Misschien zijn alle draken in onze levens eigenlijk prinsessen die alleen maar zitten te wachten op het moment waarop we eindelijk, mooi en moedig, in actie schieten. Misschien is datgene waar we bang voor zijn in zijn blootste essentie iets hulpeloos wat onze liefde zoekt.

  *Rainer Maria Rilke*

**Schaduw**

*De duistere kant van succes – artikel van John R. O’Neill*

Van iedereen van ons wordt verwacht dat we succes nastreven, hoe meer, hoe beter. Maar de laatste tijd zien we hele andere opvattingen over succes ontstaan. We krijgen te maken met de schaduwkant. Mensen en organisaties beleven vaak een periode van schitterende successen, en dan wordt de schittering dof. Het succes lijkt vergezeld te gaan van een onprettig gevoel: Zal het wel blijvend zijn? Hoe kan ik nog meer succes behalen? Verdien ik het eigenlijk wel? Wat gebeurt er als ik geen succes meer heb? Het gevoel van trots slaat om in bezorgdheid en blijdschap wordt tot een chronische vermoeidheid, malaise, of een persoonlijke crisis.

Hoe komt deze omslag tot stand? Als we succes hebben, voelen we ons groter dan we in werkelijkheid zijn en kunnen we zelfs last krijgen van overmoed, een flinke dosis zelfoverschatting, waarin we de schaduwkant niet onder ogen kunnen zien en in ons op kunnen nemen. We luisteren niet meer naar onszelf en zien niet meer wat er achter de bokkesprongen van ons ego schuilgaat. We laten het afweten, waar het erom gaat onszelf te leren kennen. Wie we werkelijk zijn, wordt vertekend, verdraaid of gaat misschien zelfs helemaal de mist in.

Neem het geval van James, een geslaagd zakenman in de jaren negentig, die genoeg kreeg van zijn zeer geslaagde onderneming. Hij doet die voor 130 miljoen dollar van de hand. Drie maanden later maakt hij een afspraak met me. Hij komt mijn spreekkamer binnen. Hij ziet er zonverbrand en ontspannen uit. Zijn blonde haar is gebleekt en iets langer dan vroeger. Met een zekere levendigheid vertelt hij me over zijn bezigheden: zeezeilen, skitochten, zijn nieuwe boerderij. Ik vraag me af waarom hij eigenlijk met me wil praten. Tegen het einde van het gesprek zegt hij min of meer terloops: ‘Ik kan met niemand echt over mijn leven praten. Dus kom ik maar bij jou.’ Terwijl ik mijn best doe om mijn verbazing over die onthulling te verbergen, vraag ik hem hoe dat kan. Hij komt op de proppen met verhalen over bedrog, familievetes, een op handen zijnde scheiding, angst voor een publiek schandaal als hij ook maar iets zegt tegen de verkeerde persoon, en troosteloze nachten waarin hij niet kan slapen.

James had zijn schaduw – die in wezen weinig verschilt van die van de meeste mensen – weggedrukt:

* Die kanten van hemzelf die niet voldeden aan het ideaal van zijn tijd. Hij had zijn ontvankelijke, vrouwelijke aspecten laten vallen toen mannen macho’s moesten zijn. Hij had zijn spirituele gevoelens overboord gezet toen de nadruk lag op materiële zaken.
* Hij had die kanten van zichzelf begraven die door zijn ouders of anderen wier goedkeuring hij nodig had, werden beschouwd als minderwaardig. Maar die kanten waren niet dood. Integendeel.
* Dromen of ambities die als belachelijk of onbruikbaar werden beschouwd, werden overboord gezet met de vage belofte – ‘misschien later eens een keertje’.

Hij had veel meer verborgen dan je zo op het eerste gezicht kon zien. Dit levenskrachtige, maar ontkende materiaal bepaalt de richting van ons leven, onze vitaliteit en het verloop van onze levensgeschiedenis. Als we stukken van onszelf blijven wegstoppen, gaat het onvermijdelijk ten koste van onze ziel.

