

# I N H O U D

Inleiding

DEEL I

De collectieve schaduw  
*Deepak Chopra*

DEEL II

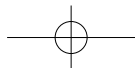
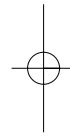
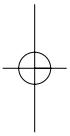
Leven in harmonie met jezelf, anderen en de wereld om je heen  
*Debbie Ford*

DEEL III

Alleen licht kan de duisternis verdrijven  
*Marianne Williamson*

Het Schaduw Effect, de quiz

Over de auteurs



LEVEN IN HARMONIE MET JEZELF,  
ANDEREN EN DE WERELD OM JE HEEN*Debbie Ford*

Sinds het begin van ons bestaan is de geschiedenis van de mens en de menselijke psyche onderzocht, bestudeerd en beschreven. Hoewel de briljantste denkers deze geschiedenis hebben geëxploreerd en ontleed en de grootste intellectuelen haar hebben geanalyseerd en verklaard, tasten de meesten van ons nog steeds in het duister en zijn we vaak met stomheid geslagen over het gedrag van onze vrienden, onze familieleden, onze idolen en vaak ook over ons eigen gedrag. Vaak zijn we teleurgesteld over onze levensomstandigheden en proberen we er elke dag opnieuw het beste van te maken in de hoop dat onze duistere impulsen en ons slechte gedrag op wonderbaarlijke wijzen zullen verdwijnen.

We lijden onder het feit dat we onze tekortkomingen niet van ons kunnen afschudden en we bidden in stilte dat we de moed zullen vinden om ons uitstelgedrag aan te pakken, niet meer te veel geld uit te geven, minder chocola te eten en wat vriendelijker tegen anderen te zijn. Desondanks blijven we toegeven aan onze lagere impulsen, blijven we onze wensen dwarsbomen en blijven we onze toekomst veronachtzamen. In een poging om onze ontevredenheid te verbloemen, zetten we een vrolijk gezicht op, geven we anderen het idee dat alles oké is, ondermijnen we met ons gedrag onze eigenwaarde en verijdelen we onze beste uitgestippelde plannen.

Terwijl we onze kinderen opvoeden, succes najagen en ons best doen om voldoende geld opzij te leggen voor vakantie en pensioen, vinden we niet de antwoorden op de vragen die ons kunnen helpen

## HET SCHADUW EFFECT

bij onze groei. Ons diepere verlangen naar zelfbegrip wordt overstemd door het nieuws, familiekwetsies, een gezondheids crisis of door een gewone verkoudheid. Een verontwaardigde buurman, een humeurige echtgenoot of een kind dat de weg even kwijt is, zuigen letterlijk de uren uit onze dagen en het geld uit onze bankrekening weg. En ondertussen maken we onszelf wijs dat we nooit kunnen en zullen krijgen wat we willen. Soms vergeten we zelfs dat we ooit iets anders hebben gewild dan we nu hebben. Het repetitieve karakter van ons schadelijke geheugen kan ons ertoe verleiden om jarenlang steeds meer van hetzelfde te accepteren en weg te kwijnen in een bestaan dat niet aan onze verwachtingen voldoet.

Helaas ontnemt deze overlevingsstrategie ons de mogelijkheid om het leven te leiden zoals het was bedoeld. Als we de emotionele pijn in ons alledaagse leven voelen, wensen we dat we ons verleden konden vergeten en zijn we geneigd om ons neer te leggen bij wat de toekomst ons zal brengen. Als we het gevoel hebben dat we misleid of belazerd zijn of dat we tot nu toe niet echt onszelf zijn geweest, worden we slachtoffers van ons verleden en verliezen we de hoop voor de toekomst. We worden cynisch en sceptisch, waardoor we gaan oordelen over anderen en hen de schuld geven, in plaats van dat we in onszelf op zoek gaan naar de oplossing voor onze ellende. Ons robotachtige egocentrische zelf staat op om ons te helpen bij het overwinnen van onze onzekerheid en ons schaamtegevoel door onze onschuld te betuigen en duidelijk te laten zien waar we het wel en niet mee eens zijn. We denken dat we ons beter zullen voelen als die ene persoon of dat ene ding maar verandert. We geloven dat we gelukkig zullen zijn als we dat ene probleem waarover we maar blijven klagen nu eens aan zouden pakken, of als we dat doel zouden bereiken waarnaar we zolang hebben gestreefd. In plaats van dat we tijd nemen om na te gaan wie we werkelijk willen zijn, laten we ons leven beheersen door de illusie van het zelf die in onze geest huist.

