

MARY MUELLER SHUTAN

G I D S
VOOR
S C H A D U W -
W E R K

Verborgen pijn naar het licht brengen



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Shadowwork for the Soul, Seeing Beauty in the Dark*, uitgegeven door Findhorn Press, onderdeel van Inner Traditions International, Rochester, Verenigde Staten

Vertaling Timon Meynen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Stampwerk
NUR 728

ISBN 9789020221510
ISBN e-book 9789020221527

© 2024 Mary Mueller Shutan
© 2024 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Inhoud

Inleiding	9
Deel 1 De schaduw ontmoeten	15
1 De schaduw begrijpen	15
2 Het Zelf en het ego	27
3 Afweermechanismen van het ego	43
4 Wat schaduwwerk je brengt	67
5 Handige hulpmiddelen	73
Deel 2 Werken met de schaduw	89
6 Emotionele intelligentie ontwikkelen	91
7 Hulpmiddelen voor emotionele intelligentie	111
8 De wereld als spiegel	121
9 Ons toneelstuk begrijpen	137
10 Rollen toebedelen	155
11 Ons verhaal herschrijven	175
Deel 3 Collectieve schaduwen	193
12 Archetypische figuren	195
13 Animus en Anima	209
14 Lussen	221
15 Collectieve schaduwen begrijpen	239

Deel 4 De Ander Omarmen (Essays en tegenstrijdigheden)	261
16 Ons volledige continuüm omarmen	263
17 De kracht van gewoon-zijn	269
18 De mythe van perfectie	271
19 De vergeving voorbij	275
20 Het kindzelf terugvinden	285
21 De schaamte voor het lichaam loslaten	287
22 Je stem hervinden	291
23 De diepe wildheid aangaan	295
24 Onze online schaduwen	303
25 Angst voor de dood, angst voor het leven	307
Nawoord De schoonheid in het donker zien	313
Aanvullende literatuur	317
Over Mary Mueller Shutan	319

Inleiding

Stel je een mooi meertje of een vijver voor. Terwijl je daar zit, laat je je schouders zakken en je ademhaling vertraagt terwijl je ontspant. Je kunt nu de stenen en het zand waar je op zit voelen, en je ziet de glinsteringen op het oppervlak van het water. Je voelt je volledig aanwezig in dit moment.

Op zo'n moment verschuift je perspectief. Je kunt het licht en de schoonheid van de wereld zien. Je persoonlijke problemen lijken minder zwaar; je voelt dat je deel uitmaakt van de wereld, van iets wat veel groter is dan jijzelf.

Dit is een mindfulnessoefening, een belangrijke en bekende meditatie methode.

Stel je nu voor dat je in staat bent om geleidelijk steeds dieper onder het wateroppervlak te kijken. Onder water ga je zien welke pijn je met je meedraagt, de conflicten die zich nog steeds in je hoofd en je hart afspelen.

Wanneer je nog dieper kijkt, kom je in contact met de emoties die je binnen hebt gehouden, de trauma's die niet hersteld zijn en de woorden die on gezegd zijn gebleven.

Iedereen heeft problemen gehad in het leven waardoor we schade op zielsniveau hebben geleden. Vanwege deze schade hebben we keuzes gemaakt met betrekking op wie we zijn en hoe we ons leven leiden in deze wereld. We zien de werkelijkheid door een filter van deze pijn. We hebben onszelf verdedigd en beschermd tegen het opnieuw ervaren van dit soort pijn.

Als we onder het wateroppervlak turen, komt wat we vanbinnen met ons meedragen aan de oppervlakte. Wat onbekend is wordt bekend, en wat we onderweg verloren hebben wordt duidelijk.

Als we steeds verder onder het oppervlak kijken, zien we veranderingen. We zien nu hoe we onszelf hebben afgesloten, delen van onszelf in de steek hebben gelaten om te passen in ons gezin, het schoolsysteem en de maatschappij.

Als we in de in schaduw gehulde diepten van het water kijken, kunnen we de basisconflicten van ons bestaan zien. We worden ons bewust van gevoelens van ontoereikendheid, van onwaardigheid en van het gevoel dat we geen liefde waard zijn.

Er ontstaat een wezenlijke eenzaamheid wanneer we de bodem van dit meer bereiken. We zijn allemaal op onze eigen wijze een eenzame ziel. We voelen ons losstaan van onszelf, van elkaar, van de aarde en de hemel, en van het goddelijke. We staan los van het vrouwelijke en het lichaam en van de emotionele, creatieve, intuïtieve, instinctieve en verheven aspecten van ons wezen.

