

Vuurvogel

Phoenix 
opleidingen TA/NLP

jaargang 2 – nummer 2/2005

verschijnt 2 x per jaar

*Deze uitgave heeft als thema
omgaan met schaduw*

*Liever een heel mens
dan een goed mens.*

Carl Gustav Jung



Voorwoord

Voor je ligt het derde nummer van 'Vuurvogel', met 'de schaduw' als thema. We benaderen het onderwerp vanuit verschillende perspectieven. Natuurlijk kunnen we daarbij niet om Jung heen. En niet om Jannie Veenbaas (grapje). Conny ten Klooster beschrijft in het derde (en laatste) deel over de ontwikkelingspsychologie hoe het kind op jonge leeftijd de eigen schaduw begint te 'vullen'. We hebben veel respons gehad van jullie, cursisten en voormalig cursisten. Een aantal van die bijdragen vind je ook terug in dit nummer. We zijn blij met de inzendingen en hopen dat we keer op keer zo'n grote keus hebben als we deze keer hadden. Bedankt!

Overigens: het volgende nummer heeft 'het geheim' als rode draad, dus als je ideeën en/of uitwerkingen daarvan hebt: info@phoenixopleidingen.nl.

Deze eerste drie nummers van 'Vuurvogel' hebben we je ongevroegd toegestuurd. Mogelijk stel je geen prijs op verdere toezending van het blad; als je ons dat laat weten, dan schrappen we je uit ons Vuurvogel-bestand.

Dat je, dit nummer lezende, een diversiteit aan facetten van je eigen schaduw moge aantreffen!

Sander Reinalda

Volgende uitgave

De volgende uitgave van 'Vuurvogel' gaat over 'het geheim'. Als je aan dit nummer wilt bijdragen, laat het ons dan weten! Vuurvogel verschijnt in maart 2006.

Hoe aanleveren?

Lever je bijdrage voor 30 november 2005 digitaal aan bij info@phoenixopleidingen.nl. Vermeld erbij: Vuurvogel – het geheim.

Tekst

Aanleveren in Word, maximaal 4500 tekens, incl. spaties en leestekens.

Beeld

Beeldformaat op A5, minimaal 300 dpi.

Plaatsing

Het plaatsen van de aangeleverde teksten en beelden is ter beoordeling aan de redactie. Over het al dan niet plaatsen wordt geen correspondentie gevoerd. De redactie behoudt zich het recht voor om teksten in te korten en/of tekstuele wijzigingen aan te brengen. De inzenders krijgen hiervan bericht.

INHOUD

Cover:

Francien Bruggink

Rubrieken

- 2 colofon
- 2 Phoenix in de pers
- 2 Lokroep
- 3 Werken met schaduwzijde
- 3 Even lekker in de schaduw zitten
- 4,5,6 Interview Jannie Veenbaas-Oomkes
- 6,7 Redhead
- 8,9 Het wezen van je schaduw
- 9 Boekentips

Serie Inspiratie:

- 10-11 Carl Gustav Jung
- 11 Agenda nieuwe activiteiten
- 11-12 Neem mij zoals ik ben

Colofon

Phoenix Opleidingen TA/NLP
Raiffeisenlaan 26 A
3571 TE Utrecht
tel. 030 2711383
fax 030 2722547
www.phoenixopleidingen.nl
info@phoenixopleidingen.nl

Redactie

Angelique van den Broek
Annelies van der Ploeg
Mientje Fluyt
Morten Hjort
Gé Ophelders
Heleen Reitsma
Sander Reinalda

Eindredactie

Conny ten Klooster

LOKROEP



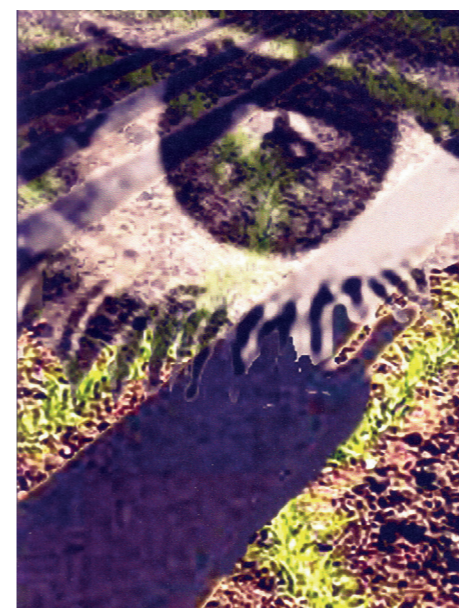
Wil in het zuiden van het land (tussen Venlo, Tilburg, Den Bosch en Nijmegen) een intervisiegroep opzetten en/of aansluiten bij bestaande groep. Wie wil dit ook of welke groep wil uitbreiden? Reacties zie ik graag tegemoet per mail info@commtrain.nl of bel 077 4650328. Hartelijke groet, Jan-Eric Zoon

PHOENIX in de pers

in: **Strook**, Tijdschrift voor Transactionele Analyse, 2/2005, "Ik wil de beste (kunnen) zijn", een artikel over de betekenis van de zesde driver 'wees de beste' door Sander Reinalda.

WERKEN MET SCHADUWZIJDE

Gé Ophelders



De 'Schaduw' is een archetype. Omdat de schaduw een archetype is, heeft het een collectieve component en kan hij dus nooit helemaal in het individu worden geïntegreerd. Olson zegt: "The shadow will always be bigger than we are: our little lights may grow brighter, but the darkness will always be there, just beyond the boundaries of consciousness."

Maar de schaduw kan wel voor een

groot deel worden gekend en dat is voor de persoonlijke groei van een individu van positieve betekenis. Je leert te herkennen hoe de schaduw je daden kan saboteren en hoe je zijn positieve kracht kunt leren gebruiken. Dit leidt tot een grotere vrijheid van je handelen.

Hoe herken je je schaduw? Oefening 1

1. Vraag aan mensen die je goed kennen hoe ze jou zien. Wat ze het leukste aan je vinden en wat het minst leuk.
2. Schrijf hun waarnemingen op.
3. Schrijf voor jezelf op hoe jij jezelf ziet.
4. Leg de beelden van de anderen en jezelf naast elkaar.
5. Sta stil bij de feedback die je gekregen hebt. Je hoeft de feedback van anderen niet te geloven. Als je echter bang bent te horen wat de mensen die je na staan over je vinden, is het tijd om op te letten. Ieder stukje feedback kan een aanmoediging zijn.

In dit nummer vind je een aantal oefeningen die je individueel of als begeleider met je cliënt kunt doen.

