

# 78 Deep Shadow Work Prompts om te helen, te groeien en jezelf te vinden

Heb je het gevoel dat er diepere lagen van jezelf zijn die gewoon wachten om opgegraven te worden? Heb je een dieper verlangen om meer te weten te komen over wie je bent – wie je werkelijk bent – op kern- en zielsniveau? Vraag je je soms af waarom je denkt, handelt en voelt zoals je doet en een verlangen hebt om te begrijpen wat het is dat die exacte keuzes, beslissingen en gedachten triggert? Dit zijn ontegenzeggelijk complexe maar interessante vragen die verschijnen wanneer we een diep verlangen hebben om het onbewuste, diep begraven aspect van onze persoonlijkheid aan te pakken. Oftewel het schaduwzelf.

Als somatisch psycholoog en mind-body expert beginnen we samen aan de reis om ons schaduwzelf te ontmoeten door middel van diepe schaduwwerk aanwijzingen en vragen, en hoe we het kunnen gebruiken om een echte, positieve impact in ons leven te creëren.

Laten we beginnen.

## Wat is het Schaduwzelf precies?

Er zijn veel lagen in het schaduwzelf, maar in eenvoudige bewoordingen is het schaduwzelf alles wat niet volledig geïntegreerd is met het bewuste aspect van ons ego of de realiteit.

Zoals Robert Johnson, de beroemde Jungiaanse psychotherapeut, zei:

"De Schaduw bestaat grotendeels uit elementen van onze natuur - onze onderdrukte angsten, zwakheden, geheime verlangens, enzovoort - die we om verschillende redenen hebben afgewezen en als zodanig effectief zijn afgesplitst, waardoor een soort secundaire persoonlijkheid ontstaat die onder bepaalde omstandigheden naar voren komt, zoals stress, angst, sterke emoties en alles wat plotselinge veranderingen met zich meebrengt.

- Robert Johnson (1951)

Het omarmen van het 'wilde' schaduwzelf: schaduwwerkprompts, dagboekvragen en achtergrondkennis! Waarom zou je het doen? In eenvoudige bewoordingen herbergt het alles wat je tijdens je kindertijd en vroege volwassenheid hebt begraven en 'weggepoetst' als een vorm van psychologische bescherming om erbij te horen, geliefd te worden of geaccepteerd te worden. En die laatste zin is de sleutel. Om erbij te horen, geliefd te zijn en geaccepteerd te worden.

## Waarom we het schaduwzelf onderdrukken

Het is vrij primitief en dierlijk. Het schaduwzelf maakt eigenlijk geen deel uit van onze actieve identiteit, in de zin dat we het openlijk erkennen in ons dagelijks leven, omdat we zo hard hebben gewerkt om het te begraven. Je schaduwkant werkt om gedrag, gedachten of acties tegen te houden die je ervan kunnen weerhouden dat niveau van diepe acceptatie te ervaren.

### **Betekent dit dat het schaduwzelf slecht is?**

Niet per se. In een paar van mijn andere artikelen heb ik geschreven over iets dat bekend staat als de Gouden Schaduw (een van de vele schaduwwerktypen), waar we onze begraven positieve eigenschappen en kwaliteiten kunnen opgraven. Door dergelijk werk kunnen we ontdekken dat we meer humanitaire energie dragen, of dat we inherent gevoelig of creatief begaafd zijn.

Je hebt deze eigenschappen waarschijnlijk onderdrukt omdat je als kind werd getoond of verteld dat dit een zwakte was. Pesten zou ook hetzelfde effect hebben.

## Wat is schaduwwerk?

Schaduwwerk is het intens persoonlijke, maar diep bevredigende proces van binnenin reizen om dit schaduwzelf te ontmoeten. Het vereist mededogen, vriendelijkheid, geduld en een behoefte om alle aannames of verwachtingen los te laten - om nog maar te zwijgen van het loslaten van altijd de controle hebben. Het werkt ook niet als we het gebruiken als een hulpmiddel om onszelf te bekritisieren of te retraumatiseren. Om Carl Jung, een beroemde Zwitserse psychiater, te citeren: 'Schaduwwerk is het pad van de hartstrijder'.

Ik heb deze schaduwwerkvragen onderverdeeld in verschillende categorieën. Namelijk voor genezing, groei, traumaherstel, zelfontdekking, welzijn en het blootleggen van die gouden schaduw waar ik het eerder over had.

