

## **Haal kracht uit je schaduw**

*Over het algemeen kun je jezelf goed beheersen, maar toen de vergadering te lang duurde en er geen zicht was op overeenstemming barstte je onverwachts in woede uit en begon je jouw gesprekspartners uit te schelden met woorden die je nog nooit gesproken hebt. Achteraf hield je er een enorme kater aan over en begrijp je van jezelf niet waarom je zo uitgevloegen bent.*

*Gisteravond hadden jullie weer eens ruzie als koppel. Het begon over een bagatel maar binnen de kortste keren vernederde je haar door haar op mislukte relaties uit haar verleden te wijzen. En ondanks dat je haar verdriet zag, bleef je koel en afstandelijk en deed je niets om het weer goed te maken.*

*Je bedrijf groeit en met het aantal werknemers besef je ook dat delegeren en taken overdragen niet alleen onvermijdelijk maar erg belangrijk zijn. Je wilt dit ook graag maar je vindt het moeilijk om te vertrouwen dat anderen bekwaam zijn en hun werk goed doen. Je hebt zo 'n perfectionistische kijk dat je telkens weer zaken naar je toetrekt en dwangmatig alles controleert wat anderen doen.*

*Deze week heb je bij een ernstig conflict binnen jullie organisatie weer eens trachten te bemiddelen. Hoewel je de zaak wat hebt kunnen sussen, heb je er een slecht gevoel aan over gehouden. Je hebt voor de zoveelste keer weer zo 'n 'pleasende' en 'softe' houding ingenomen dat je je eigen waarden en principes totaal negeerde. Je angst voor verwerping en de gedachte dat niemand oog voor jouw mening wilt hebben, heeft je onmachtig gemaakt om uitdrukking te geven aan waar jij voor staat.*

Een groot lijden in ons leven is het verschil tussen het gedrag dat we wensen te tonen en datgene dat we onszelf dagelijks zien uitvoeren. We willen niet kwetsen, maar we doen het toch. We willen niet eerzuchtig zijn, maar we zijn het toch. We hebben een hekel aan jaloezie maar regelmatig overvalt het ons. We willen uitdrukking geven aan onze waarden en idealen, maar slikken het telkens weer in. Hoe komt dat toch?

## **Onze schaduwkant**

Als we ter wereld komen hebben we een oneindig scala aan mogelijkheden en verlangens dat om uitdrukking en ontplooiing vraagt. In onze opvoeding wordt ons echter duidelijk gemaakt dat we ons moeten voegen binnen de bestaande orde van het gezin en de omgeving waarin wij geboren worden. Onze ouders hebben hun idealen, regels en normen die beslissen hoe het gezin waarin wij opgroeien eruit ziet. Op zich is dit aanpassingsproces heel gezond. Het geeft ons de mogelijkheid om ons te hechten en te verbinden binnen de kleine context waarin we leven. Vooral als dit een open en liefdevolle omgeving is, kan het juist een goede uitgangspositie bieden om in de loop van de tijd op een gekanaliseerde manier onszelf te tonen en te ontwikkelen. Het gaat mis als de verwachtingen die onze opvoeders van ons hebben zo rigide zijn dat er geen ruimte is om onszelf te zijn. Wie we dan werkelijk zijn of willen zijn, stoppen we weg, verdringen we in wat we noemen onze schaduwkant. Soms weten we nog wel wat er in onze schaduw verborgen ligt, maar in de loop der jaren worden

we ons steeds minder bewust van wat er diep in ons zit. Zijn we in een disfunctioneel gezin opgegroeid waar geen echte zorg gegeven kon worden door afwezigheid van een van de ouders, langdurige ziekte, geweld of verslaving dan komen we helemaal niet aan onszelf toe, maar gaat alle energie naar het aanpassen en overleven in de situatie.

Hoe dan ook, later in ons leven komt de schaduwkant onherroepelijk op tafel. Als je echter niet of onvoldoende geleerd hebt om jezelf op een gezonde evenwichtige manier te tonen, laat onze schaduwkant zich op een problematische manier kennen. Zoals in bovengenoemde voorbeelden komt deze dan met agressie, achterdocht en schaamte naar voren en kan ze leiden tot machtsmisbruik en egoïsme, wantrouwen en isolatie.

### **Bill Clinton**

Een bekend voorbeeld waarbij iemands schaduwkant sterke invloed had op zijn levensstijl was Bill Clinton. Bill groeide op in een disfunctioneel gezin, zijn stiefvader was een alcoholist die vaak zeer gewelddadig kon zijn. Als oudste zoon nam hij de rol van redder op zich en trachtte het gezin bij elkaar te houden. De prijs daarvoor was wel dat hij veel emoties wegduwde en het leed in zijn opvoeding later bagatelliseerde. Het gevolg was dat Bill aan de ene kant mensen een goed gevoel kon geven, maar tegelijk de nodige confrontaties uit de weg ging. De leugens over zijn verleden en buitenechtelijke relaties waren voor hem heel vanzelfsprekend en hoorde bij de overlevingsstijl uit zijn opvoeding (zie literatuur).

### **Schaduw en opvoeding**

Hoewel we voorzichtig moeten zijn om de vorming van onze persoonlijkheid geheel bij onze opvoeding neer te leggen (context en aanleg spelen ook een rol), worden ons in de eerste levensjaren wel een aantal bouwstenen aangereikt die op dat moment een beslissende richting aangeven. Als kind heb je geen mogelijkheden om zelf keuzes te maken en worden je waarden bepaald door de opvoeding die je krijgt en hoe deze in jouw omgeving zichtbaar werden. Later heb je echter de verantwoording om deze te evalueren, je eigen waarden vast te stellen en deze vorm te geven in je leven. Voordat we gaan kijken hoe jij deze verantwoordelijkheid op je kan nemen, eerst iets over de invloed van je opvoeding.