Even lekker in de schaduw zitten

Jasper Jobse, 2e jaar Opleiding Professionele Communicatie

Jarenlang heb ik in de schaduw gezeten. Ik wist niet dat er plaatsen in mij en op de wereld waren waar zo veel meer licht was dan ik voor mogelijk hield. Te jong voor grote keuzes gestaan heb ik ooit besloten om slim te willen zijn. En dat zou ik iedereen laten zien. Domheid, onwetendheid, naïviteit, die woorden kwamen niet voor in mijn vocabulaire. Ik was niet dom en dat zou ik bewijzen. Daarom deed ik acht jaar middelbare school, Mavo, Havo, Vwo en vijf jaar HTS opleiding. Omdat ik mijn schaduw eerde. Ik zou laten zien dat ik heus wel wat in mijn mars had. Om slim te worden moest ik hard werken, genieten zou later komen. Later,

als ik een goede baan had en de mensen zouden zeggen: "Die Jasper, knap hoor." Dus koos ik voor dertien jaar studeren met tegenzin, maar met succes. Ik studeerde af en mocht mijzelf ingenieur noemen! Maar was ik nu echt slim? Nee, was mijn antwoord. Gaandeweg had ik een nog mooiere manier van slim zijn ontdekt. Naast geleerde mensen waren er ook wijze mensen. Het zat hem niet in studeren, zei ik tegen mijzelf. Ervaring in het leven, dat was de mooiste 'slim'. Dat wilde ik ook. Dus dacht ik: Als ik al die mooie spreuken en aforismen uit mijn hoofd leer en in mijn boekenkast zet dan zullen de mensen wel zeggen: die

Jasper, knap hoor!
En dus begon ik wijze spreuken te onthouden en op te schrijven. Tot ik na jaren de volgende spreuk tegenkwam:

*In the beginner's mind
there are many possibilities,
but in the experts mind
there are few.*

Shunryu Suzuki

Toen kwam er een knoopje in mijn denken. Waarom raakte deze spreuk mij zo? Was het nu juist goed expert te zijn of niet? Wat bedoelde meneer Suzuki? Ik wist het niet meer. De HTS had mij veel geleerd. Maar juist vanuit een vrije geest kwam ik vaker tot oplossingen dan vanuit aangeleerd denken. Oftewel mijn 'domheid' zorgde er soms voor dat ik slim was. Ik begon kennis steeds vaker als een last te zien en ging twijfelen aan mijn wens slim of wijs te zijn. Ik zag dat mijn behoefte om mijzelf te bewijzen mijn autonomie beperkte en wilde dat veranderen.

Het gebeurde in een workshop. Drie mensen tegenover mij die iets zeiden waar ik notabene zelf om gevraagd had. Ik zei: "Ik ben dom." Ik kreeg in koor terug: "Jij bent dom!" En dat net zo lang tot ik zonder schaamte, zenuwen, angst of paniek volmondig congruent kon zeggen: "Ik ben dom." De vrijheid erna is en blijft fantastisch. Ik sta aan het roer van mijn leven, niet mijn angst voor domheid. Ik heb keuzevrijheid. Nu voor het eerst, na dertien jaar doe ik een opleiding die mijn vrije keuze is. En weet ik wie ik ben. "Ik ben dom!" Heerlijk, even zitten in mijn schaduw.

Ik weet het even niet
Mijn hoofd is als een vergiet
Soms blijft er eens iets hangen

Soms niet
Ik weet het even niet

“Je moet de bereidheid hebben om van elke cliënt te leren.”

Interview met

Jannie Veenbaas-Oomkes

Gé Ophelders en Heleen Reitsma

Toen ons werd voorgesteld jou in het kader van dit themanummer te interviewen was onze eerste reactie: ‘Schaduw ...? Bij Jannie denken we eerder aan Licht’. Herken je zo’n reactie? Lacht. Ik was vroeger een blij kind waar iedereen dol op was. Toen ik 2 was, werd mijn moeder ernstig ziek. Ik kreeg toen regelmatig op mijn kop, omdat ik veel te druk was. Ik heb in die tijd veel in gastgezinnen gelogeed.



Mijn vader was dominee en ik moest al vroeg mee naar de kerk. De mensen om mij heen zeiden vaak: ‘ssttt, stil zijn’. Hierdoor heb ik al vroeg mijn blijmoedigheid ingeslikt. Het was sowieso een situatie van ‘horen, zien en zwijgen’. Het leven binnen en buiten de pastorie kwam niet met elkaar overeen, er was een split tussen die twee.

Ik ken dus zowel de zware als de lichte kant. Dat laatste herken ik steeds beter. Het roept soms nog wel het gevoel op

van ben ik niet te ‘licht’, alsof ik dan ook minder serieus ben. Ik merk dat ik naarmate ik mijn gewicht meer neem, ik steeds lichter word.

Je hebt je Schaduw dus al vroeg ontmoet.

Als kind speelde angst voor afkeuring een rol. Mijn levensthema hangt hiermee samen: ‘ben ik welkom en mag ik er zijn?’. Ik heb veel moeite moeten doen, om dat thema een plek te geven. En zo nu en dan komt het als een ‘grote schaduw weer te voorschijn. Enerzijds in de vorm van: ‘Ik ben bijzonder’, ‘Ik

heb gelijk’ of ‘Ik weet het beter’, anderzijds in het me terugtrekken. Het uit zich ook in woede op het leven: ‘Wie heeft bedacht dat ik op aarde moest komen.’ Het speelde ook weer toen ik groepen ging begeleiden. Ik keek de groep rond en vroeg mij af: ‘bij wie ben ik niet welkom en bij wie wel?’. Via de groep en de ander heette ik mijzelf welkom. Soms is dat gevoel er nog wel even, maar ik blijf nu meer energetisch aanwezig en kan mijzelf meer welkom

heten. Daar heb ik veel in geleerd, ook in het werk naar mijn cliënten toe.

Wat betekent Schaduw voor jou?

Schaduw heeft te maken met onderdrukte energieën, die onder het bewustzijn leven. Deze onderdrukte energieën weer in het licht brengen, brengt de mens ook weer naar zijn heelheid. De schaduw is als het ware een toegangspoort tot heelheid. De energie kan weer vrij gaan stromen.

Schaduw heeft voor mij ook te maken met het gebied rond het eerste en tweede chakra, en met de systemische achtergrond (soms gaat dit tot 6 generaties terug). Vanuit de kinesiologie kende ik het werken met voorgaande generaties al. Ik heb toen ervaren dat je letterlijk en figuurlijk onopgeloste zaken uit je familiegeschiedenis met je mee draagt. Uit ervaring heb ik geleerd dat je niet op zoek moet blijven naar geheimen, als het in het belang van jouw proces is dan komt het naar je toe.

De schaduw heeft op een dieper niveau ook te maken met de verborgen loyaliteit naar je eigen systeem van herkomst. Je vrij maken van diepe bindingen, verstrikkingen en de magische liefde is een intens proces. Het roept angst op want ‘wie ben ik?’, als delen van jou zo diep verbonden zijn met de ander. Dit pijnlijke proces verdient een zorgvuldige begeleiding.

Voor mijzelf vind ik het een uitdaging een goede balans te vinden tussen: waar ben ik voorzichtig; waar duw of trek ik of confronteer ik steviger en dergelijke. De schaduw in te gaan, impliceert te onderzoeken wat er in de kelder, de grot van je lijf zit. Vanuit alle lagen komen dingen los, ‘bakken’ vol kou. Als je dat stuk niet neemt dan amputeer je een deel van jezelf. De beweging gaat vanuit de schaduw naar het licht en de weg is van beneden (lagere chakra) naar boven (hogere chakra’s). Vanuit deze beweging kun je

vanuit de verankering met de aarde je verbinden met de hemel. Dan kan spiritualiteit vorm krijgen.

Bij Phoenix zagen we eerst Wibe en Piet (Weisfelt), en pas later trad jij meer op de voorgrond. Hoe zat dat?

