

Maak van je schaduwkant je kracht

8 september 2008 | Achtergrondverhaal

Jaloezie, koppigheid, dominant gedrag. We hebben allemaal eigenschappen die we – meestal onbewust – verborgen proberen te houden. Maar juist deze ‘schaduwkanten’ kunnen je helpen om meer in balans te komen en een completer mens te worden.

“Ik werk al jaren in een bloemenwinkel en ergerde me altijd mateloos aan mijn collega,” vertelt Hannelore van Beek (38). “Ik vond haar opschepperig, koppig en dominant. Zelfs haar rare krullenkapsel ergerde me. Het heeft jaren geduurd voordat ik eindelijk beseftte dat het eigenlijk mijn eigen gedrag was wat ik in haar weerspiegeld zag. Gedrag dat ik al die tijd in een hoekje had opgeborgen. Maar hoe ver ik het ook had weggestopt, die kanten van mezelf verdwenen daar natuurlijk niet mee.”

Zelfingenomen gedrag, luiheid, jaloezie, koppigheid. Ieder mens verbergt onbewust bepaalde eigenschappen. Omdat ze door onszelf of anderen niet goedgekeurd werden, maar ook omdat we simpelweg niet zo willen zijn of omdat we in het verleden last hebben gehad van soortgelijk gedrag. “Het zijn de meest verborgen kanten van onszelf die een eveneens verborgen invloed op ons leven hebben,” zegt Rob Derksen (48), coach en oprichter van Stichting Het Elfenlicht. “Ze staan letterlijk in de schaduwkant.”

Rob geeft sinds tien jaar workshops waarin hij mensen leert om hun schaduwkanten te ontdekken en heeft in al die tijd nog nooit iemand ontmoet die géén schaduwkanten had. “Iedereen heeft ze, alleen zijn de meeste mensen zich daar niet van bewust. De schaduwkanten zitten verborgen achter een façade van trots, vijandigheid, afstandelijkheid en superioriteit, maar hebben ondertussen wél invloed op je leven. Ze slurpen je energie op, verstoren je relaties, carrière en innerlijke rust.”

Zoals bij Hannelore die vanwege haar irritante collega zelfs op het punt stond haar ontslag in te dienen. “Totdat een vriendin zei dat ik me waarschijnlijk aan haar ergerde omdat we zoveel op elkaar lijken. In eerste instantie maakte dat me boos, want die collega is alles wat ik niet wil zijn. Maar hoe langer ik erover nadacht, hoe meer waarheid ik erin zag. Ik lijk inderdaád op mijn collega, maar in tegenstelling tot haar heb ik bepaalde eigenschappen nooit willen accepteren en daarom in de schaduw gezet.”

Vuilnisbak van eigenschappen

Het was de Zwitserse psychiater Carl Jung die de term ‘schaduwkant’ introduceerde voor de verborgen kant van onze psyche. Volgens hem is je schaduwkant de persoon die je niet wilt zijn, maar wel bent. Hij ziet de schaduwkant als een vuilnisbak waarin alle eigenschappen verdwijnen waarvan we van jongs af aan hebben geleerd dat ze niet wenselijk zijn. Niet alleen de slechte, maar ook de goede. Sommige van die eigenschappen zijn dus misschien al jaren geheel ten onrechte weggestopt.

“Voor jezelf opkomen is één van de positieve eigenschappen die veel vrouwen al jong hebben geleerd om te onderdrukken,” zegt Rob Derksen. “Weerbaarheid werd eeuwenlang niet gezien als een goede eigenschap voor vrouwen, lief en gediensig moesten ze zijn. Daarom hebben veel vrouwen deze kant van zichzelf opgeborgen. Ze zijn zichzelf er niet bewust van dat ze deze kant in zich hebben, maar ergeren zich

ondertussen wél rot aan vrouwen die niet bang zijn om voor hun mening uit te komen of initiatieven te ontplooien.”

Andere veelvoorkomende schaduwkanten bij vrouwen zijn eigenwijsheid, jaloezie, dominantie en gemeen gedrag. “Eén van de vrouwen uit mijn workshops werd al jaloers als haar man naar een andere vrouw kéék”, zegt Rob. “Dat gaf ze nooit toe, want ze had altijd geleerd dat jaloers zijn een slechte eigenschap is. Maar ondertussen dook die jaloezie vanuit de schaduw wel degelijk in allerlei situaties op. Ze had dat zelf niet in de gaten, maar begon wel te mokken, werd boos of gaf steken onder water.”

Niet alleen zorgde dat voor ruzies met haar man, ze begon ook mensen met hetzelfde gedrag te vermijden en belachelijk te maken. “Sinds ze haar eigen jaloezie onder ogen durft te zien, lukt het haar om met een heel andere blik naar anderen én zichzelf te kijken,” aldus Rob. “In plaats van af te geven op jaloerse mensen of kwaad te worden op haar man, kan ze nu gewoon zeggen: ‘Lastig hè, om jaloers te zijn.’ Door haar schaduwkant te herkennen, erkennen en op een positieve manier te gebruiken, werkt hij niet langer tegen haar.”

