

Het
SHADOW WORK
JOURNAL



NEDERLANDSE EDITIE

*Hét boek dat je helpt
om je schaduwkant te omarmen*

FONTAINE UITGEVERS

Oorspronkelijke titel: *The Shadow Work Journal, second edition*
Oorspronkelijke uitgever: NowDrops, LLC
Copyright © NowDrops, LLC, 2021

Voor de Nederlandstalige uitgave:
© 2023 Fontaine Uitgevers BV, Amsterdam
www.fontaineuitgevers.nl
Alle rechten voorbehouden
Vertaling: Mariëlle Steinpatz
Omslagbewerking: Select Interface
Zetwerk: Pre Press Media Groep, Leerdam
ISBN 9789464043150
NUR 450, 770

De QR-codes op bladzijde 62 t/m 65 verwijzen naar
Engelstalige oefeningen bij *The Shadow Work Journal*.



INTENTIE- VERKLARING

Ik, _____, beloof vandaag plechtig om me te wijden aan mijn persoonlijke groei en acceptatie. Ik beloof dit werkboek openhartig en met goede intenties in te vullen. Ik erken dat mijn wezen uit zowel zuivere als gewonde delen bestaat en ik kies ervoor om die beide te erkennen en te stimuleren. Ik kijk ernaar uit om mijn schaduwen te onthullen en meer licht in de wereld te brengen door middel van mijn eigen zelfontwikkeling en herstel.

HANDTEKENING

BEGINDATUM

EINDDATUM

1. OVER SCHADUWWERK

<i>Wat is schaduwwerk?</i>	8
<i>Waarom schaduwwerk belangrijk is</i>	10
<i>De grondlegger van schaduwwerk: Carl Jung</i>	11
<i>Inzicht in de psyche</i>	12
<i>Hoe je schaduwwerk uitvoert</i>	15
<i>Je mindset: zelfcompassie</i>	17
<i>Het belang van aarden</i>	18
<i>Je schaduwzelf vinden</i>	20
<i>Je schaduwzelf integreren</i>	22
<i>Emotionele triggers</i>	23

2. SCHADUWWERKOEFFENINGEN

<i>Wonden in kaart brengen</i>	30
<i>De lege plekken invullen</i>	32
<i>Stilstaande energie loslaten</i>	50
<i>Affirmaties aan je innerlijke kind</i>	52
<i>Dankbaarheidslijst</i>	54
<i>Een brief aan je vroegere zelf</i>	56
<i>In de spiegel kijken</i>	58
<i>Het kader invullen</i>	60
<i>Visualisatiemeditaties</i>	62
<i>Ademhalingsoefeningen</i>	64
<i>EFT-tapping</i>	66

3. INVULVRAGEN

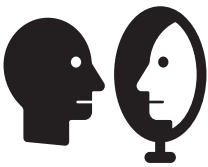
Onderzoek je innerlijke kind	70
Onderzoek je angsten	78
Onderzoek jezelf.....	88
Onderzoek je woede	108
Onderzoek je verdriet	118
Onderzoek je innerlijke puber	128
Onderzoek je nervositeit	152
Onderzoek je jaloezie	156
Onderzoek je sterke kanten	166

4. TOT DE KERN DOORDRINGEN

Tot de kern van je schaduw doordringen.....	189
Voorbeeld van 'Tot de kern van je schaduw doordringen' ..	190
Meer informatie	208