Als mensen echter weten te putten uit de aanwezige rijkdom van hun schaduw en hier profijt van trekken, ontglipt het succes hen niet. Zij hebben geleerd van hun eigen diepte. De laatste tijd vragen mensen die leidinggeven me vaak hoe zij binnen hun organisatie verder kunnen leren en groeien. Ik antwoord daarop dat ze er in de eerste plaats voor moeten zorgen dat ze zich niet laten overmannen door overmoed. Daarvoor moeten zij leren omschakelen van het zakelijke naar het persoonlijke op het moment dat het gewenste succes behaald wordt. In het lange, malse gras van het succes voelt me zich maar al te gauw meer dan men is.

Daarin liggen de verborgen voetangels en klemmen van trots en hebzucht. Hieronder volgt een lijstje waarmee je die aanstormende overmoed snel kunt herkennen:

* *Jezelf speciale kundigheden toeschrijven*. Als je ontdekt dat je je groter voordoet dan je bent, bijvoorbeeld als je denkt dat je andere mensen feilloos kunt beoordelen of dat je zelf niet kunt falen, heb je te maken met de schaduw.
* *De boodschapper ombrengen*. Als je mensen met informatie die je niet aanstaat, betitelt als zonderling, traag van begrip, jaloers, of niet in staat de grote lijn te zien, krijg je dat later op je brood. Als je je, terwijl je een leidinggevende functie hebt, afschermt en de kring van vertrouwde adviseurs steeds kleiner maakt, ben je al begonnen met het ombrengen van de boodschappers.
* *De voorstelling willen regisseren*. Als er overmoed in het spel is, doet het ego zich gelden door zichzelf op de voorgrond te plaatsen, bijvoorbeeld als je je druk maakt over de regels van de etiquette, tafelschikkingen en de plek waar je met mensen bijeenkomt, privé en zakelijk. Als steeds moet worden bevestigd hoe belangrijk je wel niet bent, is dat een duidelijk teken van schaduwgedrag, namelijk van ontkende onzekerheid.
* *Moreel op een hoger plan staan*. Als een persoon of groep zich op het pad der deugdzaamheid bevindt, kunnen andersdenkenden worden betiteld als fout, slecht, minder of worden aangemerkt als de vijand. Hierdoor kan de spanning tussen goed en kwaad tijdelijk afnemen, maar in wezen is dit overmoed onder de dekmantel van zelfrechtvaardiging.

Als er overmoed in het spel is, leren we niet meer. Ons opgeblazen ego ontneemt ons het zicht op de schaduw, die ons met een verborgen, heimelijke passie omlaag dreigt te sleuren. Maar zodra we weten dat de schaduw er is, kan zij ons eraan herinneren dat we iets nieuws kunnen leren, en wel uit de inhoud van de schaduw zelf. Het ego steigert alleen maar omdat de schaduw in wezen aan de touwtjes trekt.

Als we ontdekken hoe we behoeften, rollen, symbolen en het deugdzame gedrag van het ego kunnen loslaten, kunnen we leren de chaos van het nieuwe binnen te gaan en weer nieuwe dingen over onszelf ontdekken.

Op die manier komen we erachter dat elk succes een schaduwkant bezit die fantastische mogelijkheden blijkt te bieden. Willen we ontdekken waar ons succes ligt en hoe we het kunnen bereiken, dan moeten we elke dag aandacht schenken aan onze schaduw. Hiervoor moeten we ons op onszelf terugtrekken, zodat we tot nieuwe inzichten kunnen komen. Daar hebben we een gids of een mentor voor nodig.

Mensen die blijvend succes hebben, weten hoe ze dit moeten aanpakken. Jaren geleden zij een schrijver eens tegen me: ‘Vergeet niet dat er, terwijl je jouw berg aan het beklimmen bent, ook nog andere bergen zijn. Houd de volgende top in de gaten. Gebruik het dal om tot vernieuwing te komen.’

**STAP 1 HET BEPALEN VAN JE SCHADUWSTUKKEN**

**1 Waar heb je tegenstrijdige gevoelens over?**

Roept je baan, je relatie met je kinderen, een vriendschap voortdurend ongemakkelijke gevoelens op? Dan kan dit betekenen dat je met een schaduwstuk te maken hebt. Stop je dagelijks op weg naar je werk voor een kop koffie, omdat je iets leuks moet doen om je vervelende werkdag te compenseren? Twijfel je om je nieuwe partner aan je vrienden voor te stellen, omdat je diep van binnen weet dat zij hem of haar niet bij jou vinden passen?

