaak wel te verklaren. Lastiger wordt het als je zo op bepaalde type mens reageert, als een soort van reflex.

De praktische vraag die opdoemt, is *hoe kom ik daar achter en wat kan ik er aan doen?* Laten we eens kijken of we daar een antwoord op kunnen vinden. De grondvraag is, hoe kom ik er achter of ik "me schuldig maak" aan overdracht? Begin met jezelf een paar

kritische vragen te stellen. Dat zou kunnen door jezelf te vragen waar je erg bedroefd van wordt of waar je een hekel aan hebt of wanneer je jezelf belachelijk voelt of wat voor mensen je bewondert of wanneer je jaloers bent. Zoals je ziet, zijn dit allemaal vragen die emoties oproepen. Je kunt vast zelf nog wel meer vragen verzinnen die inzicht geven in de emoties die ze oproepen. En vind je het wat lastig om dit alleen te doen, vraag dan of je partner of collega mee wil doen. Dit samen doen kan heel verhelderend werken.

Heb je het voor jezelf duidelijk, dan is de volgende vraag, *wanneer heb ik dit de laatste tijd gevoeld en in welke situatie was dat? Was dat met klanten, collega's of vrienden?* Stel diezelfde vraag nog een keer, maar dan terugkijkend naar je jeugd. Zoek situaties waarbij je datzelfde gevoel gewaar werd, daar ligt waarschijnlijk de basis van je reactie. Ga na hoe deze personen in die situatie er in jouw ogen uitzagen.

Je hebt nu een overdrachtsprofiel van jezelf gemaakt. Met andere woorden, je weet nu door welke emoties je getriggerd wordt en dat je op grond van die emoties zult gaan projecteren en onzuiver reageren. Of te wel, je hebt je Jeroen gevonden.

En nu zijn we weer terug bij ons uitgangspunt van wat we onder communicatie verstaan. Er is al zoveel ruis in onze communicatie, dat het niet onbelangrijk is om je eigen ruis wat te beperken. Weten waarom je op bepaalde personen op een bepaalde manier reageert, kan ervoor zorgen dat je anders een gesprek in gaat, meer open. Maar dat kan alleen, als jij je bewust bent van je eigen gedrag.

→ Door: Fabia Hooykaas