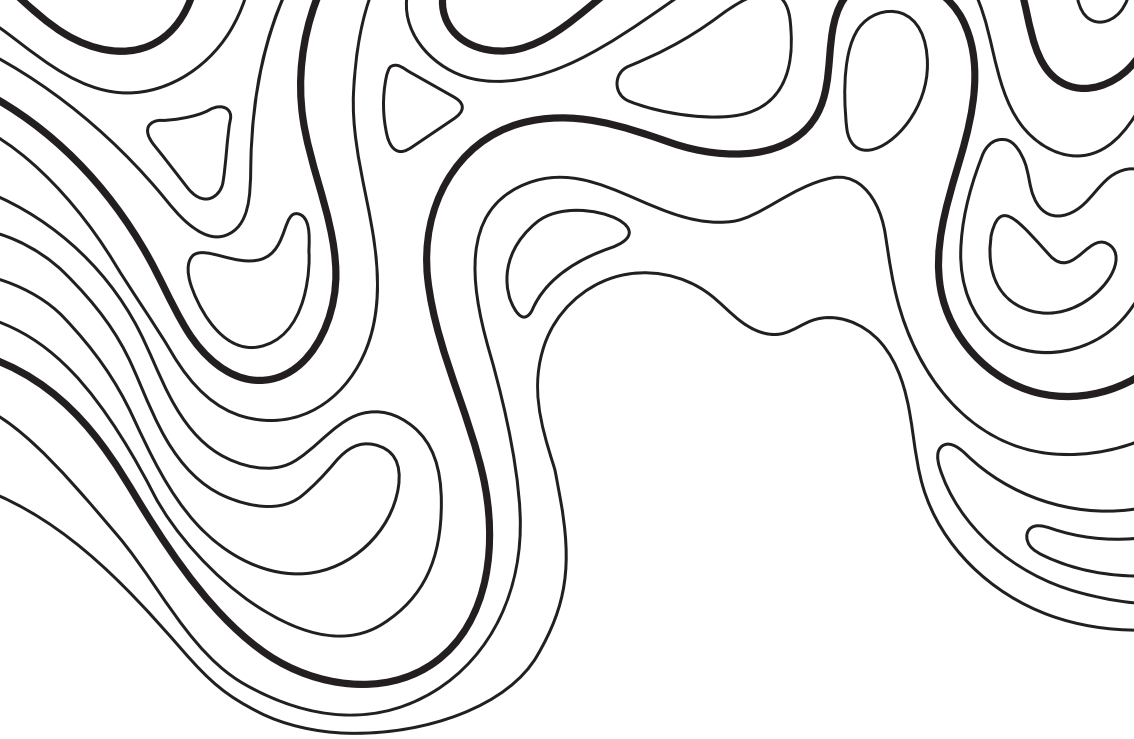
**‘TENZIJ JE JE EIGEN SCHADUWEN
ONDER OGEN LEERT ZIEN, ZUL JE ZE IN
ANDEREN BLIJVEN TERUGZIEN, OMDAT
DE WERELD OM JE HEEN SLECHTS EEN
WEERSPIEGELING IS VAN JE INNERLIJKE
WERELD.’**

CARL JUNG



1

Over
schaduwwerk



Wat is schaduwwerk?

Bij schaduwwerk onthul je het onbekende. De schaduw is een onbewust aspect van je persoonlijkheid waar het ego zich niet in herkent. Je kunt je schaduw ervaren als je wordt getriggerd tijdens sociale interacties, binnen relaties of in angstige of stressvolle perioden.

Je onbewuste bevat onderdrukte emoties die zijn ontstaan door pijnlijke gebeurtenissen en die impulsief gedrag en ongewenste patronen veroorzaken die onderdeel vormen van je 'donkere kant'. Kort gezegd bestaat je schaduw uit die delen van jezelf die je bent vergeten, hebt achtergelaten en onderdrukt om te kunnen groeien en deel uit te kunnen maken van de maatschappij. Denk terug aan de momenten uit je jeugd waarin je werd afgewezen als je je op een bepaalde manier uitdrukte. Misschien moest je huilen en kreeg je te horen dat je daarmee moest stoppen. Misschien kreeg je de slappe lach in de klas en werd je boos aangekeken door je leraar of klasgenoten.

Er zijn talloze manieren waarop je kunt zijn gestraft voor wat als 'slecht' werd gezien en geprezen voor wat 'goed' was, waarna je je gedrag in reactie hierop hebt aangepast. Deze onderdrukte delen van jezelf verdwijnen niet voorgoed. Ze worden opgeslagen in je onbewuste geest. Schaduwwerk is het proces waarbij je die onderdrukte en afgewezen delen van jezelf onthult, accepteert en integreert. De technieken in **Het Shadow Work Journal** helpen je de onbewust aanwezige onderdrukte emoties nader te onderzoeken zodat je de negatieve effecten die ze op dit moment op je welzijn hebben kunt overstijgen.