Onder het oppervlak van dit meer kijken is schaduwwerk, dat ons in staat stelt diep in ons wezen af te dalen. Door dergelijke diepten te onderzoeken, krijgen we onze ziel terug en komen we authentiek samen met ons unieke wezen. Dergelijk werk stelt ons in staat de pijn van ons af te werpen, conflicten bij te leggen en te erkennen dat we liefde en respect verdienen, gewoon omdat we mensen zijn.

Door elk deel van onszelf te accepteren, hoe donker dat deel ook is, ontwikkelen we de emotionele intelligentie en zelfverwerkelijking om weer totaal en volkomen verliefd te worden op onszelf en de wereld. We zijn niet alleen, en zijn dat ook nooit geweest. Het kost tijd om dat te beseffen, maar de reis is zeker de moeite waard.

Voor schaduwwerk is een zekere moed nodig. Aan het oppervlak is het tamelijk eenvoudig: het vereist dat we zien wat er niet werkt in ons leven en dat we ons een paar fundamentele vragen stellen. Het beantwoorden van deze vragen vereist een soort radicale eerlijkheid die zowel levensveranderend als levensbevestigend is.

Bij andere onderdelen van schaduwwerk gaat het om het innerlijk bevragen van onze overtuigingen en opvattingen over onszelf en de wereld. Wanneer we bereid zijn om te onderzoeken wat we denken en geloven, leidt een open geest naar een open hart.

Zelfonderzoek is een vorm van meditatie die ons in staat stelt onszelf vragen te stellen en diep vanbinnen naar eerlijke antwoorden te zoeken.

Dat is het werken aan zelfverwerkelijking en een belangrijk onderdeel van schaduwwerk.

We kunnen onszelf vele keren dezelfde vraag stellen, en als er meer van onze schaduw aan het licht komt, zullen onze antwoorden veranderen. We gaan beseffen dat zien wat er binnen in ons is, het kennen van onze pijn en ons lijden, niet nog meer leed teweegbrengt. Lijden wordt bepaald door wat we wegduwen, negeren, ontkennen en onderdrukken.

Wanneer we ten slotte de confrontatie met onszelf aangaan, kunnen we zelfs de engste en meest vervreemdende aspecten van ons wezen met compassie bezien. Door zelfs de donkerste aspecten van onszelf te accepteren en door het leed dat we steeds opnieuw proberen te verdringen werkelijk onder ogen te zien en te voelen, kunnen we vrij worden van de angsten en conflicten die ons bestaan bepalen.

Het doel van schaduwwerk is niet dat we lichtwezens worden, maar dat we ons verheugen in het donker. We kunnen volledig mens worden en elk aspect van onszelf accepteren en weer deel van ons laten uitmaken. Zonder onze duisternis zijn we maar een half mens en leven we een half leven. Onze duisternis is waar onze hartstochten liggen, waar we de schoonheid van ons lichaam kunnen ervaren en kunnen genieten van onze zintuiglijke ervaringen. Door schaduwwerk te doen kunnen we de oerschaamte van het lichaam loslaten en onszelf omarmen zoals we zijn.

Schaduwwerk is een van de meest rechtstreekse wegen naar zelfverwerkelijking. Het maakt een einde aan de strijd in onszelf en geeft ons het vermogen om het leed dat we met ons meedragen te verwerken. Als we maar zouden weten hoeveel latente kracht we hebben, hoezeer we in staat zijn om onze geestesgesteldheden te veranderen, dan zou onze hele manier van in de wereld zijn veranderen. We ervaren onszelf als zulke beperkte wezens, omdat we zo veel van wat we werkelijk zijn hebben verloren of weggegeven. Er ligt heel veel vrijheid in het erkennen en herstellen van onze volledige vitaliteit en mogelijkheden.

Het is een paradox dat het verkennen van onze diepte en het aanvaarden van onze schaduw ons in staat stelt om ons licht te vinden. We hebben allemaal een unieke essentie, iets wat we in de wereld brengen dat alleen van ons is. In deze essentie vinden we richting en een zin die ons uiteindelijk in staat stelt om onszelf en anderen van dienst te zijn door eindelijk volledig en volkomen onszelf te zijn.

Deel 1

De schaduw ontmoeten

Je wordt niet verlicht door je lichtgestalten voor te stellen maar door je bewust te worden van je duistere kanten.

Totdat je het onbewuste bewust maakt, zal het je leven bepalen en zul je het je lot noemen.

C.G. Jung

De schaduw begrijpen

De schaduw is het eenvoudigst te omschrijven als dat wat we niet over onszelf weten. Onze schaduw is samengesteld uit alle delen van onszelf die we afgewezen, ontkend of verdrongen hebben. In psychologische termen kunnen we naar de schaduw verwijzen als het geheel van het onderbewustzijn: dat wat voor ons duister, verborgen en niet rechtstreeks bekend is.

