

# *Shadow work*

• JOURNAL •

**DELTA**



# INHOUD

## *Inleiding*

**6**

### *Deel een*

## *Wat is shadow work?*

**8**

### *Deel twee*

## *De basis leggen*

**49**

### *Deel drie*

## *Je schaduwen verlichten*

**87**

## *Conclusie*

**156**

## *Bronnen*

**157**



# INLEIDING

Als kind beleefde je het leven misschien als je unieke, ongefilterde zelf. In de loop der jaren hebben je ervaringen en sociale invloeden je gedrag gevormd, je mentaliteit aangepast en ervoor gezorgd dat je een versie van jezelf ontwikkelde om 'erbij te horen'. De delen van jezelf die je hebt verdrongen, zijn niet verdwenen. Ze blijven in je onderbewuste sluimeren en kunnen de kop opsteken wanneer je dat het minst verwacht.

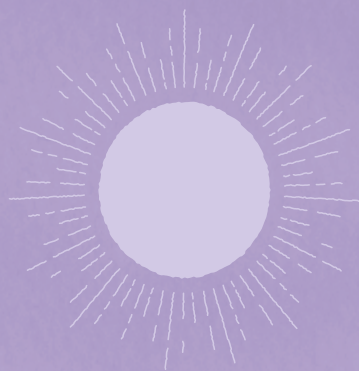
Shadow work kan je onderdrukte gedachten en ervaringen aan de oppervlakte brengen, en het is een van de meest verlichtende handelingen die je voor je geest kan doen. Door de verborgen delen van jezelf te leren kennen leg je geleidelijk aan de ware jij bloot. Je maakt kennis met de eigenschappen en kwaliteiten die je ooit onbewust hebt verstoten, en bevrijdt jezelf van negatieve, weinig zinvolle overtuigingen.

Dit boek is bedoeld om je te helpen om je volledige zelf te worden, zelfs als dat betekent dat je delen moet erkennen die je in eerste instantie onaangenaam vindt. Door te leren om je schaduwzelf in je leven op te nemen sta je toe dat het een onderdeel van je identiteit wordt.

Schaduwwerk zorgt ervoor dat je inziet waar je gevoelens vandaan komen, oude wonden kan helen, en duidelijkheid en loutering kan putten uit het oprecht koesteren van je ware zelf. De tijd is rijp om emoties naar boven te laten komen, je onderbewuste te verhelderen en een nieuwe, gesterkte versie van jezelf te verwelkomen.

Bedenk wel dat omgaan met verborgen emoties en onderdrukte persoonlijkheidskenmerken onder ogen zien zwaar en confronterend werk kan zijn. Het bedreigt namelijk je identiteitsgevoel. Neem daarom dit werkboek in je eigen tempo door, en pauzeer regelmatig als je je overweldigd voelt.





*Deel een:*

## ***Wat is shadow work?***

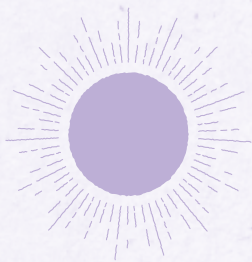
*Shadow work is een introspectieve psychologische methode die je kan helpen om onderbewuste gedachten, gevoelens en gedragingen te onthullen die je als je meest ongewenste eigenschappen beschouwt. Het zou kunnen dat je vermijdt om deze delen van jezelf aan anderen bloot te geven of zelfs om toe te geven dat ze er zijn. Door schaduwwerk kan je je verbinden met deze dieperliggende delen van jezelf en zo een holistischer, oprechter leven leiden.*

# *Op welke manier kan shadow work je helpen?*

Shadow work kan een ongelooflijk krachtig persoonlijk hulpmiddel zijn om je te ontwikkelen. Je pakt innerlijke demonen en onzekerheden aan, heelt van negatieve eerdere ervaringen, leert je schaduwzelf kennen en integreert zonder schaamte bepaalde bruikbare eigenschappen ervan in je leven. Een realistischer beeld van jezelf en meer voldoening in je leven vormen de uiteindelijke beloning. Als je aan schaduwwerk doet, kan je onderdrukte elementen van je persoonlijkheid samenbrengen met de versie van jezelf die je op dit moment bent.