Het doel van schaduwwerk is om het onbewuste bewust te maken zodat je er vanuit zelfreflectie en acceptatie aan kunt werken. Hoewel iedereen schaduwwerk kan doen, is het verstandig om een bevoegde zorgverlener in te schakelen, vooral als je zwaar getraumatiseerd bent geraakt of ernstige mishandeling hebt meegemaakt.

Voor je met schaduwwerk begint, moet je de intentie uitspreken om je eigen reacties op te merken en in twijfel te trekken. De schaduw uit zich in sterke emoties en ontevredenheid. Noteer deze gevoelens om zicht te krijgen op waar patronen ontstaan, en gebruik dit boek als middel om te achterhalen waar die door worden veroorzaakt. De invulpagina's van hoofdstuk 4, **'Tot de kern van je schaduw doordringen'**, zijn een goed hulpmiddel om je schaduwen en hetgeen waardoor ze worden veroorzaakt bij te houden.

Waarom schaduwwerk belangrijk is

Er zitten veel voordelen aan schaduwwerk. Je pijn en je triggers kunnen je helpen inzien wat de dingen zijn waar je veel om geeft, zodat je dichter bij je levensdoel komt. Daarnaast kun je schadelijke patronen in je leven herkennen en die volledig veranderen.

Een ander voordeel van schaduwwerk is dat je de moed en het zelfvertrouwen ontwikkelt dat je nodig hebt om het onbekende onder ogen te zien en **je volledige zelf te verwezenlijken**.

Je ontwikkelt meer liefde, acceptatie en begrip voor jezelf, zodat je relaties met anderen verbeteren. Door middel van schaduwwerk kun je loskomen van egoïstische gedachten en meer empathie en compassie ontwikkelen voor anderen. Compassie helpt je vervolgens om andere positieve emoties, zoals dankbaarheid, te ontwikkelen, zodat je mentale en fysieke welzijn verbeteren.

Het niet onder ogen zien en niet verwerken van schaduwelementen kan leiden tot persoonlijke tegenslagen en vooroordelen tegen bepaalde groeperingen of personen, en dit kan uiteenlopende conflicten tot gevolg hebben, van kleine ruzies tot een grote oorlog. Het herkennen van schaduwelementen is van groot belang om te kunnen uitgroeien tot een barmhartig en redelijk individu.



De grondlegger van schaduwwerk: Carl Jung

Het concept van de schaduw is ontwikkeld door de Zwitserse psychiater en psychoanalyticus Carl Jung. Jung geloofde dat het onderzoeken van de schaduw essentieel was voor persoonlijke groei en individuatie, het proces waarbij je je authentieke zelf wordt. De schaduw verwijst naar de onbewuste delen van onze psyche waar onze onderdrukte gedachten, gevoelens en impulsen zich bevinden. Het is de kant van onszelf die we afwijzen of voor anderen, en vaak ook voor onszelf, verborgen houden. Die onderdrukte aspecten kunnen ons gedrag en onze emoties echter evengoed beïnvloeden.