De schaduw is samengesteld uit alle delen van onze persoonlijkheid die we niet hebben geïntegreerd in ons huidige zelfbeeld – degene die we denken te kennen. Wat we tot schaduw hebben gemaakt kan net zo gemakkelijk onze vreugde en enthousiasme voor het leven zijn als onze negatieve emoties, eerdere trauma's of de instinctieve, dierlijke delen van onszelf.

Wanneer we iets tot schaduw maken, snijden we het los van ons bewustzijn. Delen van onze persoonlijkheid worden verborgen voor ons. Door dit afscheiden van onszelf neemt onze vitaliteit af: we verliezen energie. Dit kan leiden tot een afname van fysieke energie of een verminderd vermogen om vreugde en enthousiasme voor het leven te ervaren. Het vaakst leidt het tot een gevoel dat we iets missen op zielsniveau en een besef dat we het leven niet op een authentieke manier leven, dat we niet werkelijk onszelf zijn of wie we graag zouden willen zijn.

We snijden aspecten van onszelf af om onze familie, de maatschappij en de wereld te behagen. De dichter Robert Bly noemde dit 'de lange tas die we achter ons aan slepen': die tas gevuld met elk stukje van onszelf waarvan we hebben geleerd dat het verkeerd of slecht is, of dat we de wereld niet kunnen laten zien uit angst voor vergelding.

We leren maskers op te zetten om te verbergen wie we werkelijk zijn, omdat we merken dat delen van onszelf niet de goedkeuring van onze

ouders of de maatschappij kunnen wegdragen. Onze persoonlijke schaduw bestaat voornamelijk uit de delen van onszelf die we niet willen erkennen omdat we ze als ongewenst zien.

In het huis van onze jeugd vormen we de basis van ons wezen. Vanuit het perspectief van het kind is het huis het hele universum. We ontwikkelen overtuigingen en inzichten over wat de werkelijkheid is, hoe die functioneert en hoe wij zouden moeten zijn op basis van de overtuigingen, inzichten en het gedrag van onze ouders of verzorgers.

We zijn niet in staat om te beseffen dat de paar mensen met wie we in onze jeugd te maken hebben niet de hele wereld vertegenwoordigen, en dus dragen we onze eerste indrukken in de wereld met ons mee alsof dat wel het geval is. Veel mensen zitten als volwassene vast in infantiele relatiepatronen en vertonen nog steeds het gedrag dat ze in hun ouderlijk huis hebben geleerd.

We hebben allemaal een oerbehoefte aan het ontvangen van liefde en steun van onze ouders. Of we als kind overleven hangt af van of we gevoed en goed verzorgd worden. Andere dieren kunnen misschien redelijk snel zelfstandig lopen en voedsel krijgen, maar mensen blijven langere tijd volledig afhankelijk van hun verzorgers.

In een gezond thuis ontvangen we van onze ouders onvoorwaardelijke liefde, acceptatie en verzorging. Die verzorging is fysiek, emotioneel en spiritueel. We krijgen de juiste voedingsstoffen en zorgzame aandacht, voelen ons veilig waardoor we onze emoties openlijk te uiten, en we voelen ons gewenst en gekoesterd. Als een van deze factoren afwezig is, kan dat een dramatische invloed hebben op hoe een kind zijn fundamentele begrip van de werkelijkheid ontwikkelt. Als kinderen bijvoorbeeld emotioneel of fysiek worden verwaarloosd, kunnen ze in de volwassenheid gaan geloven dat niemand hen steunt, dat ze niet om hulp kunnen vragen. Het gevoel dat we ongewenst zijn of dat er niet van ons gehouden wordt om wie we zijn, kan ons gedurende ons hele leven het idee geven dat niemand ons wil of liefheeft.

Daarnaast zouden onze ouders ons in een gezond thuis steunen en voordoen wat gezonde grenzen zijn. Zonder een gevoel van veiligheid of in een gezin met ouders die emotioneel onregelmatig zijn, zullen we moeite hebben om een gezond zelfbeeld te ontwikkelen. We doorlopen de ontwikkelingsstadia in onze jeugd niet op een manier die ons in staat stelt

daaruit te komen als een zelfverzekerde, emotioneel gezonde volwassene. We kunnen geen emotionele intelligentie ontwikkelen als onze ouders ons die niet voorleven.

