

Spiritualiteit  
voor beginners

# Schaduwwerk voor beginners

Praktische gids om licht te schijnen op  
onderdrukte overtuigingen en emoties

Minne van Woersem  
& Sander Machielsen

# Schaduwwerk voor beginners

Praktische gids om licht te schijnen op  
onderdrukte overtuigingen en emoties

**Minne van Woersem  
& Sander Machielsen**

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# Inhoud

Inleiding: op ontdekkingsreis met je schaduw	9
<b>Wat is de schaduw?</b>	
De ontmoeting met je verborgen kant	19
<b>Hoe werkt schaduwwerk?</b>	
Licht schijnen op de schaduw	57
<b>Wat levert schaduwwerk mij op?</b>	
De fysieke en mentale voordelen	101
<b>Wat als iedereen schaduwwerk zou doen?</b>	
De collectieve schaduw	135
Nawoord: thuis voelen in de wereld	157

## DE HERBERG

Dit mens-zijn is een soort herberg  
Elke ochtend weer een nieuw bezoek

Een vreugde, een depressie, een benauwdheid  
Een flits van inzicht komt  
Als een onwelkome gast

Verwelkom ze, ontvang ze allemaal gastvrij  
Zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt  
Die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat

Behandel toch elke gast met eerbied  
Misschien komt hij de boel ontruimen  
Om plaats te maken voor extase

De donkere gedachte, schaamte, het venijn  
Ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns  
En vraag ze om erbij te komen zitten

Wees blij met iedereen die langskomt  
De hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd  
Om jou als raadgever te dienen

~ Mohamed Jalal ad-Din Rumi,  
Perzische dichter (1207-1273);  
vertaald door R. van Zeyl

**Inleiding:**

**op  
ontdekkingsreis  
met je  
schaduw**

Vind jij andere mensen zo nu en dan ook zo vreselijk irritant? Veroordeel je ze misschien als kortzichtig, arrogant of asociaal? En heb je sterk het idee dat jij gelijk hebt en de ander de plank volledig mislaat? Heel herkenbaar, en tegelijkertijd een uitnodiging om in de spiegel te kijken. Je kijkt namelijk in het gezicht van je eigen schaduw.

De schaduw bestaat uit de onderdrukte delen van jezelf. Delen die je liever niet ziet. Door onderdrukking zijn ze echter niet weg. Ze leven voort in je onbewuste en vanuit daar saboteren ze je relaties en functioneren. Door licht te schijnen op je schaduw, leer je eerlijk kijken naar wie je bent en wat je werkelijke drijfveren zijn.

Schaduwwerk is uitdagend, ongemakkelijk en confronterend. Juist daarom levert het zoveel op. Je ontdekt namelijk dat jouw schaduw verborgen kwaliteiten bezit, die je kunt inzetten voor je persoonlijke groei. Je ontwikkelt begrip en compassie voor je onvolmaaktheden en ontplooit tegelijkertijd je talent en potentieel. Je ervaart minder innerlijk conflict en meer verbinding met anderen.

In onze samenleving is er sterke polarisatie waarneembaar. Op meerdere onderwerpen staan twee kampen tegenover elkaar en wordt er in de (sociale) media flink met modder gegooid. Denk bijvoorbeeld aan #MeToo, 'woke', wel of niet vaccineren,

de politieke verschuivingen in eigen land of alles wat de oorlogen in Oekraïne en Gaza losmaken. Schaduwwerk helpt je om niet verstrikt te raken in polarisatie en om jouw unieke visie en inspiratie met de wereld te delen.

Dit boek is geschreven voor iedereen die geïnteresseerd is in persoonlijke en gezamenlijke groei. Of je nu CEO bent van een succesvol bedrijf, herstellende bent van een burn-out of nog zoekende bent naar de richting die het beste bij jou past. Of je je nu identificeert met de linker- of rechterflank op het politieke spectrum. Of je jezelf graag op een voetstuk plaatst of dat je jezelf ongewild naar beneden haalt. Wie of wat je ook bent, elke dag kun je weer een stap zetten naar een betere relatie met jezelf en je omgeving.

Voor ons als jungiaanse therapeuten is schaduwwerk een krachtig en bevrijdend middel geweest waar we elke dag de vruchten van plukken. Waar bijvoorbeeld serieus en hard aan onszelf werken eerder de boventoon voerde, is er inmiddels meer ruimte voor humor en een gezonde dosis zelfspot. Heerlijk om ook dat aspect uit de schaduw te halen!

