

Artikel schaduwdelen

Je staat in de zon.

Je gezicht is naar de zon gericht.

Je ervaart waarschijnlijk de warmte van de zon.

Je ziet het licht, je kunt je laten verwarmen door de zon, je opent, voelt leven.

Dan draai je je om.

Je ziet je schaduw op de grond geprojecteerd.

Deze is donker.

Je schaduw is altijd bij je.

Het beweegt met je mee, waar je ook naar toe beweegt, het is bij je.

Hoe zit het met deze schaduw?

Het is van jou.

Het is altijd bij je maar heb je ook zicht op wat er zich in jouw schaduw bevindt? Licht en donker/ positief of negatief, ze horen bij elkaar zonder licht geen donker. Belichten en zichtbaar maken. Het is van belang dat je beide kanten kent, leeft, dan kan je kiezen, dan kan je scheiden wat van jou is en wat van de ander, dan ben jij aan het roer van jou leven anders overkomen de dingen je. Wanneer je 1 kant leeft, zet je jezelf vast, kan je maar op 1 manier reageren, kan je niet bewegen tussen beide kanten, sterft een deel van jou.

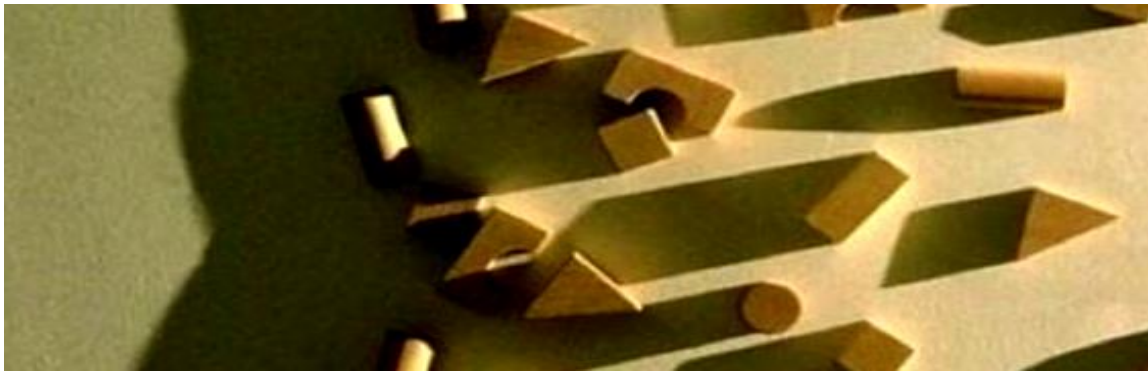
Wat in je schaduw ligt is vaak “negatief” maar ook het “positieve” kan in je schaduw liggen. Wanneer we een gevoel onderdrukken, onderdrukken we ook de tegenpool ervan. Als we onze “lelijkheid” ontkennen, verminderen we ook onze schoonheid, ontkennen we onze angst, verkleinen we onze moed. De kunst is; vrede te sluiten met al deze, soms zo tegenstrijdige aspecten van jezelf. Het gaat erom dat we de positieve kanten van deze aspecten leren zien en weer kunnen integreren in ons leven.

Het lijkt op een jas die je draagt. Het omvat gevoelens, eigenschappen en manieren van contact maken met de wereld, die je kunt inzetten om een zo goed en vol mogelijk leven te leven. Een jas die onder veel weersomstandigheden goed dienst doet, is een jas die veel verschillende kwaliteiten bezit. Hij is en warm en koel. Waterdicht, maar warmte doorlatend, ventilerend. Beschermend, maar niet verbergend.

Zo is het ook met identiteit. Een identiteit die veel verschillende aspecten kan omvatten is goed toegerust om onder wisselende omstandigheden dienst te doen.

Hoe ontstaat je schaduw, hoe ontwikkelt zich een schaduw kant.

