

Welkom bij deze workshop over schaduwwerk.

Ook deze workshop wil ik beginnen met een quote van Bryant McGill, een auteur die nog steeds leeft, en het boek Simple reminders heeft geschreven. Hij zegt:

“Whatever makes you uncomfortable is your biggest opportunity for growth.”

~Bryant McGill

Schaduwwerk is een van de meest oncomfortabele dingen die je kunt doen voor jezelf. En in deze workshop leer je hoe je jezelf in die oncomfortabele staat kunt brengen. Wie is er klaar voor.

Anyway...

We hebben allemaal een lichte en donkere kant van binnen. Dit is een feit, en het beste wat je kunt doen is hier vrede mee hebben en het omarmen.

Iedereen heeft een schaduw, en de manier waarop je hiermee om gaat bepaalt hoe je leven eruitziet. En of je wel of niet het leven gaat leven dat je wilt.

De meeste mensen denken dat negatieve gedachten of schaduwen “slecht” zijn. Maar het tegenovergestelde is waar. Het verlangen om alleen maar positieve gedachten te hebben is een negatieve ervaring.

En dit is iets waar ik zelf ervaring mee heb.

Als spirituele wezens in deze menselijke ervaring die we ons leven noemen, hebben we twee gezichten. Het eerste gezicht is waar we ons bewust van zijn, en binnen dit gezicht is er nog een masker die we aan de wereld laten zien - je kunt dit omschrijven als het ego. Het tweede gezicht is degene die we privé houden - en dit noemen we de schaduw.

Delen van onze schaduwkant zijn soms zelfs zo privé dat we ons niet eens bewust zijn van het bestaan.

We zien er soms iets van tijdens een woede uitbarstingen, nachtmerries, wraak, piekerige gedachte, en alle andere soorten gedrag die aan de rand liggen van “gek” gedrag.

Er is een goede reden waarom de schaduw zo veel mogelijk uit het zicht blijft, en verscholen zit in de donkerste diepten van onze geest. Onze schaduw bevat veel dingen die in onze maatschappij worden gelabeld als slecht, lelijk, beschamend, of noem een ander negatief label.

Onze schaduw bevat delen die wij hebben ontweken, afgewezen of die we ontkend hebben uit angst om afgewezen te worden door onze ouders, broers of zussen, vrienden, kennissen of de maatschappij als geheel.

Om geaccepteerd te worden hebben we geleerd om deze kanten van onszelf te verbergen. Dit was evolutionair nodig om te overleven. Als je het te moeilijk maakt voor de groep wordt je eruit gezet, en uitzetting betekent niet veel goeds.

Maar er is een groot nadeel van het onderdrukken van deze schaduwkanten. Ze kunnen onze levens saboteren. Hoe dan ook wil de schaduw aan het licht gebracht worden. De schaduw wil ontdekt en erkend worden. Des te langer we wachten des te meer de schaduw ons leven kan manipuleren. Als je ooit weleens het gevoel hebt gehad dat je in gevecht was met jezelf... weet dan dat je schaduw jou controleert in plaats van andersom.

Het feit is dat we allemaal schaduwkanten hebben vanuit onverwerkte trauma's en dingen die we als kind moeilijk konden verwerken. We hebben allemaal een donkere kant die we nauwelijks ruimte geven. En we reageren allemaal min of meer hetzelfde als we een schaduw tegenkomen.

Ik zal je wat signalen geven zodat je een idee krijgt hoe een ontmoeting met de schaduw eruit ziet:

- Je voelt een donkere aanwezigheid bij je
- Je bent bang
- Je voelt je schuldig of schaamt je
- Je wilt rennen of vechten
- Je ontkent bepaalde dingen
- Je wil anderen de schuld geven / of projecten op anderen
- Oude herinneringen komen boven
- Je bent boos
- Je bent lusteloos / slap
- Je hebt een misselijk gevoel

Dit zijn de meest voorkomende signalen...

... en weet dat het 100% normaal is als je alle of sommige van deze ervaringen hebt. Tijdens dit soort momenten is het belangrijk dat je teruggaat naar de video van gisteren over zelfliefde. Neem even tijd voor jezelf. En werk eraan.

Voordat we met schaduwwerk beginnen is het daarnaast belangrijk om het verschil op te merken tussen "dit is een deel van mij", of "dit BEN ik". Wees aub voorzichtig met de valkuil om jezelf te identificeren als de schaduw.

Wanneer er opdringerige gedachten naar boven komen die boosheid of gewelddadigheid of iets in die richting naar boven brengen bij je, stop dan met wat je doet en mediteer. Of leg een hand op je hart. Zeg iets in je zelf van, het is ok, ik ben bij je.

Kijk of je het kunt accepteren, en simpelweg kunt laten zijn.

Wanneer je gaat duwen, zal het terugduwen. Dat zorgt voor weerstand en frictie.

Kijk of dat je de focus kunt leggen op het gevoel dat opkomt, niet de gedachten zelf. De gedachten zijn slechts een illusie.

Ons ego wil dat we constant in angst zijn. Deze tool wordt constant ingezet omdat dit de tool is om te overleven. Angstig zijn. Maar vandaag de dag is er weinig om angstig over te zijn.

Bekijk de gevoelens en gedachten vanuit de observermodus. Je bent niet de innerlijke criticus, je bent niet het slachtoffer.

Je bent niet het gevoel en niet de gedachten. Je hoeft je nergens mee te identificeren.

Maar snap ook dat het normaal is en dat het iets is wat kan voorkomen bij het ontdekken van je schaduw.

Het meest belangrijke is dat je snapt dat dit niet zegt over jou als persoon. Het is simpelweg angst, verpakt en gecamoufleerd in een emotie met meer expressie. Het komt op en kan ook weer gaan. Je hoeft er geen gehoor aan te geven.

Even een waarschuwing vooraf. Schaduwwerk is diep werk, en je wilt hier niet te licht over denken. Nogmaals, als je kampt met laag zelfvertrouwen dan moedig ik je aan om eerst een paar weken de tips en tools uit video 1 te beoefenen. En ook al voel je je aardig in balans, dan nog raad ik je aan om zelfliefde te beoefenen in combinatie met schaduwwerk.

Zonder zelfliefde kan schaduwwerk ervoor zorgen dat je je 1000x slechter voelt over jezelf dan je nu voelt.

Schaduwwerk is een idee in het leven gebracht door Carl Jung.

Hij legt het als volgt uit:

*Until you make the unconscious conscious.
It will direct your life, and you will call it fate.*

In het Nederlands betekent dit...

Totdat je het onbewust, bewust maakt.
Zal het je leven bepalen, en zul jij het lot noemen.

Ik heb jarenlang onbewust als een tiener, en een deel van mijn twintiger jaren in mijn schaduw geleefd.

Ik schaamde me voor mijn lichaam. Ik stond ermee op en ging ermee naar bed.

Ik leefde in dit gevoel. Ik voelde me machteloos. Ik zat constant in fight or flight modus in de klas.

Als de leraar iets vroeg, werd ik knalrood. De wereld stond even stil, maar ik kon nergens heen.

Ik had het idee dat iedereen naar me keek.

Misschien heb jij ook iets gehad (of nog steeds) waar je je voor schaamt.

Dit erkennen, het omarmen, en jezelf kwetsbaar opstellen is naar mijn mening absoluut de manier om deze schaduw aan het licht te brengen, kan ik je uit ervaring vertellen.

Ik gebruikte mijn schaduw, mijn schaamte voor mijn lijf als krachtbron om mijn bedrijf in voedingssupplementen en Paleo op te zetten. Ik deelde hier mijn verhaal, compleet met foto's waar ik me voor schaamde en details.

Binnen enkele maanden was er geen angst meer voor dit onderwerp voor mij. En het is ook nooit meer teruggekomen. Ik sta er nauwelijks meer bij stil. Terwijl 20 jaar geleden het mijn hele leven beheerste.

Ik kan je absoluut aanraden om een boek te schrijven, artikelen te schrijven, video's te maken of social media posts te creëren over dingen die kwetsbaar voor je zijn. En het wellicht zelfs te gebruiken om iets positiefs hieruit te krijgen. Bijvoorbeeld dat je andere mensen hiermee kunt helpen, of zelf iets van een bedrijf on the side te starten.

Maar er is een verschil tussen je kwetsbaar opstellen, en een schreeuw om aandacht en andere mensen te vragen om medelijden te hebben met je.

Ik dacht vervolgens dat ik er was met het erkennen van deze schaduw. Ik dacht dat dit alles was wat ik had.

Maar ik had het mis.

Wat je moet begrijpen is dat als we schaduwwerk doen, dat we bij een eerste laag terechtkomen waarbij we ons comfortabel voelen in de kwetsbaarheid. En dat we iets kunnen erkennen.

We vergeven onszelf dat we hard zijn geweest voor onszelf en voelen ons geborgen over deze aspecten van onze geest, en dit zorgt ervoor nogmaals dat we dingen die voorheen als heel kwetsbaar werden gezien door ons, ineens makkelijk worden om te delen.

En hoewel dit helend werkt, is dit tevens ook direct een blokkade.

Want wat er vaak gebeurt bij schaduwwerk is dat we ons beginnen te identificeren met onze kwetsbare en empathische kant van de schaduw.

Het gedeelte waar we ons ooit voor schaamden, of dat waar we ons op enig moment te kwetsbaar voor voelden om hiermee te connecten, is nu comfortabel.

En dit kan ervoor zorgen dat je dieperliggende schaduwen niet wilt zien.

Onze geest gebruikt de slachtofferrol, de empathische kant en het idee dat we de schaduw nu volledig zien, om dieper liggende schaduwen niet te ontdekken.

Dit zijn de kanten van onszelf die we niet willen zien, die we niet denken te hebben, en die we alleen maar zien bij anderen, en de wereld om ons heen.

Dus hoewel we de schaduwkanten kunnen ontdekken die de slachtofferrol innemen, die kwetsbaar zijn, waar we ons voor schamen. Kunnen we niet kijken naar kanten die wellicht meer een sadistische kant hebben, een manipulatieve kant, een agressieve of passief agressieve kant.

Dit is energie die opgeslagen wordt in je lichaam, en die er op één of andere manier toch uitmoet.

Het omarmen van de schaduw waar je je voor schaamde, maakt voor de buitenwereld dat je kunt overkomen als een goede man of vrouw, en je kunt zelfs complimenten krijgen voor je durf en moed. Dat voelt goed.

Maar wat als je praat over je manipulatieve kant, dat is een stuk minder in trek.

Wat als ik je zeg dat ik op een belangrijk moment heb gelogen in mijn scheiding met mijn ex-vrouw en nieuwe relatie in bijvoorbeeld?

Niet direct gelogen, en de waarheid totaal omgedraaid, maar ik heb bijvoorbeeld maar een deel van de feiten verteld.

Simpelweg omdat ik dacht dat het wellicht niet relevant was.

Maar ondertussen ik wel aanvoelde dat als ik het volledige verhaal vertelde, dat er dan een hoop gezeik op me stond te wachten, en een situatie waar ik op dat moment absoluut niet mee om kon gaan.

Dat is niet fraai om te zeggen. Niemand geeft me daarvoor een high-five.

Ik heb het al aan het licht gebracht aan de personen voor wie het belangrijk is, en nu ik dit hier zeg is het zelfs een soort van therapie.

Maar dit zijn de kanten van jezelf die jouw leven onder controle hebben, en die jou en jouw omgeving manipuleren.

En deze kant van je schaduw houdt zich zoveel mogelijk verborgen, van jou en van zichzelf, en laat jou bepaalde dingen doen en actie ondernemen, en maakt vervolgens een verhaal op zichzelf over waarom het ok is om deze dingen te doen en acties te ondernemen.

Hoe we dit niveau van de schaduw kunnen integreren in ons leven is door onszelf niet te oordelen op geen enkele manier.

Want we moeten kunnen erkennen dat we beide kanten hebben, de slachtoffer kant en daarnaast ook de dader kant.

Zelfs ook al laten we dit naar de buitenwereld niet zien in bijvoorbeeld een agressieve manier.

Wat je wilt snappen is dat de dader vaak ook weer een slachtoffer is van een diepere schaduw.

En op die manier ga je steeds dieper.

Waarom manipuleer ik, en zeg ik niet de volledige waarheid?

Omdat ik de confrontatie niet aan wil gaan, en omdat ik wil hebben wat ik graag wil.

Ik kan vanuit mijn jeugd moeizaam omgaan met negatieve gedachten. Dit soort gedachten werden thuis niet omarmd.

Altijd werd er ingestampt dat we alles vanuit een positieve kant kunnen bekijken.

Er was geen ruimte om emoties te voelen die de maatschappij als negatief beoordeeld. Geen verdriet, geen schaamte, geen boosheid. Ik stopte het weg en manipuleerde mijn eigen gevoelens om te krijgen wat ik wil.

Affectie van mijn ouders. Er zijn altijd steeds diepere lagen.

Als we onze donkere kant niet aan willen kijken, en hem ontkennen dan wordt deze gevoed.

Vervolgens is het gemakkelijk om andermans schaduw te zien, en hierdoor getriggert te raken.

Want wanneer de schaduw de overhand krijgt, kan dit leiden tot het oordelen van anderen. Dit oordeel komt vaak voort uit de diepgewortelde angst om zelf beoordeeld te worden.

We projecteren deze angst op anderen, bekritisieren hen, in de hoop dat de aandacht weg gaat bij onze kwetsbaarheden.

Maar wat we erkennen in anderen, is vaak wat we zelf vasthouden.

Ik heb enorm veel moeite met wat ik label "negativiteit".

Boosheid, verdriet, gezeur, etc.

Ik heb hier een heel verhaal om heen wat goed klinkt voor mezelf.

En ik vind het extreem moeilijk om te erkennen dat ik dit allemaal vasthoud. Maar ik weet dat het zo is.

Ik ben teleurgesteld geweest. Ik heb veel verdriet te verwerken vanuit mijn onzekere jeugd.

En wat is vervolgens de optie? Of ik ga je de wereld om mij heen aanvallen.

Of ik breng het aan oppervlakte en aan het licht, zodat ik het kan helen.

Dit helen kun je het gemakkelijkst doen in de vorm van het bijhouden van een journal en hierin alles opschrijven wat bij je boven komt..

In dit journal staan een aantal vragen of ook wel prompts. Bijgevoegd bij deze video vind je een PDF met de 20 prompts die het meeste invloed hebben gehad tijdens mijn schaduwwerk tot op dit moment.

Ze variëren van werk aan je innerlijke kind, je grootste angst, leugens, goedkeuring, ego, zelfkritiek en meer.

Door free flow op te schrijven waar je aan denkt, en je gedachten aan het licht te brengen kom je in aanraking met schaduwkanten die vervolgens emoties en gevoelens oproepen.

In grote lijnen wat je doet met schaduwwerk zijn de volgende 4 stappen.

1) Ga terug naar je jeugd

Onze jeugd en de ervaringen legt het fundament voor de schaduw die ons achtervolgt terwijl we volwassen zijn.

Om het proces te beginnen, is zelfreflectie enorm belangrijk.

Vraag jezelf het volgende af... Was ik geheel geaccepteerd in mijn jeugd.

Hoe voelde ik me normaal gesproken.

Welk gedrag, of welke emoties werden geaccepteerd of juist veroordeeld.

Dit zijn vragen die leiden tot het begrijpen waar delen van je schaduw vandaan komen.

Zoals bij mij... Boosheid en verdriet was nauwelijks toegestaan.

In de toekomst werd dit zichtbaar omdat ik geen confrontatie aan wil gaan.

Op die manier heb ik mijn relatie met mijn eerste echte vriendin op een zwakke manier verbroken, terwijl ze dit niet verdiende, en dit is een van de weinig dingen waar ik tot op heden nog steeds spijt van heb.

En heel eerlijk, een schaduw die ik nog steeds niet 100% geheeld heb, en waar ik actief voor aan het werk ben.

2) Wees eerlijk met jezelf

Kijk jezelf aan (soms kan dit zelfs letterlijk in de spiegel zoals we besproken hebben in video 1 met het spiegelwerk) en duik diep in je geest.

De minder mooie kanten van jezelf aankijken en accepteren is niet gemakkelijk, maar een belangrijke stap tot jezelf helen.

Elke harde waarheid die je aankijkt is een stap dichterbij de beste versie van jezelf worden.

Het pad van schaduw werk en eerlijkheid, vereist geduld en doorzettingsvermogen.

Je gaat lagen van jezelf ontdekken, en elke laag brengt opnieuw weer bepaalde emoties met zich mee.

Maar het brengt je ook dichterbij de kern van jouw bestaan.

Het gaat niet om quick fixes, het gaat om langzaam opbouwen en ontdekken van waarheden over jezelf.

Dit gaat over het ontdekken en accepteren van onderdelen van jezelf die je hebt genegeerd, afgewezen of zelfs haat.

Belangrijk is dat je geen oordeel hebt over je schaduw. Want wanneer je dit doet, is dit direct een afwijzing van de schaduw. En hiermee duw je de schaduw verder weg in je geest.

Probeer de schaduw te zien als neutraal. Alsof je onderzoek doet zonder enige vorm van oordeel.

3. Denk aan je reactie

De kunst om je reactie te zien op sommige gebeurtenissen is een belangrijk onderdeel van schaduwwerk. Dit heeft met bewustzijn te maken. Hoe is jouw reactie op de wereld om je heen, en in bepaalde gebeurtenissen?

Elke reactie en emotie die we hebben, is als het kijken door een raam naar onze innerlijke wereld en onthult aspecten over onze schaduw.

Door tijdelijk een pauze in te lassen en te reflecteren op onze reactie, krijgen we controle en kunnen we impulsieve reacties transformeren naar doordachte reacties.

Je kunt jezelf altijd afvragen waarom bepaalde reacties van mensen een trigger zijn voor je.

Tussen stimulans en response is ruimte.

En in die ruimte heb je de kracht om je eigen reactie te kiezen.

4. Erken, begrijp en vergeef

Het herkennen van onderdelen van onszelf die we voorheen niet leuk vonden, is niet iets wat je in een dagje doet. Dit kost tijd.

Healing is not a race. Een mooi liedje van Trevor Hall hierover is, you can't rush your healing.

Healing is een persoonlijke reis waarvoor tijd en geduld nodig is.

En daarnaast zijn je onzekerheden en je schaduwkanten niet alleen maar negatief.

Het is een onderdeel dat verkeerd begrepen is en veel potentieel bevat voor persoonlijke groei en meer bewustzijn.

Door te werken aan schaduwwerk, kijken we niet alleen onze angsten en onzekerheden aan.

Maar we ontdekken ook verborgen krachten, en potentieel wat we op dit moment niet gebruiken.

Ik heb enorm veel te danken aan mijn schaduwkanten. Ik leef een leven waar jonge Mitchel niet eens van kon dromen.

Mede mogelijk gemaakt door mijn schaduw, onzekerheden, en het op de juiste manier aan werken.

Elke stap die je neemt in het omarmen en integreren van je schaduw is een stap naar een meer authentieke versie van jezelf.

Deze reis is een ervaring vol transformatie, en het resultaat is emotionele vrijheid om te zijn wie je bent, prachtige relaties met de mensen om je heen die je lief hebt, en een diepgaand gevoel van innerlijke rust.

Het gaat erom dat je je kwetsbaarheden omzet in sterke kanten.

En je diepste angsten transformeert in kansen voor meer groei.

Ik hoop dat het werkboek je de prompts geeft om dit voor jezelf in de realiteit te brengen.

Bedankt voor het kijken, en ik spreek je snel.