We zijn blij en dankbaar om deze ervaring door te geven in onze praktijk en in de vorm van dit boek. In de volgende hoofdstukken nemen we je mee in de wondere wereld van de schaduw. Wat is het, wat kun je ermee, en hoe werkt het

in je relaties en wat zijn de effecten op je mentale en fysieke gezondheid? Ook gaan we in op hoe de collectieve schaduw onze samenleving beïnvloedt en hoe je daar zelf vrij in kunt bewegen.

Elk hoofdstuk vullen we aan met voorbeelden uit ons werk met cliënten en uit ons eigen leven. De voorbeelden maken het concreet en tastbaar, zodat je beter ziet hoe de schaduw zich manifesteert in je leven. De oefeningen en opdrachten uit dit boek dagen je uit om eerste stappen te zetten en de bevrijdende en bekrachtigende werking te ervaren.

Net als dat we enthousiast kunnen worden van een reis naar een ver land, is de innerlijke ontdekkingsreis er één vol avontuur. We wensen jou en je schaduw veel plezier op deze reis.

Minne en Sander



## Over ons

Minne van Woersem en Sander Machielsen volgden een driejarige opleiding tot jungiaans therapeut waarin ze zelf hun schaduwkanten onder ogen kwamen. In hun praktijk helpen ze nu dagelijks mensen om diepgewortelde en saboterende patronen te herkennen en te doorbreken. Daarnaast geven ze trainingen en workshops over schaduwwerk. Hun missie is om het werken met de schaduw toegankelijk te maken voor een groter publiek, zodat meer mensen lichter door het leven kunnen gaan.

Minne van Woersem (**[natuur-kracht.nl](http://natuur-kracht.nl)**) combineert schaduwwerk met zijn achtergrond als lichaamsgericht therapeut en ademcoach. In zijn aanpak staat de verbinding met het lichaam en het onbewuste centraal. Mentale en fysieke klachten vormen een ingang om vanuit meer autonomie en bezieling te leven.

Sander Machielsen ([sandermachielsen.com](http://sandermachielsen.com)) combineert westerse psychologie met oosterse filosofie en spiritualiteit. In zijn praktijk begeleidt hij mensen om plezier en zingeving (terug) te vinden in het uitvoeren van dagelijkse handelingen. Bij spirituele vragen helpt hij mensen hier hun eigen vorm en betekenis aan te geven.

Inschrijven voor hun nieuwsbrief kan via [jungiaanse-therapie.nl](http://jungiaanse-therapie.nl)



Minne van Woersem



Sander Machielsen

**Wat is de  
schaduw?**

**De  
ontmoeting  
met je  
verborgen  
kant**

## Wat is de schaduw?

De schaduw is een psychologische term die verwijst naar de delen van onszelf die we niet direct kunnen of willen zien. Carl Gustav Jung was de eerste die het begrip van de schaduw binnen de psychologie introduceerde. Hij beschouwde de schaduw als de donkere kant van de persoonlijkheid. Die bevat aspecten die we als ongewenst zien en die we daardoor voor onszelf en anderen verstoppen.

### Wie was Carl Gustav Jung?

Carl Gustav Jung (1875-1961) was een Zwitserse psychiater die wordt gezien als de grondlegger van de analytische psychologie. Als leerling van Sigmund Freud verdiepte hij zich in het domein van het onbewuste. Hij ontwikkelde daarover zijn eigen visie en is als pionier van de moderne psychologie bekend van termen als extravert, introvert, persona, archetype, anima, animus, schaduw, collectief onbewuste en Zelf.

In zijn psychologie staat het ‘individuatieproces’ centraal. Dit gaat over een proces van psychologische volwassenwording dat ontstaat door de onbewuste delen in onszelf bewust te maken. Hierdoor worden onverwerkte situaties uit het verleden geheeld en wordt contact gemaakt met ons potentieel.

## Goed en kwaad

Hoewel je misschien nog nooit van de schaduw gehoord hebt, weet je onbewust allang wat het is. In elke film, in elk verhaal, in elk sprookje neemt de held het op tegen het monster, de slechterik, de *dark force*. Deze verhalen spreken ons aan omdat de strijd die zich afspeelt op het scherm een symbolische weergave is van de strijd in onszelf. Maar al te graag identificeren we ons met de held, minder graag zien we dat we ook een boefje in onszelf hebben. Een boefje dat destructief wordt wanneer je er geen aandacht aan besteedt. Een tegenstander of saboteur die je nobele doelen in de war schopt.

We delen graag alles in hokjes in: dit is goed en dat is slecht. Het houdt de wereld overzichtelijk en geeft houvast. Maar de realiteit is complex en soms is het moeilijk onderscheid te

maken tussen wat goed is en wat niet. De Russische schrijver en dissident Alexander Solzjenitsyn verwoordde het treffend: 'de scheidslijn tussen goed en kwaad loopt dwars door het hart van ieder mens'.