Als kind krijg je al snel genoeg door waar je omgeving, ouders, leraren, vrienden positief op reageert en waarop negatief. Zij leven je voor "hoe je moet leven". Hierdoor leert het kind dat bepaalde eigenschappen minder welkom zijn dan anderen. Dit maakt diepe indruk op het kind. Ooit was je als beginnend mensje compleet en onbegrensd. Al groeiend deed je ervaringen op die bij jou een conclusie vormden. Je reageert op je omgeving en wilt je daaraan aanpassen zodat je in het systeem mag blijven. Erbij horen is een diepe menselijke behoefte. Aangezien je als kind afhankelijk bent van de liefde, waardering en zorg van je ouders, zal het kind zich zo gaan gedragen dat het geliefd is erkent en gewaardeerd wordt. Het kind zal dus zijn "mindere" eigenschappen gaan verbergen. Zo kan het de eigenschappen en de angsten voor afwijzing die hierbij voortkomen uitschakelen en een positieve indruk wekken. Deze eigenschappen komen dan in de schaduw te liggen. Van deze eigenschappen vergeet je als het ware dat je ze hebt. Toch zijn dit belangrijke delen, het zijn nl. delen van jou, ze horen bij jou. Het behoort tot jouw identiteit. Je oorspronkelijke ik.



Het belang Je schaduw delen aan het licht te brengen

Stel je voor je neemt een hele dag een voorwerp in je hand. Je neemt dit voorwerp overal mee naar toe maar je zorgt ervoor dat jij dit voorwerp niet ziet en dat anderen ook niet zien dat jij dit voorwerp in je hand draagt. Kijk na en paar uur eens hoeveel energie je erin moet steken. Dit doet ons lichaam steeds opnieuw.

Je schaduw delen zorgen ervoor dat je aspecten van jezelf vast zet.

Je leeft niet vanuit jouw eigenheid.

Wanneer de wonden van je schaduw delen niet worden opgepakt en/ of uitgeplozen dan ontstaat er een deficiëntie. Dan zijn er delen waar je niet meer over beschikt. Dan zet je jezelf hierin vast en dat houdt je vast. Je wordt een met je omgeving waarbij je jouw eigen beweging en vrijheid verliest. Dit is een vorm van ongezonde confluentie. (confluentie is samen vallen met je omgeving)

We zijn in de wereld gezet om contact te maken ons verbonden te voelen met ons zelf en met onze omgeving.

Contact maken omvat de twee bewegingen van het wisselwerkende veld: die van het organisme naar de omgeving en die van de omgeving naar het organisme. Het beantwoordt aan twee fundamentele en schijnbaar tegengestelde behoeften van het menselijke organisme: erbij willen horen en iemand zijn. We verlangen naar verbondenheid en naar zelfstandigheid en vrijheid.

Onze schaduwkanten veroorzaken het 'uit verbinding zijn' met zowel onszelf als de ander. Als iemand bijvoorbeeld zegt dat je jaloers reageert, niet luistert, of je egoïstisch opstelt maar je dat zelf niet ziet, dan is de kans groot dat je boos wordt of in de verdediging gaat. Zo gaat het met alle kanten van jezelf die je niet ziet of niet kan/wil erkennen. Ze beperken je en laten je reageren vanuit pijn.

Contact maken waarbij je je vrijheid houdt.

Als we kijken naar onze schaduw delen dan kunnen we weer heel worden, leven wie we werkelijk zijn. We stoppen met naar voren schuiven wie we eigenlijk niet zijn we krijgen zicht op oude pijn en emoties die ons in het nu vastzetten en ons niet in staat stellen op de situatie te reageren zoals die voor ons gezond zou zijn.

Wanneer je je impuls volgt, volg je de beweging van je lichaam.

Dit kan huilen, lachen, springen, schreeuwen, verharden, verstarren zijn, het maakt niet uit, het is er op dit moment. Hierin kan je leren over jezelf en je omgeving. Het bewegen tussen de behoefte aan gemeenschappelijkheid en de behoefte aan uniciteit, brengen mij bij mijn zelfbewustzijn. Wie ben ik? Je kunt gaan ontdekken wat jouw werkelijke behoefte is. Met deze behoefte kan je op jouw manier, passend voor jou, de omgeving betreden en jezelf in de wereld zetten.

Zo kan ik nog duizenden voorbeelden geven hoe schaduwkanten ons gedrag beïnvloeden. Door het aangaan van je schaduwkanten zet je jezelf weer in bloei. Hoe meer zicht je hebt op je gedrag, je angsten en emoties, hoe completer jij je zult gaan voelen en gedragen. Minder vanuit pijn en emotie en meer vanuit kracht en authenticiteit (het hart). Wanneer je naar je schaduwkanten durft te kijken, komt er een bewustwordingsproces en een persoonlijke groei op gang.

Door onze schaduw kanten te belichten, krijgen we zicht op het donkere en worden we lichter. De schaamte valt steeds meer weg en we hoeven minder te doen alsof.



Hoe herken je je schaduwdelen

Ook al kunnen we niet direct kijken naar onze schaduwdelen, ze komen toch tevoorschijn in ons dagelijks leven. We komen ze bij voorbeeld tegen in:

- Humor, schuine moppen, grappen en grollen. Het is meestal het schaduwdeel zelf dat lacht om grappen.
- De welbekende “slib off the tongue”, het floepte er zomaar uit. Een verspreking, of een impulsieve uitlating komt meestal direct vanuit onze schaduwdelen.
- In dromen krijgen we vaak boodschappen die voortkomen uit onze schaduwdelen.
- In negatieve feedback van anderen die fungeren als spiegel.
- In situaties waarin we ons vernederd voelen.
- We trekken mensen en situaties aan waarin de aspecten van onszelf die we zijn vergeten weerspiegelen.
- Als we niet tevreden, gelukkig of gezond zijn, of als onze dromen niet in vervulling gaan, kunnen we ervan uitgaan dat onze schaduwdelen aan het werk zijn. We vertellen ons zelf dat het wel goed zal komen en hebben excuses waarom het niet tot stand komt wat we werkelijk willen.

Projectie: dat wat van jou is leg je in je omgeving.

Als je iemand bewondert, de grootheid in iemand ziet, zie je de grootheid die in jezelf zit. Dit kan misschien op een andere manier tot uitdrukking komen maar als je geen grootheid in je zou hebben zou je die kwaliteiten niet in een ander herkennen. Als je deze kwaliteiten niet zou bezitten, zou je er niet door worden aangetrokken.

Zo is het ook met de negatieve aspecten die je ziet in een ander:

- In onze overdreven woede over de fouten van anderen. (“ze is ook nooit op tijd klaar met haar werk”)
- In overdreven gevoelens ten opzichte van anderen. (ik kan haast niet geloven dat zij zoiets doet)
- De oordelen die je hebt ten opzichte van een karakter trek van iemand anders, Je reageert vaak fel wanneer je dit ziet bij een ander. (Bijv. luiheid, gierigheid, egoïsme.) Het lijkt alsof er een magische pijl is afgeschoten zo fel ben je. De pijl blijft hangen en je hele lichaam reageert.