Dat is begrijpelijk vanuit jullie perspectief als Phoenix-cursisten. Wibe en ik waren in ’88 al samen begonnen aan de opzet van ons bedrijf. Ik heb daarin veel organisatie- en inrichtingswerk gedaan. Rond ’92 kwam Piet er officieel bij. Vanaf die tijd hebben Wibe en Piet veel succes. Naarmate Phoenix als opleidingsinstituut meer op de voorgrond kwam, ben ik in de loop van de tijd wat achteruit gestapt en ik bleef zorg dragen voor de organisatie en de inrichting. Ik heb voorwaardenscheppend werk gedaan, ik heb gewerkt aan de condities voor de groei van Phoenix.

Terugkijkend heb ik veel in de schaduw van Wibe en Piet gedaan. Het heeft te maken met graag achter de schermen willen werken, met die kant van ‘onzichtbaar’ willen zijn. Aan de andere kant heb ik tegelijkertijd ‘eigen’ dingen gedaan en op die manier heeft het mij gevoed en heb ik veel geleerd. Van binnenuit ben ik ondersteunend van nature, van aard en van taakbesef. Mijn neiging is om te kijken en te leven vanuit de vraag ‘Hoe kan ik van betekenis zijn in deze situatie? En welke betekenis heeft de situatie voor mij?’ ‘Het maakt niet uit of ik met een cliënt werk, een advies uitbreng, bij Phoenix naar binnen kijk en naar de mensen die er werken of naar het veld van cursisten: ik leef in en met deze vraag’. Als ik om me heen kijk en ervaar wat er in onze maatschappij gebeurt, vind ik dat de vraag ‘betekenis geven/hebben...’ meer voorgrond mag hebben. De vraag biedt een ander perspectief en levert andere antwoorden op. Voor mij betekent het een diep en wezenlijk besef van mijn plek in de grotere eenheid, als schakel in een groter geheel, een grotere orde. Van nature beweeg ik in deze rol en mijn

leerweg staat ook in dit teken. Het vraagt zichtbaar worden, tevoorschijn komen, afbakenen, integreren van mannelijke en vrouwelijke energie, de betekenis ontdekken van vrouwelijk leiderschap.

Inmiddels ben ik heel goed in staat om openlijk en expliciet aanwezig te zijn in deze rol. In de loop der jaren ben ik er achter gekomen dat ik daar graag in gezien wil worden, in tegenstelling tot hoe ik daar vroeger over dacht. Nu, achteraf, kan ik met recht zeggen: ‘ik ben van betekenis geweest in de organisatie Phoenix als geheel’.

Wat heb je nog meer gedaan?

De laatste 25 jaar heb ik veel opleidingen gevolgd, waarbinnen persoonlijke en professionele ontwikkeling hand in hand gingen. Momenteel volg ik een meerjarige training aan de Ridhwan-school. Een belangrijke opstap was mijn eerste therapeut die me de veiligheid bood om de weg naar binnen te gaan. Hier leerde ik die schaduwaspecten kennen, waarop ik mezelf afkeurde, zoals angst, trots, frustratie en wanhoop.

Naast de opleidingen ben ik onverwerkte stukken van mezelf tegengekomen toen mijn kinderen Esther en Ulrich opgroeiden. Die heb ik onder ogen gezien, aangepakt en waar mogelijk verwerkt. Het systemisch werk heeft me uiteindelijk de diepere verbinding met mijn ouders, met name met mijn moeder weer teruggeven. Dit leidde tot rust en acceptatie van het leven. De komst van mijn eerste kleinzoon heeft mij uiteindelijk op een dieper niveau verzoend met het leven.

Hoe ziet jouw Schaduwwerk met cliënten eruit?

Ik laat cliënten contact maken met hun schaduw door onder andere te werken met kinesiologie, visualiseren en focussen. Om de verstrikking in het lijf te helpen oplossen, werk ik veel met mijn handen.

De rode draad in mijn werk is mensen

hun lijf te laten voelen. Ik zorg dat ze in hun eigen tempo kunnen werken en dat ze zich niet afgewezen voelen in het stuk schaduw (boosheid, verdriet en dergelijke). Het gaat erom de connectie tot stand te brengen en te houden tussen hoofd en buik en deze twee weer te verbinden via het hart.

Hoe doe je het concreet?

Als cliënten zich bijvoorbeeld slachtofferig gedragen en ‘ja, maren’, vind ik het heerlijk ze uit te dagen contact te maken met hun eigen kracht. Ze te laten voelen dat ze macht hebben, lief en aardig zijn en/of vernietigingskracht in zich hebben. Ik spreek de power in hen aan en leer zo ook delen van mijzelf herkennen. Plagerige humor is dan een heerlijk instrument.

Zitten mensen veel in hun hoofd dan gaan ze weg van hun kwetsbaarheid. Ik laat ze voelen hoe hun schaduw daar in werkt, wat ze daar zelf in doen. Ik laat mensen bewegen en stilstaan en representeer dan bijvoorbeeld de schaduwkant; ik kan makkelijk op 2 plekken staan. Ik probeer het energiepatroon van binnen te veranderen door hen het systemische stuk waar ze zelf geen contact mee krijgen te laten ervaren.

In de begeleiding werk ik vaak intuïtief, gekoppeld aan kennis, maar ik creëer altijd een veilige bedding; mensen zijn niet voor niks van hun schaduw weggegaan. Uit eigen ervaring ken ik die behoefte aan veiligheid, en mijn angst en wantrouwen naar de wereld. Bij mij was dat bang zijn voor de afwijzing, niet goed genoeg zijn. Mijn eigen therapeut was hierin een voorbeeld. Hij gaf me alle ruimte om te voorschijn te komen en mijn eigen tempo daarin te bepalen.

Op je 19de ben je met Wibe getrouwd. Jullie kennen elkaar dus al een lange tijd. Wat is een constante/ kracht in/ van jullie relatie?

De constante kracht in onze relatie is in essentie dezelfde gebleven, maar gedurende onze levensreis samen

getransformeerd. In het prille begin van onze relatie vond ik het woord 'houvast' of 'holding' van toepassing. Waar ik meer weet had van loslaten, had Wibe meer weet van vasthouden. Dit woord 'houvast' heeft tijdens onze reis als levenspartners, als ouders en als grootouders een andere kleur en betekenis gekregen.

Nu zou ik het een diepe verbintenis willen noemen, al was de bron ooit houvast aan elkaar hebben. De diepte van de verbintenis heeft veel te maken met hoe we samen opgroeiden, hoe ons leven ons tot op heden ten deel viel: de levenservaringen die we deelden, hoe we ieder onze eigen weg en ontwikkeling zijn gaan zoeken. Soms naast elkaar, samen een stuk oplopen, dan weer de een achter de ander, dan weer recht tegenover elkaar. Wat dichterbij en wat verder weg, altijd in beweging en altijd was er verbinding en een plek om neer te strijken.

Welke boeken hebben het afgelopen jaar indruk op je gemaakt?

Thomése, P.F., *Schaduwkind*. (ISBN: 90 2542 513 5)

Hij geeft woorden aan iets waar je bijna geen woorden aan kan geven: het verlies van een kind. Het is ontroerend mooi hoe hij omschrijft wat er met hem en het kind gebeurt. Het is een ode aan een jonggestorven mensje en aan de liefde die haar heeft voortgebracht.