## **De schaduw op het witte doek**

De menselijke dubbelzijdigheid wordt ook zichtbaar in hedendaagse blockbusters, zoals de *Batman*-films. Waar in eerdere films nog een duidelijk onderscheid was tussen de goede Batman en de slechte Joker, zien we hoe beweeglijk de scheidslijn is in *The Dark Knight* (2008).

In de film steunt Batman de integere Harvey Dent, die de stad probeert te verlossen van criminaliteit. De Joker zet Harvey dusdanig onder druk dat zijn schaduwkant naar boven komt. Zo blijkt de 'verlosser' Dent opeens in staat te zijn tot gewelddadig handelen door zijn wraakgevoelens te uiten richting onschuldige burgers. En hoewel de Joker de duistere kant van iedereen wil aantonen, riskeert een groep criminelen hun eigen leven in de hoop 'gewone' burgers te redden. In de film *The Joker* (2019) krijgen de pijn en menselijkheid achter het zogenaamde kwaad een gezicht. De Joker komt niet uit het niets tot wrede daden. Een continue stroom aan miskenning en getreiterd worden, duwen hem de donkerte in.

De televisieserie *Game of Thrones* zet je als kijker ook steeds op het verkeerde been. Elk personage lijkt de ene keer voor het goede te strijden en de andere keer enkel voor eigenbelang en macht. Het confronteert je met de neiging om mensen te verdelen in goed en fout.

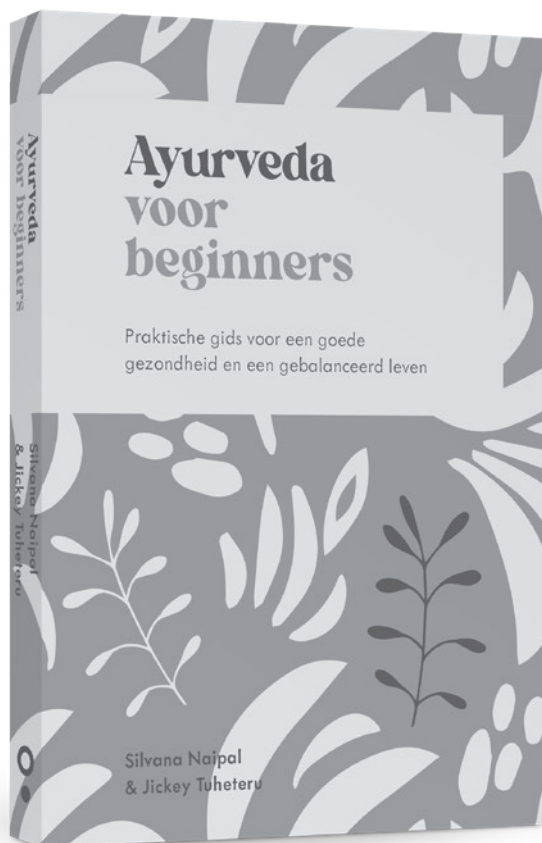
Ook in jou leeft er niet alleen maar het 'goede'. Het hoort bij de mens dat we ook een andere kant hebben, een neiging tot destructiviteit en jezelf verheffen ten koste van anderen. Dit vinden we vaak lastig te erkennen en nog lastiger om het aan anderen te laten zien. Toch schuilt er juist veel kracht in het licht laten schijnen op de schaduwkant in onszelf.

### **Verhalen met de schaduw als thema**

Een verhaal is interessant wanneer er sprake is van conflict. Of dit nu een innerlijk of uiterlijk conflict is. Dan pas gebeurt er iets en worden we erin meegenomen. In de volgende verhalen wordt het conflict tussen licht en donker in het bijzonder belicht.



## Ook verschenen in deze serie



Ergers je je aan die collega die altijd het woord neemt? Vind je dat stille familielid maar passief? Grote kans dat het iets zegt over je eigen onderdrukte emoties en overtuigingen. Voor wie hier graag aandacht aan wil besteden, is schaduwwerk het antwoord. Aan de slag gaan met je schaduw is niet altijd makkelijk, maar uiteindelijk zal het je een gevoel van bevrijding en acceptatie van jezelf opleveren. In dit boek helpen experts Minne van Woersem en Sander Machielsen je met praktische, toegankelijke uitleg en persoonlijke ervaringen op weg om alles wat ooit verborgen zat, in het licht te zetten.

**Minne van Woersem** heeft een eigen praktijk voor lichaamsgerichte therapie. **Sander Machielsen** is journalist en schrijver. Beiden zijn Jungiaans therapeut. Carl Jung was de grondlegger van schaduwwerk.



9 789043 934749 >

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen