

Je schaduw herkennen in anderen

Zie je ertegenop om contact te maken met je hogere zelf, dan kun je je schaduw ook vinden in de mensen om je heen of die je bewondert. Dat betekent niet dat je je eigen ongewenste eigenschappen op hen gaat projecteren; je gaat gewoon opletten of je jouw eigenschappen herkent in anderen en of die van invloed op je zijn. Wij mensen delen een collectieve schaduw, dat wil zeggen dat we onze schaduw delen met anderen uit onze leeftijdsgroep, cultuur of religie. Door te bedenken met welke groep mensen jij een klik voelt, en aan welke groep je juist een hekel hebt, kom je op het spoor van je schaduw. Je hoeft je niet te beperken tot mensen om je heen, maar kunt ook denken aan bekende mensen, filmsterren, personages in boeken of videogames of zelfs mensen van vroeger.

1. Zoek een rustige plek. Open je schrift op de bladzijde waarop je de signalen van je schaduw hebt genoteerd.
2. Bedenk welke mensen je bewondert en schrijf in je schrift welk mogelijk verband er is met je schaduw. Zijn er overeenkomsten in gedrag tussen hen en jou? Omcirkel de eigenschappen die jullie delen.
3. Bedenk nu met welke mensen je een klik voelt. Wat hebben jullie met elkaar gemeen? Noteer een paar negatieve eigenschappen van deze mensen. Omcirkel de eigenschappen die jullie gemeen hebben.
4. Denk nu aan iemand waar je een hekel aan hebt. Noteer wat je irriteert aan deze persoon. Vraag jezelf af waarom je op hen neerkijkt en waarom dat goed voelt. Noteer de eigenschappen die jullie delen en omcirkel de duidelijkste eigenschappen.



5. Bonusstap: maak een lijst van de goede eigenschappen van de personen die je koos, en de goede eigenschappen die jij volgens anderen hebt. Omcirkel de eigenschappen die jullie met elkaar gemeen hebben.

Als het goed is, heb je na een van deze oefeningen, of zelfs allebei, een beter idee van je schaduwkant. Je kunt deze oefeningen vaker doen, maar niet al te vaak. Het gaat hier enkel om een duidelijk startpunt. Kwel jezelf niet met de gedachte dat je zo veel negatieve eigenschappen hebt. Dat lijkt misschien zo omdat je schaduw nu opspeelt. In hoofdstuk 2 kijk je niet alleen hoe maar ook waarom je schaduw in je leven tot uiting komt.

Je hebt inmiddels een herkenbaar beeld van je schaduw gekregen. Je schaduw is nu niet langer een vage, ongrijpbare schim maar duidelijk zichtbaar. Daarmee heb je de eerste stap van je schaduwwerk gezet. Nu ga je op basis van deze kennis contact maken met je schaduw. Aarzel niet, stap er met een open hart en geest in. Je bent klaar voor deze ontdekkingsreis.

Herstellen

Nadat je jezelf hebt hernomen op geestelijk en emotioneel gebied komt het aan op aanpassingen op het gebied van gezond gedrag; daardoor zul je herstellen. Je luistert daarbij naar je lichaam, zodat je tot genezing komt. Een paar goede ideeën daarvoor zijn:

- **Kom in actie** – Elke vorm van beweging die je oppept zonder dat je daar uitgeput of gestrest van wordt, is goed voor je. Denk aan dansen, rek- oefeningen, yoga, wandelen, qigong en andere lichamelijke oefeningen.
- **Kom in contact** – Letterlijk! Dan komt het 'liefdeshormoon' oxytocine vrij in je lichaam, dat stress vermindert. Omhels iemand twintig tellen of houd iemands hand vast. Het zal je goed doen.



- **Eet gezonde vetten** – Nog steeds denken veel mensen dat vet ongezond is en dat je er dik van wordt. In feite heeft ons lichaam vetten nodig, althans gezonde vetten. De zenuwcellen in het brein en ruggenmerg worden omhuld met myeline, een isolerend laagje dat is opgebouwd uit eiwitten en vetten. Dankzij dit laagje kunnen de zenuwcellen stroomimpulsen doorgeven. Als dit bescherm laagje beschadigd raakt, werken de zenuwcellen minder goed. Het lichaam heeft gezonde plantaardige vetten nodig (denk aan het mediterrane dieet) om myeline aan te kunnen maken.
- **Lekker naar buiten** – Ga zo vaak als je kunt wandelen, fietsen of naar het strand. Wij mensen zijn gemaakt voor het buitenleven. Als je in de natuur bent, kom je tot rust. Luister naar de vogels, snuf de geur van de aarde op en word een met je omgeving.
- **Zoek een levensdoel** – Een doel zoeken waarin je voldoening vindt is een van de beste dingen die je voor jezelf kunt doen. Je bent zo veel meer dan een trauma alleen. Het geeft niet als je nog geen idee hebt wat je levensdoel is. Dat geldt voor de meeste mensen. Wacht niet af tot je opeens begrijpt wat je doel is; je kunt je levensdoel zelf bepalen. Zoek uit wat je graag doet of waar je aandacht aan geeft, dan creëer je het levensdoel dat bij jou past en waarin je je pijn en verdriet kunt vergeten.