Schrijf drie dingen op waar je tegenstrijdig over bent of doet:

1

2

3

Ik ben het meest tegenstrijdig over:

**2. Waar doe je geheimzinnig over?**

 Op enkele uitzonderingen na proberen alle mensen hun werkelijke problemen te verbergen, niet alleen voor zichzelf, maar ook voor anderen. We schamen ons snel en maken ons zorgen dat we worden verstoten uit de groep vanwege onze tekortkomingen. Geen enkele relatie is oprecht als die niet is gebaseerd op het feit dat de ander jou werkelijk kent. Maar zo voelt dat niet voor de meeste mensen. Hoe zit het met jou? Wat probeer jij te verbergen voor anderen? Het feit dat jullie arm waren toen je klein was? Het feit dat je werd gepest op school of leerproblemen had?

Schrijf drie dingen op die je geheimhoudt:

1

2

3

Ik ben het meest terughoudend over:

**3. Waar schaam je je voor?**

Krijg je het schaamrood op je kaken als je denkt aan het gedrag van een bepaald familielid, de baan die je hebt, de man of vrouw met wie je soms uitgaat, of schaam jij je voor je lichaam? Of schaam je je omdat je je altijd laat manipuleren of bijvoorbeeld altijd een ander wil behagen?

Schrijf drie dingen op waar je je voor schaamt of die je in verlegenheid (kunnen) brengen:

1

2

3

Ik schaam me het meeste voor:

**4. Waar ben je bang voor?**

Waar je angstig voor bent, hangt waarschijnlijk nauw samen met een bepaalde gebeurtenis uit je verleden of zorgen die je al van jongs af aan hebt. Ben je bang om de regie uit handen te geven? Vrees je dat er hard wordt geoordeeld over je intellect of je uiterlijk? Om de waarheid achter je probleem te vinden, moet je je angsten zien als wegwijzers. Zij voeren terug naar de wortels in je vroege jeugd.

Schrijf je drie grootste angsten op:

1

2

3

Mijn grootste angst is:

**5. Wat kun je bij andere mensen niet uitstaan?**

Gedrag en karaktereigenschappen waar we ons als volwassene bij anderen aan storen hebben we vaak als kind ook al moeten verduren. Welk soort gedrag heb je een hekel aan en irriteren je?

Schrijf drie soorten gedrag of karaktereigenschappen op, waaraan je je stoort bij anderen:

1

2

3

Het gedrag of de eigenschap waaraan ik me het meest stoor:

**6. Wat zijn de vreselijkste relaties die je ooit hebt meegemaakt?**

Daar zit je dan, opgescheept met iemand die je gebruikt, je bedriegt of je kleineert. Het heeft even geduurd voordat je het besefte wat er gaande is. Toch blijf je maar aan hem of haar denken en jezelf afvragen waarom je niet gewoon de stekker uit deze relatie trekt – want eigenlijk wil je dat heel graag. Je weet dat deze relatie niet zomaar uit de lucht is komen vallen. Je voelde je aangetrokken tot deze persoon, omdat hij of zij opvallend veel lijkt op iemand uit je jeugd. Een gevoel van herkenning verwarde je met ware liefde. Ook in familie- en vriendschapsrelaties kun je in een verstrikt raken in een lastige situatie en lukt het je niet zomaar om daar vrij in te bewegen.

Schrijf op welke de drie vreselijkste relaties sinds je het ouderlijk huis hebt verlaten:

1

2

3

Mijn allerergste relatie was:

**7. Wat zijn de ergste conflicten die je op je werk hebt gehad?**

De ergste conflicten op je werk heb je waarschijnlijk gehad met collega’s of leidinggevenden die je sterk deden denken aan mensen met wie je in jeugd overhoop lag. Ging je baas met de eer strijken, terwijl jij het zware werk had gedaan? Werd je op je huid gezeten door collega’s? Misschien was het nog iets anders?