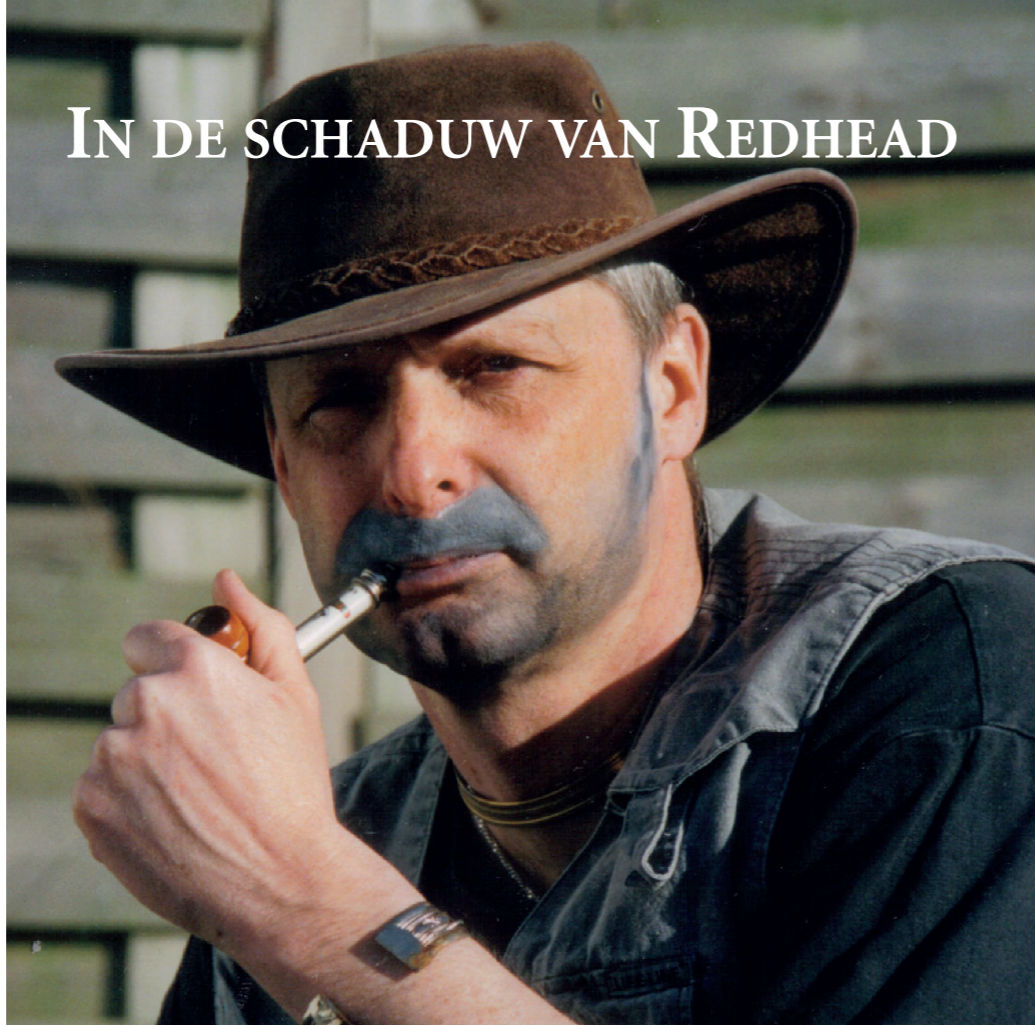
Yalom, I.D., *Mama en de lessen van de ziel*. (ISBN: 90 501 8535 5)

Yalom beschrijft ontwapend eerlijk zijn processen als therapeut. Hij ziet zijn opstelling als begeleider als 'zachte stevigheid en stevige zachtheid'.

Judith, A., *Handboek chakra psychologie. Zelfverwerkelijking in zeven stappen*. (ISBN: 90 230 0954 1)

Zij kan het zo mooi vertellen en verbindingen leggen met andere auteurs, bijvoorbeeld met Jung.

IN DE SCHADUW VAN REDHEAD



Marcel van der Pol

"Papa!"

"Robin?"

"Grootvader Redhead, die was echt een held, hè?"

"Nou en of die een held was!"

"Papa!"

"Robin?"

"Ben ik dan ook een held?"

Wat is er heerlijker voor een vader, om na een dag hard werken alle vermoeienissen te laten wegwassen door de talloze vragen van je dochter? De lange weg 's avonds naar huis gebruikt hij om stap voor stap het werk achter zich te kunnen laten, de zwaarte, de drukte, de spanningen, de eindeloosheid. Op het moment dat hij het tuinhok grijpt, voelt hij zich leeg. De vier, vijf passen over het tuinpad naar de voordeur recht hij de rug, heft het hoofd en opent de borst. Binnen wachten de vragen.

Als antwoord vertelt hij over Redhead, zijn vader, haar grootvader. Vader en dochter zitten dan samen in een luie stoel. Vader staart in het vuur. Het enige wat hij ziet, is het flakkerende spel van licht en schaduw. Hij zwijgt en kijkt en herinnert. Licht en schaduw krijgen vorm. Dan ziet hij het. Met steeds meer vaart vertelt hij. Over hun kleine huisje aan de rand van deze vallei, ver weg van de grote buitenwereld. Over hoe hij hier altijd heeft gewoond, en voor hem zijn ouders en daarvoor... generaties lang. Hoe het altijd knus, veilig en gezellig is hier. Ook voor haar en de generaties na haar. Hij vertelt ook over de grote buitenwereld, die naar binnen probeert te dringen. Iedere keer tevergeefs. Draken, monsters, rovers, avonturiers en ander gespuis, allemaal hebben ze het geprobeerd. Redhead slaat ze terug. Avond aan avond komt Redhead als overwinnaar uit de strijd. De vallei is weer tot het volgende verhaal veilig gesteld. Grootvader Redhead is een held!

Op een avond weigert Robin opeens haar plek in te nemen in de stoel. Met haar armen gevouwen blijft ze rechtop voor hem staan.

"Grootvader Redhead is een held, hè? Ben jij dan ook een held? En ik dan?"

Zijn hoofd zit echter vol nieuwe heroïsche daden. Deze keer zal Redhead een stinkende stroom aan verderfelijke invloeden moeten tegenhouden. De beek langs hun huisje is reeds licht verontreinigd. Is drinken nog wel veilig? "Grootvader Redhead is een held.", bevestigt hij afwezig.

"Waar is grootvader Redhead dan?"

Hij haalt zijn schouders op. "Ik weet het niet."

"Kregen de monsters hem te pakken?"

Vaders ogen fonkelen. Het openhaardvuur achter Robin protesteert.

"Natuurlijk niet!"

Licht en schaduw schilderen in grove streken de strijd van Redhead. Op alle mogelijke manieren probeert de verderfelijke stroom de vallei binnen te dringen. Redhead wijkt echter niet. Sterker nog, meter voor meter dringt hij de stroom terug naar waar hij vandaan komt. Weg uit de vallei, terug de wereld in.

"En toen?"

"Je grootvader is niet meer teruggekomen."

Robin zwijgt. Dit moet ze even verwerken. Dan vraagt ze met grote angstogen: "Is hij dan daar buiten gebleven?"

Vader knikt. "Als je één keer in de buitenwereld bent, kom je niet terug."

"Wat als zij het weer proberen?"

"Wie?"

"De monsters. Wie moet ze dan tegenhouden?"

Vader schiet overeind. "Ik! Wie anders! Ik ben je vader! Denk je nu echt, dat ik... !?"

"Dus u bent ook een held?"

"Er komt hier geen monster meer in! Daar heb ik voor gezorgd. Kom maar mee"

Robin kijkt op naar haar vader. Hij is groot. Hij is sterk. Vol vertrouwen legt ze haar handje in de zijne.

Vader en dochter dringen steeds dieper het huis in. Ze lopen door een lange gang, waar ze bijna nooit komen. Helemaal achterin, waar de achterzijde van het huis samenvalt met de rotswand rond de vallei, zit een grote eikenhouten deur, zo groot, dik en stevig als een deur maar zijn kan.

"Dit was vroeger de enige weg de vallei in. Hierlangs probeerde al het kwaad binnen te komen."

Vol ontzag kijkt Robin naar de enorme deur. Ze heeft niet veel fantasie nodig om de geuren, de kleuren en de geluiden van alle heroïsche daden van grootvader Redhead op te roepen. Ze schrikt, als haar vader met grote kracht op het hout slaat.

"Zie je wel? Niets of niemand komt hier meer doorheen! Hier zijn we veilig. Jij en ik."

"Maar wat als grootvader Redhead terug wil komen?"

Vader snuift en schudt het hoofd. "Als je een keer door de deur bent", zegt hij, "kom je niet meer terug.", en loopt terug naar de kamer.

Robin blijft staan. In gedachten probeert ze met grootvader Redhead mee te gaan, de vallei uit, de wereld in. Het lukt haar niet. De deur is te dik.

"Robin!" klinkt het scherp uit het voorhuis.

Robin slaapt. Vader zit weer in zijn stoel voor het dovende vuur. Hij denkt en voelt en herinnert. Hij zwaait met zijn hand om lastige schaduwen te verdrijven. Een glas drinken helpt hem te ontspannen en zachtjes glijdt hij weg in een sluimering.

Plotseling zit hij rechtop. Het is al ochtend. Door het raam vallen de eerste zonnestralen naar binnen. Zijn hoofd

bonkt. Dan slaat de angst hem om het hart. Hij weet niet waarom, maar zeker weet hij, dat iets niet in orde is. Hij springt overeind en rent naar Robin's slaapkamer. Haar bed is leeg. In de keuken? Buiten? Hij houdt zichzelf voor de gek. Natuurlijk is ze... probeert ze... Geen probleem! Eikenhout kan tegen een stootje.

Hij rent. Hij roept. Hij stokt. De gang weigert bij de rotswand op te houden.

Voor hem gaapt een donkere opening. "Robin!" Zo hard als hij kan.

Hoort hij... Ja, hij hoort... Heel in de verte. Een kinderstem.

"Robin! Niet bang zijn!"

Heel zacht: "Papa! Kijk!"

Hij haalt diep adem en zet zijn eerste stap het duister in.

Hoe herken je je schaduw? Oefening 2

1. Geef aan welke eigenschappen van anderen jou het meest irriteren.
2. Geef aan welke eigenschappen daarvan eigenschappen zijn die jij zelf bezit.
3. Noem de eigenschappen en zeg: (naam van eigenschap) is een eigenschap van mij en ook dit hoort bij mij.

Toelichting

Wij willen vaak niet toegeven dat we zelf de donkere eigenschappen bezitten die we verafschuwen. Vandaar dat we ze onbewust buiten ons projecteren en ze in anderen zien. Zo hoeven we er zelf niet bewust van te worden. In Jezus' woorden: we zien wel de splinter in het oog van een ander, maar de balk in ons eigen oog niet.

Jouw persoonlijkheid spreekt zo hard dat ik niet kan horen wat je zegt.

Emerson.

er is *meer* dan je zou verwachten.

“Voices and faces in the dark”

Zonder licht geen schaduw, en zonder schaduw geen licht! Schaduw, onlosmakelijk aan ons leven verbonden. Schaduw: dat aspect van ons zelf, dat onderdrukt wordt of nog niet tot ons bewustzijn is doorgedrongen. Voor velen van ons blijft onze schaduw in ons onderbewustzijn, onbekend. Voorbij onze bewuste invloed heen geeft het voeding aan onze projecties in personen, beelden, figuren of dromen. Onze schaduw wordt hiermee een duisternis met verschillende nuances. Deze leren kennen maakt ons inzichtelijk hoe we de wereld ervaren en (ons laten) beïnvloeden; hoe we onze patronen herhalen en waarop we onze keuzes baseren. Juist in onze schaduw bevinden zich ook positieve krachten of aspecten van onze psyche die we ons op dat moment nog niet bewust zijn. Deze kant aan het licht brengen kan ons helpen een zinvoller bestaan te leiden.

Hoe dit nu in zijn werk gaat wil ik graag uitleggen aan de hand van het begrip archetypen. Archetypen zijn universele energiepatronen die leven in een collectief onderbewustzijn waarin alle zielen met elkaar in verbinding staan. Het collectieve onderbewustzijn omvat de energie van iedereen die door de eeuwen heeft deelgenomen aan een archetype – de verhalen, mythen, legenden en prototypen. Als we die verhalen over helden, godinnen, dienaren en vele andere (arche-)typen lezen, zien we daarin positieve – en schaduwkanten.

Er zijn 4 basis archetypen die te maken hebben met hoe we kunnen overleven in de wereld. We kunnen ze in onszelf herkennen. Natuurlijk is daar het kind, ons innerlijke kind, de beschermer van onze onschuld. Dit kind vormt onze

percepties van het leven, de familie, veiligheid, verzorging en trouw. De kernkwestie voor het kind is rond te komen met de dynamiek van onschuld en schuld, van afhankelijkheid en onafhankelijkheid. Niet in een pool vast te zitten. Wanneer moet je verantwoordelijkheid tonen? Wanneer een gezonde afhankelijkheid? Wanneer moet je in verzet komen tegen de groep en wanneer het gemeenschapsleven juist omarmen? De schaduwzijde van het kind archetype laat zich zien in bijvoorbeeld het verwende kind dat overall haar zin in moet krijgen, of het kind dat nooit volwassen wil worden omdat het niet de verantwoordelijkheid voor het eigen leven wil nemen. Kijk eens naar de patronen in je eigen leven en ontdek welk kind (gewonde kind, weeskind, goddelijke kind etc.) in jou een dominante rol speelt in je geschiedenis. En wat je hieruit kunt leren over jezelf.

De saboteur, beschermer van onze keus, is verbonden met ons vermogen ons te handhaven in de wereld. De kernkwestie hierbij is het nemen van de verantwoordelijkheid voor jezelf en voor wat je creëert. De saboteur is de spiegel en confronteert je met jouw angst voor veranderingen in je leven. Veranderingen die van je verlangen dat je, ondanks je angst, doet wat je moet doen zodat je geest zich kan vormen en verdiepen. Zodat je kan groeien. De schaduw laat zich makkelijk raden: je ondermijnt je eigen pad en/of dat van anderen. De vraag is hoe jij jouw eigen groei en bekrachtiging in de weg staat?

Daarnaast is er het archetype van slachtoffer. Bij slachtofferschap gaat het vaak om de angst voor jezelf op te komen. De kernkwestie heeft dan ook

te maken het ontwikkelen van eigenwaarde en persoonlijke kracht, met je vermogen om te gaan met macht en je persoonlijke grenzen leren stellen. Het feit dat je je soms slachtoffer voelt kan je bewust maken van je gebrek aan eigenwaarde. Dan heb je de mogelijkheid te onderzoeken of het je waard is je eigen gevoel van kracht op te geven zodat je geen verantwoordelijkheid voor je onafhankelijkheid hoeft te nemen. De schaduw heeft te maken met dat je blijft steken in het slachtofferschap, dat je gaat voor de ‘winst’: het medeleven van je omgeving of het feit dat ze rekening met je houden. Hier komt de manipulatie om de hoek. Ook hier kan het gaan om slachtoffer zijn en/of slachtoffers maken.