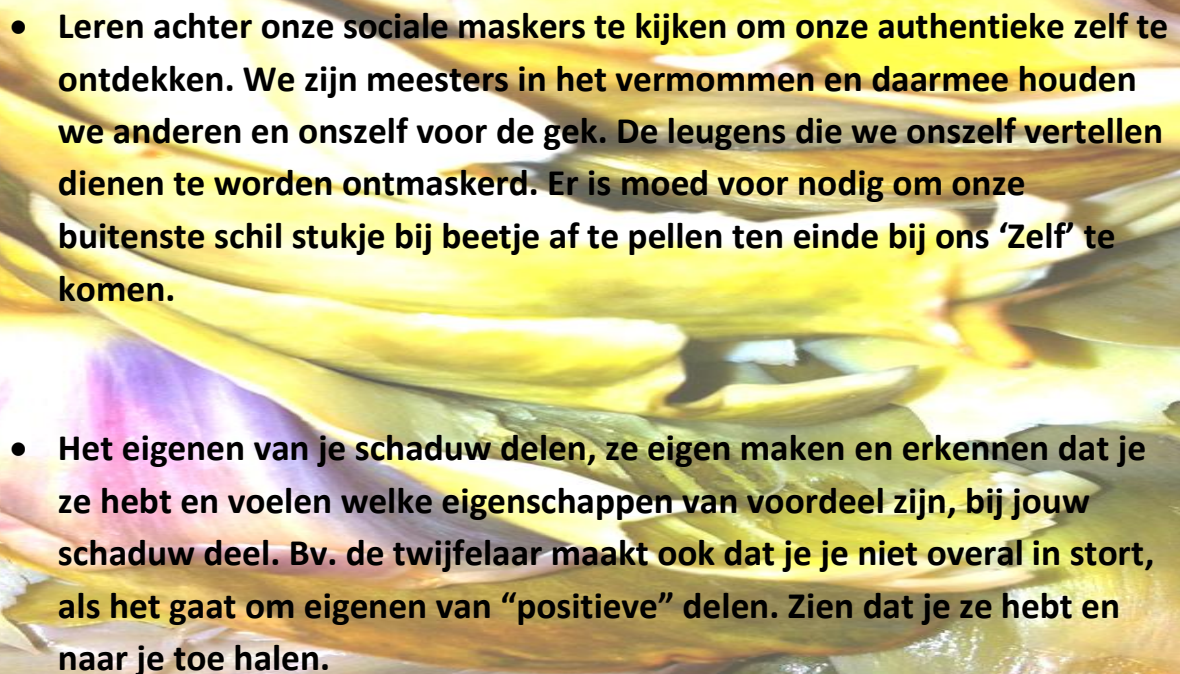
Door de karaktertrek aan iemand anders toe te kennen, in de omgeving neer te leggen, doen we een onbewuste poging deze toe te kennen aan de ander en hoeven we niet naar binnen te kijken en onder ogen te komen dat dit misschien wel over onszelf gaat.

Ik zelf heb dit jaar mijn schaduw delen in contact met de ander onder de loep genomen en merk dat ik vooral mijn lijf en mijn gewaarwording in contact met de ander erbij heb te houden. In mijn lijf wordt voelbaar wanneer een schaduwdeel zich langzaam naar het licht begeeft. Zo kom ik erachter dat wanneer een ander op mijn basis komt, ik voel dat het heel druk wordt in mijn lichaam en ik voel daarnaast ook, dit moet weg. Ik heb hier grens te geven.

Ik projecteer mijn serieus nemen uit in de omgeving, ik heb het gevoel dat de ander mij niet serieus neemt, waarbij het dan in feite gaat over; ik neem mijzelf niet serieus. Als ik dit wel doe, zet ik ook grens, komt de ander niet op mijn basis en behoud ik ruimte voor mij.

Of ik zet me schrap en doe net of er niks aan de hand is, ik hou me strak, Ik maak afstand ipv te komen hoe ik het wil, me zichtbaar maak en eerlijk zeg hoe ik erin sta.

Het werken met je schaduw delen

- 
- **Leren achter onze sociale maskers te kijken om onze authentieke zelf te ontdekken. We zijn meesters in het vermommen en daarmee houden we anderen en onszelf voor de gek. De leugens die we onszelf vertellen dienen te worden ontmaskerd. Er is moed voor nodig om onze buitenste schil stukje bij beetje af te pellen ten einde bij ons 'Zelf' te komen.**
 - **Het eigenen van je schaduw delen, ze eigen maken en erkennen dat je ze hebt en voelen welke eigenschappen van voordeel zijn, bij jouw schaduw deel. Bv. de twijfelaar maakt ook dat je je niet overal in stort, als het gaat om eigenen van "positieve" delen. Zien dat je ze hebt en naar je toe halen.**

Pijn

Als er een schaduwdeel opeens TOCH in het licht komt en wordt gezien, zichtbaar wordt..., sla je vaak op tilt. Je ervaart dan meestal een heftige reactie in je lichaam. Je schaamt je voor dit deel, je denkt dat je met dit deel niks meer waard bent. En toch.....dat deel, is wel degelijk een deel van jou. Het maakt je niet werkelijk onwaardig, als je het met reële ogen en objectieve bril bekijkt. Dus, wanneer je jouw schaduw delen in het licht gaat zetten dan is dit vaak confronterend, het zijn nl. delen van je zelf, die je hebt verstopt. Komen ze dan toch in het licht, ervaar je weerstand. Dit kan gepaard gaan met pijn.