## 78 Deep Shadow Work vraagt om genezing, groei en zelfontdekking

- Welke emotie zorgt ervoor dat ik me het meest ongemakkelijk of ongemakkelijk voel om mee te zitten?
  - Welke emotie probeer ik het meest te vermijden?
- Denk terug aan een scenario of situatie waarin die emotie zich afspeelde. Wat is er gebeurd? Hoe reageerde ik in eerste instantie? Welke andere emoties speelden naast de emoties die ik probeerde te vermijden?
  - Met welke negatieve emoties voel ik me het meest op mijn gemak?
    - Klamp ik me dagelijks vast aan bepaalde emoties omdat ze 'normaal' aanvoelen?
- 'Ik laat me gemakkelijk beïnvloeden of beïnvloeden door de meningen en overtuigingen van anderen. Ik vind het moeilijk om mijn eigen stem te laten horen en erachter te komen wat zij versus mij is.' Verken deze verklaring.
  - Waardeer ik mezelf en wat ik breng?
  - Hoe kan ik vriendelijker zijn voor mezelf? Op welke manieren straf of saboteer ik mezelf?
    - Hoe belangrijk ben ik voor mezelf?
  - Heb je ooit iets gedaan om iemand anders trots op je te laten zijn? Zo ja, wie was het en waarom?
    - Wat is je grootste spijt tot nu toe?
- Stel je voor dat je aan het einde van je leven komt, wat is dan de grootste spijt waar je het meest bang voor bent? Hoe voel je je daardoor en waar zit het in het lichaam?
  - Stel je voor dat je ergste angst uitkwam, hoe voel je je nu over je leven dat voor je ligt?
- Stel je voor dat je meest gewilde droom nu uitkomt, hoe voel je je dan over je leven dat voor je ligt? Zijn er vergelijkbare gevoelens en emoties verbonden aan zowel je angsten als je successen?
- Wat zijn volgens jou je meest ongewenste eigenschappen en eigenschappen? (Dit is GEEN kans om jezelf naar beneden te halen, maar eerder een kans om te ontdekken wat je gelooft dat waar is over jezelf. Dit betekent niet dat wat je schrijft een nauwkeurige weerspiegeling van jezelf is).
  - Wat heb je nodig om jezelf te vergeven?
  - Waar voel je je tot nu toe het meest schuldig over in je leven?

## Schaduwwerk vraagt om traumaherstel

- Is je innerlijke stem vriendelijk of kritisch? Welke dingen zegt het je op een typische dag?
- Is je innerlijke stem echt van jou? Wiens stem zou je innerlijke stem kunnen beïnvloeden? (Ouders, partners, leerkrachten, vrienden etc).
- Zou je de dingen zeggen die die stem je tegen andere mensen vertelt? Zo nee, dan zijn die gedachten niet je ware stem. Het zijn reflecties van de overtuigingen van andere mensen die je hebt geïnternaliseerd.
  - Hoe kom ik voor anderen op een manier die ik zelf niet laat zien?
- 'Ik bagatelliseer regelmatig hoe ik me voel of wat ik echt denk omwille van anderen'. Ben je het eens of oneens met deze stelling?
- Als je naar je verleden kijkt, wie heeft of bagatelliseert nog steeds regelmatig hoe je je voelt? Waarom houd je ze in je leven?
  - Vertrouw je jezelf? Vertrouw je anderen? Vertrouw je het leven?
  - Voel je je waardig voor de diepste, onvoorwaardelijke liefde?
  - Welk beeld denk je dat andere mensen over je dragen?

- Hebben je ouders je als kind altijd aangesproken en voldaan?
- Behandelde je leraren en schoolgenoten je met het respect en de liefde die je als kind verdiende?
- Als ik terugdenk aan een tijd in mijn jeugd waarin ik me anders of verstoten voelde, merk ik dan op dat moment overeenkomsten met hoe ik nu met mijn dagelijks leven omga? Zijn er angsten uit de kindertijd die in mijn volwassen leven verschijnen?

## Golden Shadow Work Prompts (gaven, positieve eigenschappen en kwaliteiten)

- Wie bewonder ik het meest en waarom? (Onze gouden schaduw eigenschappen zijn te vinden in wie we intens bewonderen en willen zijn)
  - Wat is mijn innerlijke waarheid?
- Als ik mijn jongere zelf maar één ding zou kunnen vertellen, zou het .... Vul de lege ruimte in.
- Vier je je prestaties ten volle? Of is er een discrepantie tussen je prestaties en wie je bent als persoon? Welke resoneert meer?
  - 'Als ik iets in de wereld zou kunnen zijn, zou ik ....' vul de leegte in.
  - Waarom doe je niet al wat je in bovenstaande vraag noemde? Wat houdt je tegen?
    - Hoe zou je willen dat anderen jou beschrijven? Hoe voel je je daarbij?
  - Heb ik ooit een deel van mezelf opgeofferd om beter bij anderen te passen?
    - Waar speel ik klein in mijn leven?
      - Ben ik bang voor mijn eigen potentieel?
    - Welke verhalen vertel ik mezelf rond 'meer willen'?
- 'Ik ben het waard dat er goede dingen op mijn pad komen'. Ben je het eens of oneens en waarom?
- Ben je authentiek jezelf in de buurt van anderen? Draag je een persona of zelfs aparte maskers, afhankelijk van wie je in de buurt bent?
  - Ben je blij om alleen te zijn in je eigen bedrijf?
  - Hoe ver ben ik gekomen in het leven?
    - Wat betekent geluk voor mij?
      - Wie ben ik?