Last but not least: het archetype van de prostitué, beschermer van je vertrouwen in jezelf. De kernkwestie hierbij is met zelfwaardering en respect je eigen pad gaan: “dit kan ik, dit kan ik bereiken, dit is mijn commitment”. Je bent niet omkoopbaar. Daar is vertrouwen in je- zelf voor nodig. Zonder dat vertrouwen is het de vraag of je de prijs af kunt slaan die je geboden wordt voor de bereidheid jezelf te verkopen – je principes, integriteit, je intellect, je woord, lichaam of ziel – omwille van lichamelijke veiligheid. De schaduw van de prostitué herken je waar je je autonomie inlevert, waar je bang bent voor je voortbestaan (economisch, veiligheid), waar je pad gaan geen moeite en/of energie mag kosten. Voorbeelden daarvan zijn: de momenten dat je toch iets doet waar je eigenlijk niet achter staat/ de waarheid niet vertellen omdat je de ander niet wilt kwetsen/ een alternatief accepteren waar je eigenlijk niet gelukkig mee bent maar je wilt er ook geen punt van maken.

Archetypen zijn neutraal. Ze zijn niet goed of slecht, mooi of lelijk. Het zijn de taal en onze percepties die maken dat we een oordeel hebben over deze (en vele andere!) archetypen die deel uit-

maken van ons leven. Wanneer je voorbij gaat aan die lading en naar de patronen in je leven gaat kijken zie je hoe deze 4 basisarchetypen – onze overlevingsarchetypen om precies te zijn zich hebben laten zien en horen in je leven. Het oppakken van die signalen geeft je een middel in handen om keuzes te maken vanuit autonomie, vanuit innerlijke kracht.

Meer informatie: Heleen den Haan, archetypal coach, www.in-sight-out.nl

Schaduw, onze grootste inspiratiebron!

*Leer haar gebruiken,
leer ermee werken als
professional.*

*Workshop voor gevorderden
Spel van licht en schaduw,
omgaan met haat.*

Omarm je schaduw. Oefening 3
Individueel

1. Benoem de eigenschappen die naar voren zijn gekomen in oefening 1 of 3.
2. Geef alle eigenschappen een naam en geef ze een plek in de ruimte.
3. Kijk er van een afstand naar.
4. Voer met elke eigenschap een dialoog: wie is deze eigenschap en wat heeft de eigenschap nodig om heel te kunnen zijn. Wat voor een geschenk heeft deze eigenschap je te geven?
5. Omarm de eigenschap.
6. Ga door totdat alle eigenschappen aan bod zijn geweest.
7. Eindig met de zin: jullie zijn allemaal een deel van mij en het geschenk wat jullie me geven is

Hoe herken je je schaduw? Oefening 4
De schaduw kun je ook achterhalen wanneer je iemand verafschuwt. Individueel

1. Maak een lijstje van drie mensen aan wie je een hekel hebt. Het hoeven geen mensen te zijn die je kent; het kunnen ook politici, acteurs, muzikanten of andere vip's zijn.
2. Welke aspecten herken je van jezelf en heb je tot nu toe ontkent? Zorg dat je algemene aspecten (arrogant, onsympathiek) meer specifiek maakt.

“Wij zijn als fietsers in het donker zonder licht; omdat we ons zelf niet laten zien komen er ongelukken.”

Paul van den Bergh.

BOEKEN-TIPS

▲ *Jaap Peter en Judith Pouw, Intensieve Menshouderij.* ISBN 90 559 4328 2

Mensen worden niet ziek van werken, wel van de wijze waarop werk is georganiseerd. Om de intensieve manier van leven en werken te beschrijven is gekozen voor een metafoor die de relatie legt tussen de inrichting van de intensieve landbouw en ‘intensieve’ organisaties.

▲ *Henk-Jan Hoefman en Lenette Schuijt (red.), Het menselijke gezicht van werk.* ISBN 90 567 0105 3

Dit boek introduceert niet de zoveelste managementmethode, maar het prikkelt op een positieve manier de eigentijdse en eigenzinnige zoektocht naar de essentie van werk.

▲ *Timothy Findley, Pelgrim.* ISBN 90 445 0147

Een kloeke roman waarin Jung een man behandelt die niet dood kan gaan en waardoor hij zijn ideeën opdoet voor het bestaan van het collectieve onbewuste.

▲ *Karsten Alnaes, Sabina.* Een biografische roman. ISBN 90 522 6345 0
In deze aangrijpende roman ontmoet Sabina Spielrein Freud en Jung, op de laatste wordt ze verliefd. Als psychoanalytica schrijft ze publicaties die met name Freud inspireren op het gebied van de droom.

▲ *Debbie Ford, Licht op de schaduw.* ISBN 90 215 4308 7

Dit boek is relatief gemakkelijk geschreven, kent veel voorbeelden die de theorie illustreren en reikt meer dan 20 oefeningen aan waarmee we ons de in de schaduw verborgen kwaliteiten weer eigen kunnen maken.

*Het is beter een kaars te ontsteken,
dan te klagen over de duisternis.*

Chinese wijsheid.

Gé Ophelders

Inleiding

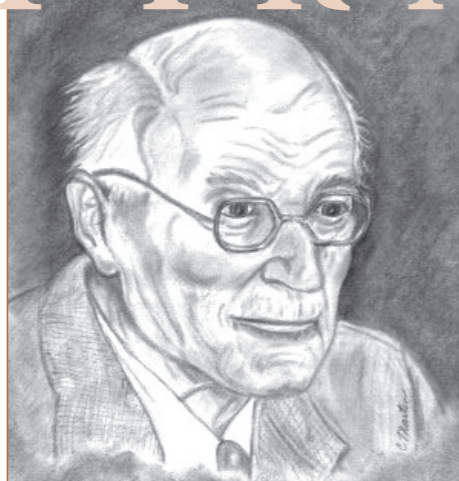
Jung heeft zich bezig gehouden met een groot aantal wetenschappen en onderwerpen. Hij was zeer veelzijdig. Natuurwetenschappen, medicijnen, psychiatrie, psychologie, parapsychologie, maar ook meer bijzondere onderwerpen als alchemie en antropologie waren objecten van zijn studie. In dit artikel ga ik maar op een paar aspecten van die veelzijdigheid in.

Jung als wetenschapper

Als ik een wetenschapper als Jung vergelijk met de wetenschappers in Nijmegen, waar ik dagelijks tussen verkeer, dan heeft Jung expliciet gekozen voor een brede, meer holistische benadering van de mens. Jung bracht onderzoeksresultaten uit het laboratoriumonderzoek in verband met een psychologie die haar oorsprong vond in de praktijk van de spreekkamer van de psychiater. Hoewel hij vond dat kennis en inzichten uit het occultisme, de mythologie en het symbolisme slechts van secundair belang waren in het werk van de psychiater, stelde hij dat een Jungiaanse therapeut een zeer gevarieerde kennis van de mensheid nodig heeft. De mens plaatsen in een breder kader, waarbij de begeleider rekening houdt met zijn geschiedenis, met zijn (on)bewuste, met informatie uit meer bronnen dan alleen maar wetenschappelijke werken is het eerste punt waarom ik het werk van Jung zo uitermate boeiend en humaan vind.

Jung als psycholoog

Jung bleef een onvermoeibaar onderzoeker van de 'psyche', die in de Jungiaanse psychologie zowel het bewustzijn, het persoonlijk onbewuste en het collectief onbewuste omvat. Psyche wordt tegenwoordig vaak met 'geest' vertaald. Alle gedachten, gevoelens en gedragingen van de mens, zowel



Carl Gustav Jung, de veelzijdige

bewust als onbewust, maken hier deel van uit. Wat me in deze omschrijving aantrekt, is dat de mens geen samenraapsel van deeltjes is die stuk voor stuk door middel van ervaring zijn toegevoegd, maar opgevat wordt als één geheel, als een totaliteit. Samenhang en harmonie staan voorop en de mens dient ervoor te waken dat hij niet uiteen valt in afzonderlijke en tegenstrijdige systemen. Een mooie opgave voor de begeleider.

Jung onderscheidt de volgende op elkaar inwerkende niveaus in de psyche: het bewustzijn, en een groot onbewust deel waar het persoonlijk en collectief onbewuste deel van uitmaken. In tegenstelling tot het persoonlijke onbewuste, dat een beperkt gebied van hetgeen vergeten en verdrongen is aanduidt, wijst het collectief onbewuste op een psychische sfeer, die grenzeloos en onpersoonlijk is.

Jung stelt dat het bewustzijn van een mens dagelijks groeit door toepassing van de vier mentale functies: denken, voelen, gewaarwording en intuïtie. Zoals bij een mens meestal één functie overheerst, bijvoorbeeld hij is overwegend een gevoelstype, geldt die opmerking ook voor de twee houdingen die de richting van het bewustzijn bepalen. De ene mens is meer extravert (gericht op de objectieve buitenwereld), de ander meer introvert (gericht op zijn

subjectieve innerlijke wereld).

In 1890 had Freud een begin gemaakt met de bestudering van de onbewuste geest, die volgens hem ontstond uit verdrongen traumatische jeugdervaringen. Het Oedipus- en moedercomplex zijn voorbeelden van inhouden in het persoonlijk onbewuste.

Jung vond de verklaring, bijvoorbeeld dat een moedercomplex ontstond ter compensatie van een verloren moeder, niet bevredigend. Hij meende dat complexen veel dieper in de menselijke natuur ontstonden. Zo ontdekte hij

een ander niveau van de psyche: het collectief onbewuste. Niet alleen sociale factoren, maar ook

evolutie en erfelijkheid vormden het grondplan voor het lichaam en eveneens voor de psyche. Zodoende is de mens verbonden met zijn jeugd en met het verleden van de mensheid.

Jung stelde dat de inhouden van het collectief onbewuste, de archetypen, de keuze van onze waarneming en ons handelen bepalen. Neem bijvoorbeeld het archetype God. Door ervaringen die betrekking hebben op het archetype God ontstaat een Godcomplex.

Wanneer dit complex (in extremo) domineert beoordeelt de betreffende persoon alles in termen van goed en kwaad, hij predikt hel en verdoemenis voor de zondaars en het paradijs voor de gelukzaligen. Hij meent dat hij Gods profeet of God zelf is. Zijn complex domineert in dit geval zijn persoonlijkheid geheel en al. Stimulering van de archetypen maakt ze actief en maakt het mogelijk om anders waar te nemen en ons gedrag te veranderen.

Als begeleider is het dus van belang de cliënt rijk en gevarieerd te benaderen, zodat de cliënt veel aspecten van het collectief onbewuste kan ontwikkelen.

Jung als zelfanalyticus

Jung heeft zijn hele leven zichzelf als onderwerp van zijn onderzoek gezien. Door deze zelfanalyse voelde hij dat er in hem een kracht werkte die zelfkennis en totaliteit nastreeft. Dit inzicht bracht

hem op het begrip 'individuatie' (individu betekent letterlijk 'ongedeeld'): het proces waarbij het bewustzijn van een persoon geïndividualiseerd wordt. Het doel ervan is zichzelf zo volledig mogelijk te kennen. Is dit niet een noodzakelijke taak die wij als begeleiders onze cliënten en onszelf verplicht zijn? Jung is ons hier subliem in voorgedaan.

Jung als mens

Jung was gemoedelijk, humoristisch en hij had vrolijk tintelende ogen en een aanstekelijke lach. Hij kon goed luisteren, respecteerde de opvattingen van anderen en hij benaderde problemen met een grote flexibiliteit. Maar hij was geen heilige. Waarschijnlijk heeft hij een aantal buitenechtelijke relaties gehad en nadat de nazi's in Duitsland aan de macht zijn gekomen (1933) wordt Jung voorzitter van de 'Allgemeine Ärztliche Gesellschaft für Psychotherapie' en valt hij Freud hard aan, waarbij het gegeven dat Freud een jood is een rol speelt.

Als laatste, psychologen die met patiënten werken, zijn dikwijls maatschappijcritici, omdat de fouten van de maatschappij tot uiting komen in het leven van mensen die hun hulp invoeren. Jung heeft zijn gehele leven kritiek geuit op de samenleving. Mijn opvatting is dat begeleiders naast hulp op het niveau van het individu tevens hun stem moeten laten horen tegen de maatschappelijke omstandigheden die mensen 'ziek' maken. Hierin vind ik in Jung een waardig voorganger.

Neem mij zoals ik ben, zo groot, zo klein

Conny ten Klooster

"Zo groot ik was! Lopen, staan, bewegen waar ik wou. De wereld aan mijn voeten. Koning in mijn koninkrijk. Mijn ouders mijn vazallen. Toen trok de sluier op, ik viel en zag hoe klein ik eigenlijk was..."

Een ervaring typerend voor een kind aan het begin van wat Mahler de toenaderingsfase noemt, de derde subfase in het proces van separatie en individuatie in onze eerste drie levensjaren (zie ook vorige krant). In de tweede helft van het tweede jaar, na de fase van het experiment, valt het kind uit de vermeende almacht. Het beseft de realiteit van zijn kleinheid en afgescheidenheid van zijn ouders en ziet dat zij individuen zijn met eigen interesses en belangen. Het kind voelt hier zijn hulpeloosheid en onmacht en beseft dat het de anderen echt nodig heeft, dat het nog niet alleen met de wereld kan omgaan.

Dit is de fase van de tweede uitreiking: het kind zoekt opnieuw de verbinding en de symbiose met de moeder, met de ouders, nu naast fysiek ook in de vorm van praten. Tegelijkertijd gaat het proces van identiteitsvorming door en zoekt het bevestiging van autonomie en eigenheid. Het kind ontdekt de kracht van het woord "nee": "Nee, ik wil niet wat jij wilt (dat ik wil)". Het moet zich hier ook bewust afzetten tegen de ouders om de eigen wil te ontdekken in contact

met de wil van de omgeving. Door het "Nee", ontdekt het kind het "Ja".