We leren hoe we in de wereld moeten zijn door het voorbeeld van onze moeder, vader of verzorger. Zij laten ons zien wat juist is en hoe je je moet gedragen, en zij prenten ons ideeën in over wie we zouden moeten zijn. We zien hoe zij in de wereld zijn, en wij spiegelen ons daaraan. Zodoende snijden we delen van onze persoonlijkheid af die niet lijken op die van onze ouders. We nemen aan dat we hun voorbeeld moeten volgen en dat andere facetten van onze persoonlijkheid, die onze ouders niet delen, verkeerd zijn.

Op een dieper niveau verlangen we naar goedkeuring en zorg; het nastreven van een soort 'overeenkomst' met onze ouders garandeert ons dat we overleven. De kans is groter dat er voor ons gezorgd wordt als we afgestemd zijn op de persoonlijkheid en stemming van onze ouders.

Ouders hebben vaak wensen en verlangens met betrekking tot hoe hun kinderen zijn. Dit kan een moeder zijn die graag een dochter wil die net als zij aan ballet doet, of een vader die een dochter wil die schattig en geweldig is zodat hij in het verlengde daarvan door anderen wordt geaccepteerd.

Ouders zullen vooral een innerlijk gevoel van moraliteit hebben, een gevoel van wat goed en kwaad is, waardoor zij zich in hun opvoeding laten leiden. Dit kan behoorlijk expliciet zijn, zoals hun kinderen opvoeden in een specifieke religieuze of spirituele traditie. Het kan ook zijn dat een kind wordt verteld wat het moet worden als het opgroeit, bijvoorbeeld door te blijven herhalen dat hij het bedrijfsleven in moet, net als mama.

Dit idee van goed en kwaad wordt meestal getoond door middel van straffen, vermaningen, beschimpingen en 'grapjes' die gedurende de jeugd worden herhaald. Zo was in mijn jeugd een belangrijke uitspraak dat 'kinderen moeten worden gezien maar niet gehoord'. Wanneer ouders dit tegen hun kinderen zeggen, leren zij hun om hun uitbundigheid, nieuwsgierigheid en stem in te houden. In een kind dat van nature extravert of praatgraag is zal dit tot een grotere schaduw gemaakt worden dan in een van nature introvert of stil kind.

Door impliciete of minder duidelijke voorbeelden leren we dat delen van onszelf door de ouderfiguren niet als ‘goed’ worden beschouwd, en we maken die tot schaduw. Een kind is bijvoorbeeld geboren uit een korte affaire, en zijn alleenstaande vader haat heimelijk het feit dat zijn zoon lijkt op zijn ex-geliefde. De zoon leert dat alle delen van hemzelf die lijken op zijn biologische moeder ‘slecht’ zijn, en dus maakt hij die tot schaduw.

Een kind met een natuurlijke aanleg voor kunst groeit misschien op in een familie van kunstenaars. Zij hoeft haar artistieke talent niet tot schaduw te maken; de kans is groot dat het bloeit met de steun van haar familie. Of ze groeit op in een familie van wetenschappers die haar artistieke talent best willen waarderen en voeden. Maar ze kan ook opgroeien in een familie van technenuten waar ze expliciet of impliciet leert dat een kunstenaar zijn ‘slecht’ is, omdat ze daarmee afwijkt van de rest van de familie.

Een kind met een andere persoonlijkheid of interesses dan zijn ouders zal meer delen van zichzelf tot schaduw maken. Dit kan gebeuren door rechtstreekse straf of beschimping, of het kan voortkomen uit het zoeken van goedkeuring op een subtieler niveau. Het kind snijdt zich misschien compleet af van zijn artistieke vermogens en staat zichzelf als volwassene alleen toe om zijn belangstelling voor kunst te uiten door te kijken naar realityprogramma’s over andere creatievelingen en dat deel van zichzelf plaatsvervangend te ervaren. De kans is groter dat hij als volwassene vastloopt en moeite heeft om zijn artistieke stem en uitdrukkingwijze te vinden. Het kind bedenkt misschien verscheidene kunstprojecten die hij gewoon nooit van de grond krijgt. Dit komt doordat hij vanbinnen in tweestrijd zit over het accepteren van en woe-keren met zijn talent, omdat hij dan zou ingaan tegen de programmering als kind dat een deel van hem ‘slecht’ was. Of het uit haar creativiteit anders, misschien door koken, een activiteit die de maatschappij en zijn ouders passender vinden.

Nog vaker leren we wat als ‘goed’ wordt beschouwd op basis van wat onze ouders onder normaliteit verstaan. Alles wat onze ouders zeggen dat we moeten doen – met welk soort speelgoed we moeten spelen, wat we moeten dragen, hoe we ons in gezelschap moeten gedragen – laat een indruk bij ons achter. We verbreken het contact met de ‘slechte’ de-