* * *



Zelfzorg

Als je getriggerd wordt, gaat er niets boven zelfzorg. Gun jezelf de zorg en steun die je in het verleden moest missen. Denk aan een warm bad, een feelgoodfilm, een lekkere maaltijd, iets leuks kopen of je problemen gewoon even negeren, zodat je tot rust komt. Geef jezelf de liefde en zorg die je had willen krijgen in je jeugd en daarna, elke keer wanneer je trauma werd getriggerd.

Op weg naar herstel via je triggers

Nu je weet wat je triggers zijn en hoe het voor jou voelt als je wordt getriggerd, is het moment gekomen om weer grip op je gevoelens te krijgen. Het zal tijd en moeite kosten, maar je zult sterker uit de strijd tevoorschijn komen. Soms zul je voor elke twee stappen voorwaarts een stap terug moeten zetten. Soms zul je na het overwinnen van een trigger en terugslag van een paar dagen hebben. Maar met volhouden, doorzetten en een flinke dosis zelfcompassie zul je het redden. Je zult genezen van je trauma, maar dat kost tijd.

Zoek een therapeut

Hoe je je triggers het best aanpakt, kun je ontdekken met hulp van een therapeut die gespecialiseerd is in schaduwwerk. Die kan je de juiste vragen stellen, wijst je op details die je misschien over het hoofd zag en reikt je waardevolle inzichten aan. Sommige mensen zijn principieel tegen therapie, anderen vinden het moeilijk hun traumatische ervaringen te bespreken met een onbekende. Sta je echter open voor therapie, dan kan dat je leven veranderen.

Triggers en mindfulness

Mindfulness (opmerkzaamheid) is een bijzonder effectieve oefening om je angstniveau te verlagen en je op je triggers te richten zonder erover te oordelen. Misschien schaaam je je voor je triggers en de manier waarop je daarop reageert. Die schaamtegevoelens kunnen je ervan weerhouden om iets te doen aan je triggers en te herstellen. In dat geval kun je baat hebben bij de volgende mindfulnessmeditatie, waarmee je je triggers beter leert kennen en begrijpen.



Sitali-ademhaling

Steek je tong een beetje uit en rol de zijkant omhoog als bij een taco. Adem vier seconden in over het midden van je tong en trek je tong bij de vierde tel weer in. Adem in zes seconden uit door je neus. Dit is in het begin misschien wat lastig, maar zal al snel makkelijk gaan. Deze ademhalingssteektechniek versterkt de druk in je longen; het lange uitademen stimuleert het parasympathische systeem en geeft je daardoor een veilig gevoel.



Bilaterale stimulatie

Bilaterale stimulatie wil zeggen: gelijktijdige stimulatie van beide hersenhelften. Na een angstreactie stroomt er een teveel aan intense energie door ons lichaam. Door bilaterale stimulatie kan dat teveel aan energie worden afgevoerd. Dit is het principe achter EMDR, maar je kunt ook zelf je beide hersenhelften activeren door een voorwerp te pakken en dat meermaals van je ene hand naar je andere door te geven en de bewegingen te volgen met je ogen.



Flossen

Flossen lijkt een beetje raar na een angstreactie, maar dit heeft echt een gunstig effect. Bij een angstreactie klemmen we onze kaken op elkaar. Bij het flossen laten we onze kaak juist zakken en geven we ons lichaam het signaal dat er geen vuiltje meer aan de lucht is; de stress neemt daardoor af.



Omarm jezelf

Kruis je armen over je borst en leg je handen op je schouders. Druk licht aan en laat je handen langzaam omlaag glijden langs je armen. Er zitten zenuwuiteinden vlak onder de huid van je bovenlichaam. Door hier zachte druk aan te brengen, ontstaan er deltagolven in je brein.



Shake, Shake, Shake

Schud je lichaam, net zoals een natte hond zichzelf uitschudt na een bad. Daardoor activeer je het parasympathische zenuwstelsel en komt je brein tot rust. Je lichaam schudden stimuleert ook het lymfestelsel, dat je helpt gifstoffen af te voeren. Je lichaam schudden is ook een goede manier om je spieren te ontspannen.



Warmte

Warmte helpt je weer ontspannen na een angstreactie. Drink bijvoorbeeld een warm kopje thee, ga op een zonnige plek zitten of neem een warm bad; dat helpt je overbelaste spieren ontspannen. Kruip voor het slapengaan onder een verwarmde deken.



Even dimmen

Verminder onnodige prikkeling, zoals felle lichten, harde geluiden of rumoer op de achtergrond; zo geef je door aan je lichaam dat alles veilig is. Je stimuleert het parasympathische zenuwstelsel, je landt in je lichaam en voelt je veilig voor gevaar.



Rem je angstreacties

Het goede nieuws is dat je angstreacties op verschillende manieren kunt veranderen! Als de ene manier niet werkt, kun je gewoon een andere proberen. Gun jezelf wel de tijd om te veranderen. Een nieuwe gewoonte heb je niet in een dag aangeleerd, en de effecten zullen even op zich laten wachten. De verschillende manieren waarop je nieuwe gewoonten kunt aanleren, zijn: door neurale plasticiteit, door spieroefeningen (PMR), meditatie en rustgevend, herstellende yoga-oefeningen. Zo leer je andere denkwijzen en lichaamsbewegingen aan, waarmee je de fysieke effecten van angst direct aanpakt.