Dit boek is geschreven om je te helpen bij het verkennen van de verschillende aspecten van je leven, en om inzicht te geven in die delen van jezelf die je door de jaren heen hebt verdrongen. Aan de hand van geleide oefeningen en eenvoudig op te volgen adviezen ontdek je:

- **wat shadow work is en waarom het een ingrijpende verandering kan zijn op het vlak van geluk en voldoening;**
- **de belangrijke technieken van de methode en hoe je deze in je dagelijkse leven kan toepassen;**
- **hoe je verbinding kan aangaan met weggestopte ervaringen, moeilijke emoties onder ogen kan zien en je innerlijke criticus het hoofd kan bieden;**
- **hoe je onbeschaamd van jezelf kan houden en je leven als je oprechte zelf kan leiden.**



---

## *De geschiedenis van shadow work*

Het concept van de 'schaduw' werd in het begin van de twintigste eeuw populair in het Westen door de Zwitserse psychiater en psychoanalyticus Carl Jung. Hij was een student van Sigmund Freud. Jung was ervan overtuigd dat er in onze geest zowel bewuste als onderbewuste overtuigingen huizen over onszelf, en dat de onderbewuste delen zich in het schaduwdeel van ons brein bevinden. Dit deel stelt elk verborgen aspect van onszelf voor dat we door de jaren heen mogelijk hebben onderdrukt of ontkend. Jung betoogde dat ons schaduwzelf niet mag worden beschouwd als iets negatiefs of beschamends, maar eerder als een belangrijk deel van onze persoonlijkheid, dat geïntegreerd zou moeten worden in de delen die we aan de buitenwereld laten zien.

Zijn theorieën hebben invloed gehad op het schaduwwerk zoals we het nu kennen. Het brengt elementen van onszelf aan het licht waarvan we ons niet bewust zijn of die we niet willen erkennen, en leert ons hoe we sommige van deze elementen in ons huidige leven kunnen invoeren.

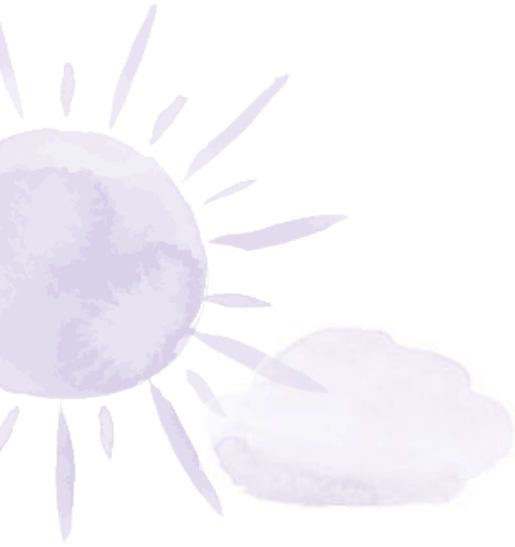
Shadow work is een belangrijk hulpmiddel geworden om zelfbewustzijn te ontwikkelen. In het concept smelten aspecten samen van psychologie, spiritualiteit en jezelf ontdekken. Het maakt dus niet uit of en waarin je gelooft: je kan elementen in schaduwwerk vinden die je aanspreken en deze toepassen om je identiteit beter te begrijpen en te ontwikkelen.

Sinds shadow work werd geïntroduceerd, is het geëvolueerd tot een fundamenteel element van persoonlijke ontwikkeling en van veel verschillende therapievormen, zoals de jungiaanse psychotherapie, de gestalttherapie en nog veel andere. Meestal gaat schaduwwerk gepaard met geleide introspectie aan de hand van oefeningen, zoals een dagboek bijhouden en meditatie. Daarmee kunnen we ons schaduwzelf ontdekken en integreren in ons dagelijkse leven.

Uit onderzoeken is gebleken dat expressief schrijven depressieve symptomen, ervaren stress en gepieker bij mensen met een trauma kan doen afnemen. Als je de oefeningen in dit boek doet, kan je er dus voor zorgen dat je je zorgen, angsten, negatieve gedachten, woede problemen en nog veel meer beter begrijpt.

Door met dit boek de verborgen aspecten van je eigen schaduw te verkennen, en je bezig te houden met de oefeningen om dieper in je psyche te graven, bereik je meer zelfbewustzijn en persoonlijke voldoening. Hiermee kan je je leven op een positieve manier vormgeven.





***Het voorrecht van het  
leven is om te worden  
wie je werkelijk bent.***

**CARL JUNG**