Dit is een lastige fase voor kinderen en hun moeders. Het kind moet als het ware op de knieën, moet z'n koppie buigen. De illusie van grootheid is doorgeprikt en dat is niet leuk, dat doet pijn en geeft een diepe kwetsing in het hart. Mahler noemt dit 'de narcistische wond'. Het kind reageert hierop. In de uitersten volgt het kind de moeder overal, of gaat het juist steeds weg. De bereidheid van de moeder enerzijds om er te zijn voor het kind als het haar nodig heeft en anderzijds het los te laten als het de eigen ruimte inneemt is hier dan ook heel belangrijk. Dat vraagt veel. Moeders die een zucht van verlichting slaakten toen ze merkten dat hun kind wat zelfstandiger werd, voelen zich nu geclaimd door de behoefte van hun kind. Moeders die het lastig vonden dat hun kind meer op eigen beentjes stond, kunnen de neiging hebben het kind op te slokken als het toenadert. Het kind manoeuvreert tussen de angst om weggeduwd te worden en de angst om ingelijfd te worden. Dit geeft van binnen een diep conflict: "Ik moet niet zo ver weg gaan dat er geen liefde meer is en ik moet niet zo dichtbij komen dat er geen afstand, geen vrijheid meer is". Meestal leert het kind te schipperen tussen deze twee extremen, zonder ze werkelijk te kunnen integreren. Het wordt een compromis dat tot in ons volwassen leven voortduurt!

Beide ouders spelen natuurlijk vanaf het begin een rol in het leven van het kind. In deze fase komt de vader echter meer op de voorgrond. Het kind leert door de vader onder andere om afstand te nemen van de moeder en om te gaan met haar afwezigheid. Vader vertegenwoordigt de pool van de autonomie. De laatste fase in de ontwikkeling die Mahler beschrijft is de objectconstantie fase, gedurende het derde

Nieuwe activiteiten cursusjaar 2005-2006

Emotioneel lichaamswerk voor mannen en vrouwen	30 en 31 januari
Op verhaal komen: De helende gave van het verhaal	18 april
Transactionele Analyse – vervolg	4 dagen vanaf 9 mei
Emotioneel lichaamswerk voor mannen en vrouwen	19 en 20 mei
Organisatieopstellingen	op aanvraag

Voor overige workshops en opleidingen verwijzen wij naar de brochure of naar onze website.

levensjaar.

Het begrip object-constantie verwijst naar een belangrijke taak in deze fase. Het kind moet het beeld van moeder en vader als innerlijk beeld bij zich gaan dragen, zodat ook als zij er niet zijn, het aan dat beeld een gevoel van veiligheid kan ontleen. Zo kan het kind zelfstandig functioneren en weggaan, zonder dat het zich alleen voelt staan. De ouder is van binnen aanwezig. Vanuit de grote behoefte aan en het verlangen naar autonomie ontstaat nu een actieve weerstand tegen de eisen van de omgeving.

Boosheid en nee-zeggen en doen zijn nodig om hier vorm aan te geven. Wat Johnson beschrijft als de “the terrible two’s”, de koppigheidsfase, is een noodzakelijke fase in de ontwikkeling van het kind. Door de wisselwerking met de ouders krijgt het kind boodschappen over woede, boosheid en afzetten. Vaak gaat of de boosheid, de kracht, of de kwetsbaarheid, de zacht-heid in de schaduw.

In deze fase leert het kind om goed en slecht te verbinden in een mens, in een relatie. De geliefde ouder wordt niet afgewezen als deze geen bevrediging geeft of een tijdje weg is.

Primitieve liefde is liefde die opkomt, omdat onze behoeftes worden vervuld. Rijpe liefde gaat over geven en nemen en ziet de ander in het juiste perspectief. De kern van die liefde ontstaat hier. Gedurende het derde levensjaar krijgt de erotische stroom in het kind meer richting. Voor het meisje wordt papa, voor het jongetje blijft mama, het liefdesobject waar ze zich met heel hun lichaam en ziel, met hart en seks naar toe keren. Veel ouders weten daar niet helemaal raad mee, omdat ze de volwassen seksualiteit projecteren op het kind en niet vanuit de wereld van het kind meevoelen. Het jongetje voelt zich meestal afgewezen in zijn seksualiteit. Het hart mocht er van moeder wel zijn. Het meisje kent vader nog niet zo goed, ze komt immers van moeders wereld. Zij ervaart de afwijzing van haar

seksuele energie door vader meestal als een afwijzing van de levensenergie in haar hart. Bij beiden ontstaat een wond. Om die pijn te kunnen hanteren maken we als kind een splitsing tussen hart en seks. Een van beiden komt dan in de schaduw.

Thema's in begeleiding, integratie van de schaduw

Na drie jaar, door het proces van separatie (afscheiden) en individuatie (identiteitsontwikkeling), is het kind zo een klein compleet persoonje geworden, met besef van grenzen, wil en sekse. De basis van onze persoonlijkheid is gevormd en daarmee hebben we tegelijkertijd een complex aan kwaliteiten en aspecten van onszelf in de schaduw gedrongen. Op weg naar heelheid speelt integratie van deze schaduw een essentiële rol.

De schaduw in ons heeft vele vormen en verschilt van persoon tot persoon, afhankelijk van scriptbesluiten en opgebouwde patronen.

Voor ons als volwassenen is het haast niet te bevatten hoe die driejarige onze kern vormt. Als we naar de ander, naar bijvoorbeeld een cliënt kijken, zien we dit kindje eerder dan als we zelf in de spiegel kijken. Daar is het vaag en in de blinde vlek. Zoals we weten dat de achterkant van de maan er is, maar alleen de voorkant zich aan ons opdringt.

Vanuit de ervaringen in bovenstaande fasen worstelen we als volwassenen met de integratie van macht en onmacht, van liefde en vrijheid of verbinding en eigenheid, van hart en seks. We nemen diepweg nog steeds aan dat we moeten kiezen. Een kant komt in de schaduw. Als we ons weer kunnen leren openen naar deze schaduwkant wordt integratie mogelijk: een stevige ruggengraat (eigenheid en kracht) en een open hart (verbinding en gevoeligheid).

Dan wordt de schaduw de kracht tot diepere verbinding, met onszelf en met de ander.

Bronnen:

Margareth S. Mahler - *The psychological birth of the human infant*,
A.H. Almaas – *De parel van Essentie H.23, 24*,
Stephen M. Johnson – *Characterstyles H.7, 8, 9,10*

Verwelkom je schaduw Oefening 5

Ga in tweetallen staan – de ander is de schaduw.

Zeg om de beurt tegen de ander:

jij bent mijn schaduw en in jou

verwelkom ik mijn eigen

Herhaal dit 7x en check systemisch of het klopt.

Omhels daarna je schaduw

Maureen Labruyère.

Schaduw

*Ik stuur mijn schaduw over straat
en spring zo nu en dan opzij,
want anders trapt een man op mij
die weer niet uitkijkt waar hij gaat
en sporen op mij achterlaat.*

*Ik hou van zon om midderdag;
mijn schaduw is zo'n klein gebied,
zo dicht als dan durft iemand niet.
Behalve als het van mij mag.
Dat is wanneer ik huil of lach.*

*Er zijn ook dagen zonder zon,
dan ben ik veel te veel alleen.
Dan wil ik iemand om me heen.
Ik bots in 't donker, zeg pardon.
Een licht gaat aan en ik roep kom –*

*kom, ik wil je ontmoeten.
Je mag op mijn hoofd staan,
en zelfs op mijn voeten.*

Ted van Lieshout

Uit: Je bent mijn mooiste landschap.