Waardevolle informatie

De oorsprong van het merendeel van alle schaduwkanten ligt in onze jeugd, vertelt Rob Derksen. “Tussen je vierde en je zevende neem je allerlei eigenschappen over van mensen die een bepalende rol in je leven spelen. Je kopieert hun gedrag en doet als het ware na wat je wordt voorgedaan door je ouders, broers, zussen, buurkinderen, leraren. Als daar eigenschappen bij zaten die je niet aanstonden of waar je zelfs last van had, dan zul je geneigd zijn geweest om die op te bergen.”

Was je moeder bijvoorbeeld een ontzettende haai die altijd en overal commentaar op had, dan heb jij jezelf waarschijnlijk voorgenomen om je nóóit zo te gedragen tegen je eigen kinderen. “Maar omdat je als kind ook het minder leuke gedrag van je moeder hebt overgenomen, zit die kant wel in je,” zegt Rob. “Zelf heb ik daar ook lang mee geworsteld, want ik wilde absoluut niet zo koppig, streberig en eigenwijs zijn als mijn vader. Ik stopte die kanten weg, maar had ze wél in me.”

Het onderdrukken van zijn koppige, streberige kanten kostte Rob ontzettend veel energie. “Ik kreeg van allerlei mensen te horen dat ik niet zo dominant of eigenwijs moest zijn, terwijl ik ervan overtuigd was dat ik dat helemaal niet wás. Ondertussen ergerde ik me meer en meer aan mijn vader. Pas op het moment dat ik mijn eigen schaduwkanten begon te accepteren, trad er verbetering op in onze relatie. Als ik dat eerder had gedaan, dan had ik nooit zo’n moeizame band met mijn vader gehad.”

Rob geeft toe dat het niet altijd even leuk is om de weggestopte kanten van jezelf te leren kennen, maar voegt toe dat je pas een compleet mens kunt worden als je alle eigenschappen van jezelf kent en accepteert. “Niet meer dat deel van jezelf verbergen wat je onaanvaardbaar vindt, kan een schat aan waardevolle informatie opleveren. Informatie die je nodig hebt om te kunnen groeien en jezelf uiteindelijk te leren waarderen precies zoals je bent en niet zoals je graag zou willen zijn.”

Goede én slechte kanten

Maar hoe kom je erachter wat de schaduwkanten zijn die diep van binnen verborgen zitten? “Ik ben ze gaan ontdekken door heel goed te kijken wanneer en waaraan ik me ergerde bij mijn collega uit de bloemenwinkel en andere mensen,” vertelt Hannelore van Beek. “Al snel zag ik een bepaald patroon. Ik ergerde me aan opschepperij, dominant gedrag en koppigheid – precies de eigenschappen die vroeger door mijn

moeder de kop in werden gedrukt, maar die ik onbewust wel al die jaren met me heb meegedragen.”

Kritisch kijken naar je eigen projecties is ook de methode die Rob Derksen tijdens zijn workshops gebruikt om mensen hun schaduwkanten te laten ontdekken. Projectie is een onbewust mechanisme dat begint te werken zodra er een trekje van je persoonlijkheid de kop opsteekt waarvan je jezelf niet bewust bent. Van daaruit observeer en reageer je op datzelfde trekje bij andere mensen. Je ziet in de ander iets dat deel uitmaakt van jezelf, maar dat je verdringt en je dus in die ander irriteert.

“Je gebruikt andere mensen als het ware als een spiegel voor jezelf,” zegt Rob. “Hoe meer je inziet dat jij je eigenlijk precies hetzelfde gedraagt als die mensen, hoe gemakkelijker je jouw schaduwkanten kunt accepteren en leren om er op een positieve manier mee om te gaan. In het begin zal dat inhouden dat er veel verdriet, woede en frustratie loskomt, maar naderhand zul je jezelf veel prettiger en sterker voelen. Schaduwkanten zijn niet per definitie slechte kanten, als je ze maar op de goede manier gebruikt.”

Leren om op een andere manier met je schaduwkanten om te gaan, lukt niet van de ene op de andere dag. “Het had bij mij best een tijdje nodig,” zegt Hannelore. “Sowieso om mijn schaduwkanten te herkennen, maar ook om er op een andere manier mee om te gaan. Het grootste verschil met een paar jaar geleden is dat ik nu beséf dat ik soms behoorlijk koppig of dominant kan zijn. Ik onderdruk die eigenschappen van mezelf niet langer en accepteer mezelf zoals ik ben. Met mijn goede én mijn slechte kanten.”