Noem de drie ergste conflicten die je op je werk hebt gehad:

1

2

3

Het allerergste conflict op mijn werk was:

**8. In welke situatie wil je liever vluchten dan vechten?**

Soms zijn er omstandigheden waarin je het liefste wilt vluchten. Je hebt het gevoel van onmacht en voelt je ergens misschien als een klein kind, hoewel je nu als volwassene veel meer ‘wapens’ tot je beschikking hebt. In welke situaties ben je eerder geneigd op te geven dan dat je je verzet? In welke situaties schuif je bewust of onbewust jouw gevoelens opzij, alsof die er niet toe doen? Op welke momenten deel je bijvoorbeeld de eer met anderen, terwijl jij die klus helemaal alleen hebt geklaard?

Noem drie situaties waarin je de neiging hebt om op te geven.

1

2

3

De situatie waarin dit gevoel het sterkst is:

**9. In welke situaties bijt je het felst van je af?**

Word je boos als je vermoedt dat iemand jouw intelligentie in twijfel trekt? Sta je op je achterste benen als iemand zegt vanavond liever uit eten te gaan met een ander in plaats van met jou? Een overweldigend agressieve (heftige) reactie doet vermoeden dat je reageert op een onverwerkt deel van je levensverhaal in plaats van op de daadwerkelijke situatie.

Noem drie situaties waarin je overdreven fel van je afbeet:

1

2

3

Ik sloeg helemaal door toen:

**Samenvatting stap 1 - schaduwstukken**

De antwoorden op de verschillende vragen verwijzen naar mogelijke verborgen *problemen* of *gedragingen* of te wel schaduwstukken.

Noteer hieronder jouw meest extreme antwoorden: deze situaties zijn ***betekenisvolle aanwijzingen***, die je kunnen helpen om je eigen gedrag te begrijpen.

1. Ik ben het meest tegenstrijdig over:
2. Ik ben het meest terughoudend over:
3. Ik schaam me het meeste voor:
4. Mijn allergrootste angst is:
5. Het gedrag of de eigenschap waaraan ik me het meest stoor, is:
6. Mijn allerergste relatie was:
7. Het allerergste conflict op mijn werk was:
8. De situatie waarin ik het liefst wil opgeven, is:
9. Ik sloeg helemaal door toen:

**STAP 2 LICHT OP DE SCHADUW**

Elke **grote aanwijzing** vertelt jou iets over de reden van jouw pijn of stress. Het is een residu van een onopgelost conflict. Het is tijd geworden om deze onopgeloste zaken stuk voor stuk goed te bekijken. Het belangrijkste gereedschap in de zoektocht naar je eigen waarheid is het antwoord op de vraag: waarom? Schrijf na elke grote aanwijzing het woordje ‘want’ op en beantwoord dan de waaromvraag in een logische en overtuigende zin die je huidige schaduwstukken verbindt met de waarheden uit het verleden.

**Voorbeeld:**

*Mijn allerergste relatie was met een leidinggevende die me constant bekritiseerde vanwege mijn aanpak, want mijn vader deed vroeger op een bepaalde manier precies hetzelfde. Ik vroeg me af hoe iemand dat kon doen bij iemand die zo hard werkte en inzet toonde.*

1. Ik ben het meest tegenstrijdig over:

*want*

1. Ik ben het meest terughoudend over:

*want*

1. Ik schaam me het meeste voor:

*want*

1. Mijn allergrootste angst is:

*want*

1. Het gedrag of de eigenschap waaraan ik me het meest stoor, is:

*want*

1. Mijn allerergste relatie was:

*want*

1. Het allerergste conflict op mijn werk was:

*want*

1. De situatie waarin ik het liefst wil opgeven, is:

*want*

1. Ik sloeg helemaal door toen:

*want*

**STAP 3 SCHADUWSTUKKEN OMBUIGEN NAAR POTENTIEEL**

De antwoorden bij stap 2 laten zien wat voor jou belangrijk, maar ook beladen is. Hoe kom je nu van deze problemen of (innerlijke) conflicten af die allemaal hun wortels in het verleden hebben? Ervaar de negatieve of pijnlijke gevoelens die je altijd hebt ontlopen en laat deze vervolgens achter waar ze thuishoren: in het verleden. De volgende opdracht helpt je hierbij. Vul de volgende zin aan:

*Als ik dus echt moedig ben en mijn negatieve of pijnlijke gevoelens wil gebruiken om krachtiger te worden en dichter bij mijn ware verlangens en drijfveren te komen moet ik het risico nemen om…*

Vervolg voorbeeld:

*Mijn allerergste relatie was met een man die me constant bekritiseerde vanwege mijn gewicht, want mijn vader deed vroeger precies hetzelfde. Ik vroeg me af hoe iemand dat kon doen bij iemand van wie hij hield.*

*Als ik dus echt moedig ben en mijn negatieve of pijnlijke gevoelens wil gebruiken om krachtiger te worden en dichter bij mijn ware verlangens en drijfveren te komen moet ik het risico nemen om niet meer situaties te vermijden waarin ik commentaar kan verwachten. En als een vriend of partner kritiek op mij heeft, ren ik niet meer weg, maar vraag ik hem of haar om meer te vertellen over wat hij of zij ervaart ten aanzien van mij.*

1. **Ik ben het meest tegenstrijdig over:**

*want*

*Als ik dus echt moedig ben en mijn negatieve of pijnlijke gevoelens wil gebruiken om krachtiger te worden en dichter bij mijn ware verlangens en drijfveren te komen moet ik het risico nemen om…*

1. **Ik ben het meest terughoudend over:**

*want*

*Als ik dus echt moedig ben en mijn negatieve of pijnlijke gevoelens wil gebruiken om krachtiger te worden en dichter bij mijn ware verlangens en drijfveren te komen moet ik het risico nemen om…*

1. **Ik schaam me het meeste voor:**

*want*

*Als ik dus echt moedig ben en mijn negatieve of pijnlijke gevoelens wil gebruiken om krachtiger te worden en dichter bij mijn ware verlangens en drijfveren te komen moet ik het risico nemen om…*

1. **Mijn allergrootste angst is:**

*want*

*Als ik dus echt moedig ben en mijn negatieve of pijnlijke gevoelens wil gebruiken om krachtiger te worden en dichter bij mijn ware verlangens en drijfveren te komen moet ik het risico nemen om…*

1. **Het gedrag of de eigenschap waaraan ik me het meest stoor, is:**

*want*

*Als ik dus echt moedig ben en mijn negatieve of pijnlijke gevoelens wil gebruiken om krachtiger te worden en dichter bij mijn ware verlangens en drijfveren te komen moet ik het risico nemen om…*

1. **Mijn allerergste relatie was:**

*want*

*Als ik dus echt moedig ben en mijn negatieve of pijnlijke gevoelens wil gebruiken om krachtiger te worden en dichter bij mijn ware verlangens en drijfveren te komen moet ik het risico nemen om…*

1. **Het allerergste conflict op mijn werk was:**

*want*

*Als ik dus echt moedig ben en mijn negatieve of pijnlijke gevoelens wil gebruiken om krachtiger te worden en dichter bij mijn ware verlangens en drijfveren te komen moet ik het risico nemen om…*

1. **De situatie waarin ik het liefst wil opgeven, is:**

*want*

*Als ik dus echt moedig ben en mijn negatieve of pijnlijke gevoelens wil gebruiken om krachtiger te worden en dichter bij mijn ware verlangens en drijfveren te komen moet ik het risico nemen om…*

1. **Ik sloeg helemaal door toen:**

*want*

*Als ik dus echt moedig ben en mijn negatieve of pijnlijke gevoelens wil gebruiken om krachtiger te worden en dichter bij mijn ware verlangens en drijfveren te komen moet ik het risico nemen om…*

Door het doorlopen van deze drie stappen heb je een route ontwikkeld naar jouw waarheid en daarmee naar het ontsluiten van het potentieel wat verborgen ligt in jouw schaduw. Daar het maken van de opdrachten heb je een deel, misschien wel een heel hoofdstuk, van je ware levensverhaal onder ogen gezien.

Jouw eigen woorden wijzen je de weg naar inzicht in je drijfveren en verlangens.