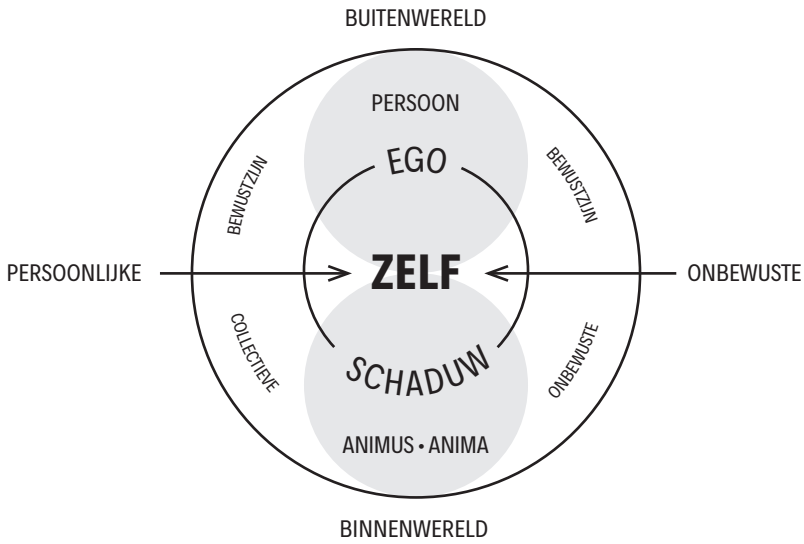
Inzicht in de psyche

De 'psyche' is een term die wordt gebruikt om onze innerlijke wereld van gedachten, gevoelens en emoties te beschrijven. Het is de bron van onze ervaringen, motivaties en gedragingen, en hij blijft zich ons hele leven lang ontwikkelen. Je psyche begrijpen is van cruciaal belang om inzicht te krijgen in jezelf en de wereld om je heen.



Jung geloofde dat de psyche bestond uit meerdere afzonderlijke, maar onderling verbonden onderdelen, waaronder het bewustzijn, het onbewuste, het persoonlijke onbewuste en het collectieve onbewuste.

Het bewustzijn is het deel van de psyche dat zich bewust is van je gedachten en ervaringen. Het onbewuste omvat gedachten, gevoelens en ervaringen die zich buiten het bewustzijn bevinden. Het persoonlijke onbewuste is het onderdeel van de psyche dat onderdrukte gedachten, gevoelens en ervaringen omvat, en het collectieve onbewuste is het onderdeel van de psyche dat archetypes, universele symbolen en thema's omvat die door alle mensen worden gedeeld. Een van de belangrijkste voordelen van inzicht krijgen in de psyche is dat je een groter zelfbewustzijn ontwikkelt. Als je meer inzicht krijgt in je gedachten, gevoelens en emoties, kun je bewustere keuzes maken, je relaties met anderen verbeteren, en angst en emotionele stress terugdringen.



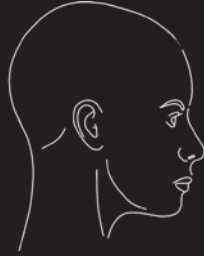
Figuur 1: Jungs model van de psyche

Jung geloofde dat onderzoek naar de psyche essentieel was voor persoonlijke groei en individuatie, het proces waarbij je je authentieke zelf wordt. Hij geloofde dat je door het onbewuste te doorgronden meer inzicht kon krijgen in je motivatie, reacties en gedragingen, en veranderingen kon doorvoeren om authentiek te worden. De theorieën van Jung hebben veel invloed gehad in de psychologie en zijn verder ontwikkeld door andere psychoanalytici, zoals Sigmund Freud en Melanie Klein. Tegenwoordig is het onderzoek naar de psyche een interdisciplinair veld dat psychologie, neurowetenschap, filosofie en spiritualiteit omvat.



'De ontmoeting tussen twee persoonlijkheden is als het contact tussen twee chemische stoffen: als er een reactie plaatsvindt, veranderen ze allebei.'

-CARL JUNG



VALKUILEN

REFERENTIE-EFFECT

Je eerste oordeel over iets of iemand beïnvloedt je mening over alles wat volgt.

CONFIRMATION BIAS (BEVESTIGINGSVOORoorDEEL)

Je geeft de voorkeur aan dingen die je bestaande overtuigingen bevestigen.

REACTANTIE

Je doet liever het tegengestelde van waar een ander je toe wil dwingen.

SUNK COST FALLACY (VERZONKEN KOSTEN MISVATTING)

Je blijft op irrationele wijze vasthouden aan dingen waar je al tijd of geld in hebt gestoken.

DUNNING- KRUGEREFFECT

Hoe meer je weet, hoe minder zelfverzekerd je waarschijnlijk bent.

BACKFIRE-EFFECT (GELOOFsvOLHARDING)

Als je overtuigingen in twijfel worden getrokken, ga je er nog meer in geloven.