## HET SCHADUW EFFECT

Als we het leven op deze manier benaderen, weerhouden we onszelf ervan om ons ware zelf te ontdekken. Bovendien heeft het een negatieve invloed op de leefgebieden die zo belangrijk voor ons zijn. Als we zo druk bezig zijn met onszelf beschermen tegen de demonen die in het donker op de loer liggen, zullen we ons nooit vreugdevol, voldaan en verbonden voelen met de mensen van wie we houden. Als we de schaduwkant van onze menselijke natuur verborgen willen houden, zullen we nooit ons volledige potentieel bereiken en zullen we nooit werkelijke diepgang en innerlijke rijkdom ervaren.

We zijn als totale mensen geboren, maar de meesten van ons leiden hun leven niet op die manier. We hebben allemaal het vermogen om een belangrijk deel van een groter geheel te zijn. We hebben het vermogen om een betere wereld te creëren. Het is de bedoeling dat we ons authentieke zelf ontdekken, de zijnstoestand waarin we door onszelf worden geïnspireerd, geënthousiasmeerd en aangestoken en blij zijn met wie we zijn. Het is de bedoeling dat we onze tegenslagen overwinnen en onze individuele ziel volledig tot uitdrukking laten komen, en niet op een manier die voortkomt uit een illusie en fantasie. Onze fantasieën over ons leven komen voort uit de pijn die we voelen als gevolg van het niet realiseren van ons volledige potentieel. Maar we zijn wel bereid om ons in te zetten, te vechten en laat op te blijven voor realistische dromen. Dan gaat het om een toekomst die binnen ons bereik ligt. En er is slechts één ding dat ons deze toekomst kan ontnemen en dat is onze schaduwkant, onze donkere kant, onze geheimen, onze onderdrukte gevoelens en onze verborgen driften.

De grote Zwitserse psycholoog C. G. Jung vertelt ons dat onze schaduw de persoon is die we liever niet willen zijn. De schaduw kan worden gezien in de persoon in onze familie die we het

## HET SCHADUW EFFECT

sterkst veroordelen, de ambtenaar wiens gedrag we afkeuren of de beroemdheid die met zijn of haar gedrag een gevoel van afschuw in ons oproept. Als we dit op de juiste wijze begrijpen, komen we tot het verbijsterende en soms ontvucherende besef dat onze schaduw datgene is wat ons aan of van anderen of onszelf irriteert, schokt of tegen de borst stuit. Met die wijsheid op zak gaan we inzien dat onze schaduwkant datgene is wat we voor de mensen van wie we houden verborgen willen houden en datgene waarvan we niet willen dat andere mensen het zien.

Onze schaduwkant bestaat uit de gedachten, emoties en driften die we te pijnlijk, gênant of walgelijk vinden om ze te kunnen accepteren. Dus in plaats van ze onder ogen te zien, onderdrukken we ze en stoppen we ze weg in een deel van onze psyche, zodat we de last en schaamte die ze met zich meedragen niet hoeven te voelen. De dichter en schrijver Robert Bly beschrijft de schaduwkant als een onzichtbare zak die ieder van ons op zijn of haar rug met zich meedraagt. Als we opgroeien stoppen we alle aspecten van ons wezen die onacceptabel zijn voor onze familie en vrienden in deze tas. Bly gelooft dat we de eerste decennia van ons leven bezig zijn met het vullen van onze tas en de rest van ons leven proberen terug te vinden wat we hebben weggestopt.

Onze schaduwkant is doorspekt met holle frasen en hypocriete regels waar we nooit aan kunnen gehoorzamen. Dit zorgt ervoor dat we sommige mensen de hemel in prijzen en anderen tot demon maken. Het begon allemaal met de leerkracht die zei dat we dom waren, de pestkop die ons het leven zuur maakte, of de eerste geliefde die ons verliet. We hebben allemaal pijnlijke en schaamtevolle momenten weggestopt en naarmate de tijd verstrijkt verharderen deze emoties zich tot onze schaduwkant. Het gaat hier om de niet geuite angsten, de afschuwelijke schaamte, de knagende schuldgevoelens, om alle problemen die we niet onder ogen heb-

## HET SCHADUW EFFECT

ben gezien. Al deze problemen kunnen voortkomen uit één cruciaal moment, wat bij de meeste het geval is, of ze kunnen zich gedurende meerdere jaren van ontkenning ophopen. Naarmate onze schaduwkant meer vorm begint te krijgen, raken we steeds verder verwijderd van een fundamenteel deel van onze ware natuur. Onze grootheid, ons mededogen en onze authenticiteit raken bedolven onder de delen van onszelf waarmee we niet meer verbonden zijn. Vervolgens krijgt onze schaduwkant de overhand. Het doet ons geloven dat we te minderwaardig, machteloos, onwaardig, onbeminnelijk of dom zijn om de superster in ons eigen leven te zijn.

Het is onze donkere kant, de onderdrukte en afgewezen aspecten van onze persoonlijkheid, die ons afsluit van ons ware zelf. Maar datgene wat we uit schaamte hebben weggestopt of uit angst hebben ontkend is de sleutel tot een zelf waarop we trots zijn, een zelf dat ons inspireert, een zelf dat in actie komt op basis van een visie en een doel, in tegenstelling tot een zelf dat voortkomt uit onze beperkingen en de ongeheelde wonden uit ons verleden. Daarom moeten we onze schaduwkant onderzoeken. Daarom moeten we ons ware zelf, onze ware natuur onthullen en in ere herstellen. Daarom moeten we in onszelf kijken om erachter te komen waarop we ons leven bouwen. In ons ligt de blauwdruk, een sjabloon, een visie van ons authentieke zelf verborgen.

Ik ging mijn eigen schaduwkant onderzoeken toen ik de overgang maakte van een onhandige preadolescent naar een mooi tienermeisje. Ik was verward en eenzaam en paste me aan anderen aan. Ik deed mijn best om een goed gevoel over mezelf te hebben, ondanks het feit dat ik overal onzeker over was, zoals over mijn rol als (liefdes)vriendin, zus en dochter. Ik probeerde er met alle macht achter te komen waarom ik me zo slecht voelde over wie ik was. De stemmen in mijn hoofd zorgden er zelfs op die jonge leeftijd al voor dat ik mijn negatieve gedachten over mezelf eindeloos

## HET SCHADUW EFFECT

bleef herhalen: 'Waarom zei je dat nou?', 'Doe niet zo stom, hij zal je toch nooit leuk vinden', 'Je bent een sukkel', 'Doe nou maar gewoon, anders worden ze jaloers', enzovoort, enzovoort. Ik vond het vreemd en verwarrend om naar deze stemmen in mijn hoofd te luisteren, want het ene moment zeiden ze tegen me dat ik een waardeloos verwend nest was en het andere moment overtuigden ze me ervan dat ik beter, knapper, slimmer en talentvoller was dan anderen.

In mijn geest voltrok zich een innerlijke strijd. Eerst was het 'Je bent fantastisch!', dan was het 'Je bent een kleine leugenaar.' 'Iedereen vindt je leuk omdat je vriendelijk en warm bent' en een paar minuten later was het 'Je bent een ongevoelige trut die het niet verdient om vriendinnen te hebben'. Door deze stemmen raakte ik helemaal in verwarring over wie ik was. Het naast elkaar bestaan van de positieve boodschappen en de negatieve waarschuwingen richtten zoveel schade in mezelf aan dat ik óf een hysterische huilbui had óf mijn uiterste best deed om positieve gevoelens naar mensen te sturen die ervoor openstonden om mijn liefde te ontvangen. Ze zeiden dat het aan de hormonen lag. Wispelturig gedrag was normaal voor een meisje van mijn leeftijd, maar ik gedroeg me vooral melodramatisch, waardoor ik de *drama queen* van de buurt genoemd werd.

Uiteindelijk won ik een schoonheidswedstrijd, maar deze kroon ging gepaard met een groot aantal negatieve projecties van mijn familie en veel gelach van vrienden van de familie die wisten dat ik me diep van binnen zo schaamde voor wie ik was. Ik voelde me steeds machtelozer ten opzichte van mijn innerlijke gekwebbel, totdat ik uiteindelijk tot de conclusie kwam dat er iets mis was met me en dat ik hier verder niets aan kon doen. Ik probeerde uit alle macht deze stemmen het zwijgen op te leggen door mezelf ervan te overtuigen dat ik echt wel oké was. Ik ervoer steeds minder

## HET SCHADUW EFFECT

momenten van rust en blijdschap, behalve wanneer ik luisterde naar een mooi lied of wanneer ik met mijn vriendinnen speelde. Maar als ik in mijn eentje onder de douche stond of me haastte om op tijd op school te komen was het steeds moeilijker om me los te wrikken uit de houdgreep van mijn innerlijke demonen, van wie de stemmen klonken als een vals zingend kerkkoor. In plaats van dat ik mededogen voor mezelf voelde en vriendelijk tegen mezelf was, voelde ik me wanhopig, vijandig en kwaad.

Naarmate mijn innerlijke rusteloosheid groter werd, ging ik op zoek naar iets wat mijn geest tot rust kon brengen en wat me een beter gevoel over mezelf zou kunnen geven. Mijn zoektocht naar momenten waarop ik me goed voelde, begon met bepaalde voedselproducten: Sara Leebrownies en een liter cola leken goed te werken. Ik leerde hoe ik tijdens het avondeten stiekem de slaapkamer van mijn ouders binnen kon glippen om het benodigde kleingeld uit hun portemonnee te stelen waarmee ik mijn dagelijkse 'shot' kon betalen. In het begin verliep alles probleemloos, omdat de supermarkt tegenover ons huis stond.

Maar na enkele maanden had ik niet meer genoeg aan het snoepen. De luidruchtige, duistere innerlijke stemmen wisten op de een of andere manier toch mijn door zoetigheid gecreëerde positieve momenten te verstoren. Ik moest iets anders zien te vinden om dit te voorkomen en zette een glimlach op, ook al werd die glimlach soms verstoord door een innerlijke stem die dreigde om hem van mijn gezicht te vegen.

Mijn innerlijke verlangen om me goed te voelen werd sterker dan mijn behoefte aan goedkeuring van anderen of mijn behoefte om gezien te worden als een 'nette jongedame'. Ik was helemaal overmand door de drang om me beter te voelen. Mijn suikerverslaving veranderde in iets wat verderging. Ik ging roken en experimenteerde met drugs. Van hasj, wat nooit echt mijn ding is ge-

## HET SCHADUW EFFECT

weest, ging ik over op kalmerende pillen. Daarna volgden psychedelische drugs en vele andere verdovende middelen. Ik slaagde erin om met behulp van drugs momenten van totale rust te creëren – wat in die tijd de mantra van vrijwel elke popsong was – waardoor mijn manier van denken en mijn gedrag verrieden dat ik ervan overtuigd was dat ik naar iets buiten mezelf moest zoeken om me goed te kunnen voelen.

Later leerde ik dat ik de angstvallige impulsen die vaak in mijn gedrag tot uiting kwamen maar beter niet kon onderzoeken of uiten, maar dat ik die maar beter koste wat het kost verborgen kon houden en onderdrukken. Langzaam maar zeker ging ik steeds minder lijken op het onschuldige kind dat ik ooit was en creëerde ik een uiterlijke persoonlijkheid die zelfvertrouwen en succes uitstraalde. Hoe meer ik in de duisternis van mijn eigen menselijke demonen speelde, hoe sterker de drang werd om mijn gevoelens van schaamte en onwaardigheid verborgen te houden. Ik ging compensatiegedrag vertonen om mijn zwaktes te verbloemen: naar mijn omgeving deed ik me charmant, vriendelijk, door de wol geverfd en wereldwijs voor. Hoewel mijn schoolprestaties niet zo denderend waren omdat ik het te druk had met het luisteren naar de waanzin in mijn hoofd in plaats van naar de docent, gedroeg ik me naar de buitenwereld als iemand die redelijk slim en betweterig was. Ik hoopte dat ik hiermee iedereen voor de gek kon houden, inclusief mezelf, en iedereen kon laten geloven dat ik niet het domme zusje van Linda en Michael Ford was.

Ik keek goed naar wat de rijke meisjes droegen en smeekte mijn ouders om namaakkleding van de dure merken voor me te kopen of ik sprak op zaterdagochtend in het winkelcentrum af met vriendinnen en stal wat ik nog niet had, zodat niemand erachter zou komen dat ik uit een kleinburgerlijk joods gezin kwam. Ik vond het nu niet bepaald cool dat ik uit een joods gezin kwam en

## HET SCHADUW EFFECT

had al meer dan genoeg grapjes over joodse meisjes gehoord. Daarom keek ik goed hoe de sjiksjes (niet-joodse meisjes die overigens meestal blond waren) zich gedroegen en nam enkele van hun kenmerken over en ging me voor een deel net als zij gedragen, als onderdeel van mijn zorgvuldig gecreëerde masker om mijn innerlijke tekortkomingen en onvolmaaktheden te verbloemen.

Het was een spel waarvan ik in die periode niet eens doorhad dat ik het speelde. Als ik iets aan mezelf ontdekte wat niet voldeed aan mijn ego-ideaal, ging ik buiten mezelf op zoek naar mensen die wel werden geaccepteerd en met de gevoeligheid van een ware kunstenaar vormde ik de nieuwe ik. Hiermee hield ik de illusie in stand dat ik de persoon was die ik wilde zijn in plaats van de persoon die ik niet durfde te zijn. Het probleem was dat het niet uitmaakte in welke mate ik compensatiegedrag vertoonde voor de delen van mezelf waarvoor ik bang was of waarvoor ik me schaamde. Diep van binnen kende ik de waarheid over de persoon achter het publieke masker. Hoewel sommige mensen wel door mijn gedrag heen prikten, was ik over het algemeen een succesvol mens geworden, doordat ik de mensen om me heen voor de gek kon houden.

Ik liet de mensen in mijn omgeving geloven in de persoonlijkheid die ik speelde. Ik kon mensen deelgenoot maken van mijn gelukkige leven door lief te lachen en door rond te spuien wat ik allemaal wel niet had bereikt. Of ik trok hen mee in een van mijn andere favoriete verhaaltjes, waarin ik de slachtofferrol speelde van het meisje in nood. In elk geval werd ik een meester in het verbergen van wat er werkelijk in mij omging, niet alleen naar anderen toe, maar voornamelijk naar mezelf. Ik wist niet wie ik was of wat ik werkelijk wilde. Ik wist niet wat me echt gelukkig maakte of wat me een leeg en emotioneel gevoel gaf. Mijn schaduwkant had

## HET SCHADUW EFFECT

de touwtjes in handen, hoewel ik in al mijn onwetendheid veronderstelde dat ik de baas was. Mijn duistere kant had het gewonnen, totdat mijn imago langzaam afbrokkelde.

Net als Humpty Dumpty die van het hek op de grond viel, lag ik op 27-jarige leeftijd op de vloer van een afkickcentrum, helemaal ontdaan van mijn betweterige imago dat anderen liet geloven dat ik het allemaal wel voor elkaar had. Daar kwam ik oog in oog te staan met de ware Debbie Ford met al haar tekortkomingen, zwaktes en afgewezen eigenschappen, maar ook met haar talenten, sterke punten en diep verborgen innerlijke behoeften. Daar kwam ik tot het besef dat ik meer was dan ik me ooit had kunnen voorstellen en dat ik gewoon een van de zes miljard mensen op aarde was die hun best doen om in harmonie met hun duistere kant en hun kwetsbaarheden te leven.

Tijdens deze zeer nederig makende confrontatie met mezelf besloot ik erachter te komen wie en wat ik was en waarom ik de dingen wilde doen die ik wilde doen. Op dit cruciale moment in mijn leven begon ik de menselijke schaduwkant te begrijpen en de invloed ervan op mijn leven en het leven van de mensen om me heen; niet als de theorie in een studieboek, maar als een vrouw die worstelt met haar ongewenste gevoelens en diepgewortelde onzekerheid.

Ik werd gedreven door een diep gevoel van eenzaamheid dat voortkwam uit het feit dat ik niet begreep wie ik was of waarom ik hier was. Ik besloot om een intieme relatie aan te gaan met mijn donkere kant, mijn schaduwkant. Dit moment van afrekening werd de katalysator voor een leven dat al mijn verwachtingen te boven ging. Ik bestudeerde en worstelde niet alleen met mijn eigen gedrag, ik heb ook het voorrecht gehad om duizenden anderen mensen te begeleiden op hun zoektocht naar hun ware zelf en het glorieuze leven dat hen dan te wachten staat.

## HET SCHADUW EFFECT

De wijsheid die ik in mijn laatste zeven boeken met mijn lezers heb gedeeld, heb ik niet opgedaan door mijn licht te volgen. Mijn worsteling met mijn donkere kant (en de uiteindelijke overgave in mijn innerlijke strijd) was mijn leidraad en inspiratiebron. De duisternis waarvoor ik gedurende het eerste deel van mijn leven op de vlucht sloeg, is nu de bron van mijn passie en hulp aan anderen tijdens deze magische reis door de menselijke psyche, op weg naar een leven in het licht van hun grootste expressie. Ik nodig je uit om met me mee te gaan op deze spirituele reis, om je hele wezen terug te vinden, je lichte en je donkere kant, je goede ik en je slechte ik. Ben je er klaar voor om terug te keren naar de liefde van je ware, totale, authentieke zelf in plaats van verstrikt te blijven in het oordelende angstgevoel van een ontwricht menselijk ego?

Het aangaan van een intieme relatie met je schaduwkant is een van de fascinerendste en vruchtbaarste beslissingen die je kunt nemen. Het is een mysterieuze reis op weg naar je ware zelf, naar een plek waar je tevreden bent met jezelf, waar je zowel je zwakke als sterke punten erkent, waar je kunt genieten van je talenten, waar je je tekortkomingen kunt toegeven en waar je je grootsheid kunt bewonderen. Dit ware zelf dat verborgen ligt onder het masker van je menselijke imago is het zelf dat je dolgraag wilt zijn, een zelf dat weet wie het is en dat de weg die de mens volgt, respecteert. Dit zelf dat je zult ontdekken als je steeds meer verborgen en afgewezen aspecten van jezelf omarmt, is het zelf dat jou het vertrouwen geeft om jouw waarheid uit te spreken en na te streven wat werkelijk belangrijk is voor jou. Het is ironisch dat je eerst de donkere kant van je niet-authentieke zelf onder ogen moet zien, voordat je het leven van je authentieke zelf kunt leiden. Om datgene te vinden waarnaar je zo lang hebt gezocht, moet je de confrontatie aangaan met de delen van jezelf waarvoor je het

## HET SCHADUW EFFECT

bangst bent, want het mechanisme waarmee je je donkere kant verborgen houdt, is hetzelfde mechanisme waarmee je licht verborgen blijft. Datgene waarvoor je altijd bent weggelopen is precies datgene wat je kan geven wat je zo graag wilt bereiken.

## DE INVLOED VAN ONZE SCHADUWKANT

Vanuit zijn onzichtbare plek in onze psyche heeft onze schaduwkant een enorme invloed op ons leven. Het bepaalt wat we wel en niet kunnen doen, waar we ons toe voelen aangetrokken en wat we koste wat het kost willen vermijden. Het verklaart onze neigingen en dwangen en bepaalt waar we van houden en wat we veroordelen en bekritisieren. Onze schaduwkant bepaalt ook met welk mensenras of welke stand van mensen we ons verbonden voelen en wie we dus goedkeuren, of we gelovig of atheïstisch zijn, op welke politieke partij we stemmen en welke goede doelen we ondersteunen en welke we links laten liggen. Het vertelt ons hoeveel geld we mogen verdienen en of we het met beleid uitgeven of het verspillen. Onze schaduwkant, ons verborgen zelf, bepaalt ook hoe succesvol we mogen zijn of hoeveel mislukkingen ons te wachten staan. Het bepaalt in welke mate we ons lichaam verzorgen of verwaarlozen, de hoeveelheid extra gewicht die we om ons middel meedragen en de hoeveelheid vreugde die we onszelf toestaan te voelen, te geven en te ontvangen. Onze schaduwkant plaatst ons in vooraf toegewezen rollen die we blindelings vervullen in al onze levenssituaties, zoals in ons werk en onze liefdesrelaties. Zonder dat we ons ervan bewust zijn is onze schaduwkant de schrijver van een al geschreven script dat uitgevoerd wordt als we bang zijn, pijn voelen of in een conflict verwickeld zijn of wanneer we gewoon op de automatische piloot met onze dagelijkse

## HET SCHADUW EFFECT

bezigheden bezig zijn. Als we onze schaduwkant zijn gang laten gaan, komt hij op de meest onverwachte en ongewenste momenten uit de duisternis tevoorschijn om ons leven te saboteren.