## Schaduwwerk leidt tot angst, perfectionisme en algemeen welzijn

- Wat is mijn definitie van falen?
  - Als ik terugdenk aan een tijd dat ik faalde, voel ik .... Vul de lege ruimte in.
    - Wat is mijn definitie van perfectie? Is het haalbaar?
  - Houd ik mezelf aan een hogere standaard dan anderen? Zo ja, waarom?
    - Op welke gebieden van mijn leven voel ik me inferieur aan anderen?
- Wanneer heb je je ooit in de steek gelaten gevoeld door de mensen om je heen? Beschrijf de situatie en wat je daardoor voelde.
- Heb je het gevoel dat je maar zo 'goed bent als je laatste prestatie'? Zo ja, waarom? Zo nee, waarom niet?
  - 'Ik ben te kritisch en hard voor mezelf'. Ben je het eens of oneens met deze stelling en waarom?
  - 'Ik voel de behoefte om mezelf verborgen en klein te houden omwille van de gevoelens van anderen'. Verken deze verklaring.
- 'Ik ben in relaties gebleven (platonisch of romantisch) waarvan ik diep van binnen wist dat ze niet goed voor me waren. Waarom heb ik dat gedaan?' Onderzoek deze uitspraak en de gevoelens die het oproept.
- Als je de resterende jaren van je leven zou leven als een exacte herhaling van wat voorbij is gegaan, hoe zou je je dan voelen en waarom? Waar zou je veranderingen aanbrengen?
  - Beschrijf de tijd dat je je het meest alleen voelde.
    - 'In het verleden heb ik mensen misbruik van me laten maken'. Verken deze verklaring.
  - Roept het erkennen dat andere mensen misbruik van je hebben gemaakt boosheid, wrok of ongemakkelijkheid op? Als je de klokken zou kunnen terugdraaien, wat zou je dan anders doen?
    - Waar moet je betere grenzen stellen in je leven?
  - Wat maakt je echt boos, zo boos dat je het aan niemand vertelt of je internaliseert en begraaft?
- Als ik een negatieve ervaring zou moeten nemen en deze positief zou moeten herkaderen, hoe zou ik dat dan doen? Hoe voel ik me door het proces van reframing?
  - Wat is mijn diepste bron van woede en woede?
    - Wat kan ik niet accepteren over mezelf?
      - Wat haat ik aan anderen?
  - Waar moet ik niet meer voor weglopen? Wat heb ik moeite om frontaal aan te pakken?
  - Wat is de grootste leugen waarmee ik mezelf blijf voeden? Waar komt dat vandaan?
    - Als je jezelf voor het eerst zou ontmoeten, welke indruk zou je dan hebben?

- Wat zijn je giftige eigenschappen? Hoe beïnvloeden deze eigenschappen je leven? Hoe beïnvloeden ze anderen merkbaar?
  - Waar word je jaloers op? Waarom? Wat vertelt deze jaloezie je over je eigen behoeften?
    - Voel je je onbegrepen door anderen? Hebben mensen misvattingen over jou?
      - Welke leugens heb je jezelf verteld en waarom? Waar komen ze vandaan?
        - Vraag je om hulp? Zo nee, waarom niet? Is dat aangeleerd gedrag?
- Beschrijf een tijd die je zelf hebt gesaboteerd. Wat is er gebeurd? Waarom denk je dat het is gebeurd?
  - 'Ik hou van mezelf en accepteer mezelf precies zoals ik ben'. Verken deze verklaring.
    - Wat triggert je?
      - Schrijf een brief aan je vroegere zelf. Wat zou je zeggen?
- In hoeverre heeft trauma uit het verleden je persoonlijkheidskenmerken vandaag bepaald?
  - Is er iemand die je niet kunt vergeven? Welke emoties roept het op als je eraan denkt?
    - Sta je jezelf toe om je kwetsbaar op te stellen?

## Schaduwwerkprompts gebruiken om een logboek op te nemen

Kies een dagboek: fysiek of digitaal, leeg of gelijnd, wat uw voorkeur ook is.

Reserveer 15-30 minuten: besteed elke dag, of een paar keer per week, wat tijd aan het bijhouden van een dagboek. Kies 1-3 vragen om te beginnen. Alles waardoor je je ongemakkelijk of ongemakkelijk voelt, is waarschijnlijk een goede plek om te beginnen.