Neem bijvoorbeeld de eigenschap 'onhandig'. Wanneer je aan je zelf gaat erkennen dat een deel van jou ook onhandig is, dan is je eerste reactie. Nee, dat ben ik niet! Het vergt dus moed je 'onhandige' deel onder ogen te komen. Hier ligt ook vaak pijn onder. Je hebt dit deel nl. niet voor niets weggestopt. Je hebt ooit ervaren dat dit deel niet welkom was. Je werd bijvoorbeeld onhandig genoemd wanneer je tijdens een feestje je glas om ver gestoten hebt. Het gevoel wat je hierbij ervaart; schaamte, afwijzing, er niet meer bij horen, er is niemand meer die om mij geeft, je niet meer gewaardeerd en geliefd voelen, de gevoelens die ik nu ervaar zijn fout is pijnlijk. Deze pijn ervaar je in feite opnieuw wanneer je dit deel opnieuw in het licht gaat zetten. Het is de pijn van het kleine kind in jou wat je her beleeft. Het voelt als het ware als een stukje doodgaan. In de situatie op het feestje, ging er een stukje leven in je dood. Het is van belang deze pijn aandacht en ruimte te geven, voel dat het er helemaal mag zijn, zodat die werkelijk wordt doorvoeld en uitgehuild kan worden. Zo vind er heling en ruimte plaats voor iets nieuws. Door de beweging naar je pijn toe, kan er nieuw ontstaan, word je weer levend. Dit vraagt moed. Moed om met empathie en zachtheid voor je kleine kind, het als het ware bij de hand te nemen en zeggen; "het is goed, je hebt niets gedaan waardoor je dit verdiende, er is niets mis met jou, ik hou van je". Je maakt dan contact met je wezenlijke kern, leert spijt, vergeving en aanvaarding kennen. Stuk voor stuk ervaringen die onmisbaar zijn om met jezelf en je omgeving in het reine te komen en te blijven. Zo kom je bij je hart uit en voel je weer dat je leeft. Zo kan je ervaren dat er naast deze pijn ook vreugde en je eigenlijke impulsen te vinden zijn. Zo kan je dit deel weer integreren en kan je die weer leven, uiting aan geven. Je voelt je vrijer en hoeft niet meer te verstijven op het moment dat dit deel wordt aangeraakt.

Jezelf toestaan de diepe pijn te voelen brengt je in contact met je hart en opent je hart. Het maakt gevoelig en stevig tegelijkertijd. Je bent sterk genoeg deze pijn te dragen.

Oefeningen:

- Emoties, triggers, oordelen waar je tegenaan loopt in je dagelijks leven, deze schrijf je op. Deze eigenschappen ga je nu jezelf eigenen.

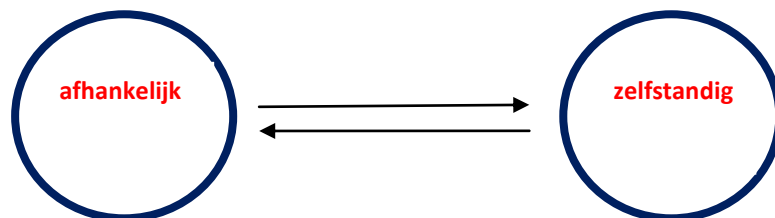
Zet voor deze eigenschappen ik ben.....

(en herhaal dit een aantal keer, totdat het resoneert in jou).

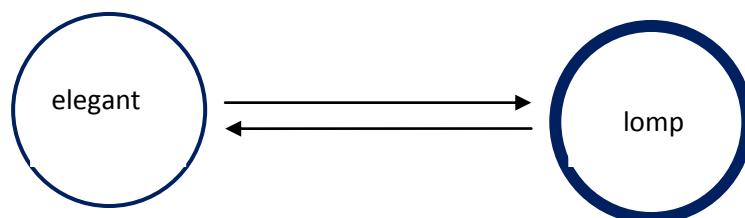
Maak hier vormwerk van, hierdoor ontstaat er beeld, met dit beeld krijg je zicht op jezelf, wordt het tastbaar en krijgt het daarmee een plek in jou.