Onze schaduwkant bepaalt of we onze kinderen respecteren en erop vertrouwen dat zij onafhankelijke volwassenen zullen worden die in staat zijn om voor zichzelf te zorgen, of dat we ze proberen te maken tot alles wat we zelf niet zijn. Als we ons in een hoek gedreven voelen, slaan we dan woedend om ons heen of trekken we ons nijdig terug in stilte? Onze schaduwkant is een orakel dat ons gedrag kan voorspellen en kan onthullen wat ons tot de mens maakt die we vandaag zijn. Waardoor wordt bepaald of we productieve, inspirerende leden van de maatschappij of onzichtbare verloren zielen zijn? Als we onze duistere kant aan een onderzoek blootstellen, begrijpen we dat ons persoonlijk verleden bepaalt hoe we met andere mensen en onszelf omgaan. Daarom is het zo belangrijk dat we onze schaduwkant volledig blootleggen en begrijpen. Hiertoe moeten we tevoorschijn halen wat we hebben weggestopt en in het reine komen met de driften en eigenschappen die we zo verafschuwen.

Onze schaduwkant bepaalt ook of we een gelukkig, succesvol en stressvrij leven leiden of worstelen met onze financiën, onze relaties, onze carrière, ons humeur, onze integriteit, ons zelfbeeld of een verslaving. De *I Tjing* vertelt ons dat 'als we de moed hebben om de dingen onder ogen te zien zoals ze zijn, zonder zelfmisleiding of illusie, gebeurtenissen een licht zullen voortbrengen, waaraan je de weg naar succes kunt herkennen'. Alleen als we ons volledig toeleggen op het onder ogen zien van onze demonen gaat de deur naar zelfontdekking open.

We kunnen zomaar even in onze donkere kant duiken. Om onze schaduwkant volledig te kunnen begrijpen, moeten we loslaten wat we denken te weten. We hebben de kracht van een gekooide

## HET SCHADUW EFFECT

leeuw nodig om de deuren open te breken die we in een ver verleden hebben dichtgetimmerd. Het goede nieuws is dat we werden geboren met een brandend verlangen om te evolueren en te groeien, om ons open te stellen, om ons wezen uit te breiden en heel te zijn.

En ik durf te beweren dat we allemaal iets in ons hebben wat meer wil zijn, hebben en ervaren. Dat is de plek waar onze schaduwkant geduldig op ons wacht tot we onze kracht weer terughalen uit de donkere uithoeken van ons onderbewuste.

Als we voor het eerst in contact komen met onze schaduwzijde, is het onze instinctieve reactie weg te willen vluchten en onze tweede reactie is ermee te onderhandelen en het te vragen ons met rust te laten. Veel mensen hebben hier al veel tijd en geld in gestopt. Ironisch genoeg zijn het juist deze weggestopte aspecten van onszelf en de gevoelens die we afwijzen die de meeste aandacht vereisen. Toen we delen van onszelf die we niet zo leuk vonden wegstopten, borgen we zonder het te beseffen ook onze meest waardevolle gaven op. Het doel van het werken aan je schaduwkant is heelwording, een einde maken aan ons lijden en stoppen met het verstoppertje voor de buitenwereld.

We moeten onze donkere kant omarmen als we willen weten wat het is om een oprecht leven te leiden, zodat we ons vrij genoeg voelen om anderen in ons leven toe te laten, om anderen de waarheid te vertellen over onze financiële situatie, over wat we in onze vrije tijd doen en over onze relaties. Zonder de angst dat ons imago wordt aangetast laten we de persoon zien die we altijd hebben geprobeerd niet te zijn. Als we onze energie niet nodeloos verspillen aan het wegvlugten van onze zelfvernietigende impulsen of aan compensatiegedrag, worden we beloond met de duidelijkheid en motivatie die we nodig hebben om een onwankelbaar fundament te bouwen voor een inspirerende toekomst.