DECLINISME

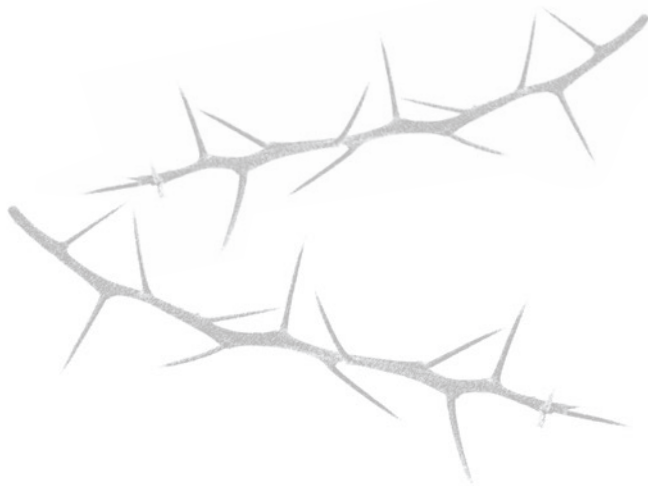
Je herinnert je het verleden beter dan het was en verwacht dat de toekomst slechter wordt dan waarschijnlijk het geval zal zijn.

FRAMING-EFFECT

Je laat jezelf beïnvloeden door de manier waarop de informatie wordt gepresenteerd.

NEGATIVITEITSEFFECT

Je laat je mening onevenredig sterk beïnvloeden door negatieve zaken.



Hoe je schaduwwerk uitvoert

Bij schaduwwerk onderzoek je deze onbewuste aspecten van jezelf in een veilige, gereguleerde omgeving. Je kunt een dagboek bijhouden, mediteren, in therapie gaan, of met een spiritueel coach of gids werken (***Het Shadow Work Journal*** kan als gids dienen). Schaduwwerk heeft als doel om het onbewuste bewust te maken en in je leven te integreren. Hierdoor kun je je emoties, reacties en gedragingen beter begrijpen, en veranderingen doorvoeren om authentieker te worden. Iedereen heeft meerdere aspecten en als je jezelf niet volledig kunt aanvaarden kun je geen volledig, authentiek leven leiden. Het proces waarbij je de schaduw integreert leidt tot zelfacceptatie, vergiffenis en onvoorwaardelijke liefde.

Om je schaduw naar buiten te brengen moet je bereid zijn **jezelf te betrappen op** negatieve gedachten en je af te vragen waar die vandaan komen. Ga naar hoofdstuk 4 van dit boek, **'Tot de kern van je schaduw doordringen'**, als je merkt dat je geïrriteerd, angstig, boos of verdrietig wordt. Als je je schaduw onder ogen ziet, is het belangrijk om tijdens dat proces kleine, positieve handelingen uit te voeren die je fysieke en mentale gesteldheid verbeteren. Drink meer water dan je nodig denkt te hebben, kleeft je dikker aan, neem een douche, maak je gezicht schoon, eet iets lichts en gezonds, doe ademhalingsoefeningen of luister naar muziek die je fijn vindt. Onthoud dat het ongemak voorbijgaat en dat je daarna weer de oude bent.



'Je kunt het beste omgaan met de duistere kanten van anderen als je je eigen duistere kanten kent.'

-CARL JUNG

De schaduw omvat alle dingen die we niet over onszelf willen weten of die ons niet bevallen. Hoewel het moeilijk en pijnlijk kan zijn, is het belangrijk om je schaduw te erkennen en hem in verbinding te brengen met je bewustzijn. Je schaduw erkennen is een belangrijk onderdeel van zelfbewustwording en genezing. Denk er bij het werken met **Het Shadow Work Journal** aan dat je die schaduwkanten van jezelf onvoorwaardelijke liefde toont.



Je mindset: zelfcompassie

Een van de belangrijkste aspecten van schaduwwerk is zelfcompassie. Als je je schaduw net begint te doorgronden kan het lastig zijn om de delen van jezelf die je afwijst of verbergt onder ogen te zien. Het is belangrijk dat je het schaduwwerk zonder oordeel benadert en jezelf even vriendelijk en barmhartig behandelt als je je vrienden zou behandelen.

Op die manier creëer je een veilige en bemoedigende omgeving waarin je jezelf kunt onderzoeken en kunt groeien. Zelfcompassie houdt in dat je je eigen beperkingen, mislukkingen en pijnlijke ervaringen erkent en accepteert en jezelf niet te fel bekritiseert en veroordeelt.