Kijk vervolgens opnieuw naar het werk en benoem wat je ziet. Zie daarmee in jouw vormwerk ook andere kanten van de eerst benoemde eigenschap. Je vormwerk brengt onbewuste delen in beeld. Eigen deze door de zin: ik ben..... ervoor te zetten en herhaal dit hardop een aantal keren totdat je voelt dat het resoneert in je lichaam. Wat brengen deze eigenschappen je, waar kan je dit inzetten in jouw leven?

- Maak vormwerk en neem jezelf daarin als uitgangspunt; IK - Jouw identiteit. Kijk opnieuw naar jouw vormwerk. Wat zie je? Wat komt er voor jou op de voorgrond? Geef hier eigenschappen aan. Schrijf deze eigenschappen op en zet er; 'ik ben' voor, voel hoe je lijf resoneert bij deze eigenschappen. Ben je er heel blij mee of ervaar je weerstand? Pik de eigenschappen eruit waar je weerstand voelt en waar je blij van wordt en benoem de tegenpool. Geef deze twee polen een plaats in de ruimte en beweeg tussen deze twee tegenpolen.



Blijf steeds de zin ik ben....herhalen. Hiermee eigen je deze eigenschappen. Wat ervaar je in de beweging en wat ervaar je bij de twee tegenpolen? Op deze manier krijg je voeling met deze twee kanten.



Mogen ze bestaan, ervaar je wat het met je doet? Kom je ook bij eventuele pijn. Laat het bestaan, geef er ruimte aan. Op deze manier kun je deze eigenschappen weer integreren in jouw systeem.

- Stel je voor dat er een artikel over je zou worden geplaatst in een krant. Welke aspecten zou je daar absoluut niet in willen hebben? Dit zijn meestal je schaduwdeelen. Noteer je oordelen over deze eigenschappen en ontdek van wie je deze oordelen hebt geleerd en/of hebt overgenomen. Wat voel je erbij? Ook hierin kun je beginnen met 'ik ben' ervoor te zetten. Zet deze delen in beeld of kies een andere vorm om deze eigenschappen opnieuw te integreren in jouw leven. Voel ook hierin weer de eventuele pijn en doorleef dit, blijf erbij. Eigen dit en wordt je ervan bewust.

- Neem een persoon uit je dagelijks leven waar je moeite mee hebt. Benoem waar je moeite mee hebt van die persoon, schrijf de eigenschappen op. Zet hier weer; 'ik ben' voor en kies een vorm waarin je deze eigenschappen weer kan gaan eigen.

- Doe dit ook met een persoon die je bewondert. En haal de eigenschappen naar je toe door er weer een vorm aan te geven.

Aanvullend in het werken met je schaduwdeelen.

- Ontdek dat 'goed' zijn, lief zijn, aardig zijn het leven niet heerlijk maakt. De spanning laten toenemen tussen wat je geleerd hebt te zijn en wie je eigenlijk bent. Er uiteindelijk naar toe werken om het 'oude Zelf' te laten sterven en het nieuwe intuïtieve Zelf geboren te laten worden.
- Je vertrouwd maken met het geheimzinnige, het vreemde, het 'anders zijn'. Zelf op een goede manier een beetje vreemd worden.
- Scherp zien, om de negatieve schaduwdeelen van je zelf (en ook de negatieve aspecten van personen of gebeurtenissen in de buitenwereld) te herkennen en daarop te reageren.
- De macht en grote kracht die je ook bezit leren zien en naar je toe halen. Ook de macht en kracht van anderen zien, je hierdoor niet alleen laten afschrikken. Al je kwaliteiten op waarde schatten, deze jezelf 'eigen' maken en hiervoor te gaan leren gaan staan. Het kwetsbare en te 'lieve kind' verder laten afsterven.