Schrijf: Schrijf je instinctieve en eerste gedachten, gevoelens en ervaringen op. Maak je geen zorgen over grammatica of handschrift, schrijf gewoon wat er in je opkomt.

Bekijk en reflecteer: Lees wat je hebt geschreven en denk na over eventuele patronen of inzichten die je hebt opgedaan. Komt er steeds weer iets naar boven?

Let op eventuele acties: als je blijft nadenken over je ervaringen, zul je kleine acties opmerken die je in je dagelijks leven zou kunnen maken om die verkeerde overtuigingen uit te dagen.

Ik zal opmerken dat schaduwwerk niet werkt als je actief probeert de gevoelens en gedachten die opborrelen te verbergen en te ontkennen.

Dit pad vereist absoluut overgave, mededogen en het verlangen naar ware zelfexpressie.

Zoals je zult zien, zal niet alles een antwoord hebben, en sommige gedragspatronen zul je nooit helemaal tot op de bodem uitzoeken, maar deze schaduwwerk-aanwijzingen zullen je helpen bij diepe transformationele groei.

Vaak hebben mijn klanten een reeks mini (en dan grote!) doorbraken nadat ze tijd met hen hebben doorgebracht.

## Waarom gebruiken we schaduwwerkprompts? Wat is het doel?

Het primaire doel van deze schaduwwerk aanwijzingen is om je te helpen meer zelfbewust te worden.

De eenvoudige handeling van het opschrijven van je ware, ongefilterde gedachten en reacties op deze vragen betekent dat je automatisch dat doel bereikt.

Maar, en hier is het cruciale deel, we proberen ook zowel de gemaskerde persona aka wat je uitbeeldt aan de buitenwereld te integreren met de schaduwkant, aka wat je echt voelt in je innerlijke wereld, zodat je kunt beginnen te leven als je authentieke zelf.

Het authentieke zelf is een beetje een sweet spot die rekening houdt met wie je nu bent en wie je bent geweest om de persoon te creëren die je wilt zijn. Deze schaduwwerkdagboekvragen graven diep om de triggers en beperkende overtuigingen te ontdekken die je blokkeren om dat te doen.

**Leuk weetje: je kunt niet genezen waar je je niet bewust van bent.**

## 15 veelbetekenende tekenen dat je een onderdrukt schaduwzelf hebt

- Je koestert onderdrukte emoties en gevoelens (en worstelt om ze onder woorden te brengen)
  - Je lijdt aan het intense bedriegersyndroom
    - Je hebt een laag zelfbeeld
  - Je hebt moeite met het uiten van je behoeften
- Je vermijdt actief bepaalde gedachten of gedragingen voor het geval het je triggert
  - Je hebt woede of woede onderdrukt
  - Je hebt plotselinge emotionele uitbarstingen (namelijk huilen)
    - Je hebt moeite om beslissingen te nemen
    - Je hebt ongezonde copingmechanismen
    - Onvermogen om jezelf te laten gelden
- Je wordt altijd meegenomen naar een traumatische situatie die je is overkomen als er iets misgaat
  - Je bent losgekoppeld van je eigen verlangens en waarden
    - Je zet andere mensen elke keer op de eerste plaats
  - Je houdt jezelf en andere mensen aan een uitzonderlijk hoge standaard
    - Je denkt dat je toekomst er precies zo uit zal zien als je verleden

Voordat je begint: een vriendelijke herinnering van een therapeut. Voordat je diep in deze schaduwwerk duikt, wil ik dat je een zelfzorgpraktijk oefent en handhaaft. Waarschuwing, schaduwwerk moet niet lichtvaardig worden opgevat. Het kan bij sommige mensen leiden tot niet-genezen trauma's, uitdagende gedachten en existentiële crises. Als je op enig moment het gevoel hebt dat het te veel is geworden, stop dan, verwerk wat je al hebt ontdekt en keer dan terug wanneer je je emotioneel uitgerust en stabiel voelt om dit te doen. Je denkt misschien dat je volledig in staat bent om te gaan met wat voortkomt uit een 'paar eenvoudige vragen', maar voordat je het weet, heeft je antwoord je de hele dag beïnvloed en kun je niet stoppen met erover na te denken. Deze momenten zullen gebeuren - het is normaal. Het is ook normaal om een tijdje een gevoel van onthechting van de wereld en de mensen om je heen te voelen, tenminste totdat je hebt verwerkt wat er voor je opkwam.

Geef jezelf wat ruimte om te ademen.

Schaduwwerk zal nooit af zijn, het is iets dat je volgt (net als je schaduw) op de reis die het leven is. Het kan wachten tot je klaar bent om het weer op te halen.