In onze cultuur ligt de nadruk vaak op perfectionisme en persoonlijke prestaties, dus als je tekortschiet, kun je het gevoel krijgen dat je niet voldoet en daardoor kritisch op jezelf zijn.



Zelfcompassie vormt de basis voor een betekenisvol bestaan, want alleen als je jezelf met een vriendelijke en begripvolle blik bekijkt, kun je anderen echt zien en accepteren.

Het belang van aarden

Als je schaduwwerk uitvoert, is het ook belangrijk om jezelf te aarden. Schaduwwerk kan intensief en emotioneel uitdagend zijn, dus is het van belang om ervoor te zorgen dat je voor en na het proces in een veilige en stabiele gemoedstoestand verkeert. Je kunt mediteren, diep ademhalen of andere oefeningen doen waarbij je tot jezelf komt. Kijk voor een aantal suggesties op de bladzijde hiernaast. Aarden is een techniek waarmee je jezelf verankert in het heden, jezelf verbindt met je lichaam, en stabiliteit en balans vindt in een chaotische wereld. Het gaat erom dat je volledig aanwezig bent in dit moment en in je lichaam. Jezelf aarden dringt stress en angst terug doordat het je helpt om niet in je gedachten te blijven hangen, maar om in dit moment aanwezig te zijn.

Door je te aarden kun je bovendien je concentratievermogen vergroten.



Het is van belang om jezelf voor en na het werken met **Het Shadow Work Journal** te aarden.

Hier volgen een paar eenvoudige manieren om jezelf te aarden:

1. Eenvoudige erkenning:

Zie in dat we allemaal maar mensen zijn: bedenk dat iedereen te maken krijgt met tegenslagen, mislukkingen en pijnlijke momenten. Je bent niet de enige en wat je ervaart is heel normaal.

2. Zelfzorg:

Doe dingen waarvan je geniet, ontspant en een goed gevoel krijgt. Denk aan sporten, hobby's, tijd doorbrengen met je geliefden en genoeg slapen.

3. Affirmaties:

Met positieve affirmaties kun je stress terugdringen en gevoelens van welzijn versterken.

4. Je zintuigen stimuleren:

Activeer je zintuigen door een boswandeling te maken, de geur van etherische olie op te snuiven of een voedzame maaltijd te eten. Zo zorg je dat je in dit moment aanwezig bent.

5. Diep ademen:

Als je langzaam en diep ademhaalt, kun je je geest tot rust brengen en stress terugdringen.

Je schaduwzelf vinden

Je kunt je schaduwzelf vinden door je triggers op te merken, patronen in je gedrag en ervaringen te registreren en begrip te krijgen van je projecties.

1. Je triggers opmerken:

Triggers zijn emotionele reacties die vaak als heftig worden ervaren en niet evenredig lijken te zijn aan de situatie. Ze geven aan dat een deel van je, meestal een schaduwaspect, zich bedreigd of gekwetst voelt. Een trigger kan zorgen dat je automatisch en onbewust reageert. Die triggers zijn waardevolle aanwijzingen voor onderliggende onopgeloste problemen of 'schaduw' . Om die triggers te herkennen moet je wat afstand nemen en objectief kijken naar de situaties waarop je zo heftig reageert. Is er een terugkerend thema? Het kan een woord, een handeling, een bepaald type persoon, of zelfs een plaats zijn die herhaaldelijk emotionele onrust veroorzaakt.

2. Patronen herkennen:

Patronen zijn zich herhalende gedragingen die je wellicht geen goed doen, maar waar je moeilijk van loskomt. Ze manifesteren zich vaak in je relaties, keuzes, reacties of gewoontes. Die patronen kunnen een teken zijn dat een schaduwzelf zich wil laten horen. Om die patronen te herkennen is zelfreflectie nodig. Denk na over de overeenkomsten tussen je vroegere ervaringen, relaties en reacties. Voel je je herhaaldelijk aangetrokken tot gelijksoortige relaties of situaties, met steeds hetzelfde resultaat? Reageer je vaak op dezelfde manier, ook al zou je willen dat het niet zo was? Deze zich herhalende patronen kunnen duidelijk maken waar schaduwwerk van nut kan zijn.