Je groeit niet alleen op binnen een gezin met een eigen identiteit, waar vaste overtuigingen zijn over goed en kwaad, de zin van het leven en hoe de relatie met de buitenwereld er uit moet zien. Je ouders hebben ook bepaalde verwachtingen van elk kind afzonderlijk. Deze verwachtingen hebben te maken of je een jongen of een meisje bent, of je gewenst bent, hoe je je gedraagt, maar ook met de idealen die de ouders aan jou willen overdragen, de inschatting die ze maken van je intelligentie en je talenten en de persoonlijke behoeften die zij zelf hebben. Zo kunnen ouders sterke verlangens hebben dat hun kinderen sportieve of intellectuele prestaties leveren om waar te maken wat zij zelf niet hebben kunnen vervullen. Het kan ook zijn dat je hun positie en eer moet realiseren door braaf te zijn of naar hun principes te leven. Als ouders zelf bang zijn om uit de boot te vallen, proberen ze het gedrag

van hun kinderen zo te beïnvloeden dat het beeld dat de buitenwereld van hen heeft geen gevaar loopt.

## **Rollen**

Zoals gezegd hebben ouders vaak van elk kind een ander beeld en andere verwachtingen. Enkele van deze (vaak onbewuste) verwachtingen (of parentificaties) zijn in een aantal erg algemene categorieën onder te brengen en vragen om een adequaat antwoord van het kind om zich daarvan te bevrijden en zijn echte identiteit niet naar de schaduw te verdringen.

## **Het zorgende kind**

Het zorgende kind is erg gevoelig voor de noden die er in het gezin zijn, wil daarin helpen en verantwoording nemen. Soms wordt het kind hiervoor uitgenodigd, soms is het de situatie die er voor zorgt. Bijvoorbeeld als de moeder langdurig ziek is of de vader verslavingsproblemen heeft. Kinderen proberen dan te helpen om het gezin in balans te houden door voor iedereen te zorgen. Wanneer hier geen erkenning aan wordt gegeven en deze zorg dus als vanzelfsprekend wordt gezien, vervreemdt het kind van de behoeften die het op dat moment heeft en gaat hij een patroon ontwikkelen van het zichzelf wegcijferen en de belangen van de anderen voorop stellen, een houding dat hem later erg opbreekt.

## **Het kind dat klein moet blijven**

Sommige ouders vinden het moeilijk om hun kinderen los te laten en te laten uitgroeien naar zelfstandige mensen. Ze hebben het nodig om iemand bij zich te hebben voor wie ze kunnen zorgen of de leegte in hun leven op te vullen. Vaak gaat dit subtiel en groeit het kind nooit uit de afhankelijkheid aan de ouder en blijft het bij elke beslissing de ouder betrekken en vindt men het moeilijk om zelf verantwoording te nemen.

## **Het perfecte kind**

Het kind dat braaf moet zijn, niet tot last mag zijn voor de ouders, maar juist de verwachtingen van de ouder moet waar maken. Het zijn kinderen die in de pas lopen, goed hun best doen en waar niet over te klagen valt. Het perfecte kind is gevoelig voor de verwachtingen die zijn opvoeders van hem hebben en willen daar ook graag aan voldoen. Wanneer dit echter ten koste gaat van het kennen van zijn eigen aanleg en de manier waarop hij met anderen wil omgaan, hij geen ruimte voelt om zijn gevoelens te uiten loopt zijn vrijheid gevaar en wordt hij levenslang afhankelijk van wat anderen vinden. Iedereen zal dan 'de lieve jongen' of 'het dienende meisje' zien, maar niet dat er diep van binnen boosheid en wrok is omdat dit beeld geen recht doet aan wie men werkelijk is.

## **De zondebok**

Het lastige kind. Maar achter het lastige, moeilijke gedrag zit vaak een zorg om de aandacht van de ouders af te leiden, om de relatieproblemen te temporiseren en de spanningen in het gezin naar zich toe te trekken. Daar de zondebok alle verwijten krijgt, krijgt hij ook een

negatief beeld van zichzelf: 'ik heb het altijd gedaan'. Een beeld dat zijn gedrag sterker kan maken en zijn motivatie nog minder zichtbaar maakt.

## **Gevolgen**

Door de inzet die men als kind moest geven, vaak voor taken waar men als kind (nog) niet voor geschikt was, worden de diepere behoeften verdrongen. Het verlangen om gezien, erkend te worden, de eigen talenten te ontwikkelen worden dan naar de schaduw verdrongen, maar ook het karakter wordt aangepast, bescheiden, behulpzaam, vriendelijk. Toch laat de schaduw zich niet zo gemakkelijk verdringen. Soms op onverwachte momenten, maar vaak ook uit latente weerstand, faalangst en energie belemmerende schuldgevoelens die de eigen ontplooiing tegen houden en relaties negatief maken. Zo kan iemand die geleerd heeft zijn eigen gevoelens te verdringen bij verliefdheid niet weten hoe en of men met de ander contact kan maken. Wanneer persoonlijk verdriet niet geuit kon worden omdat de belangen van het gezin voor gingen, zal men ook later gevoelens van pijn en teleurstellingen verdringen en geen plek vinden om deze te uiten en troost te ontvangen. Voor woede uitbarstingen zal men zich alleen maar schamen en zich telkens voor nemen deze niet meer te uiten in plaats van te kijken waar deze woede vandaan komt en hoe de verontwaardiging op een andere wijze geuit kan worden. Om goed te functioneren zijn grenzen nodig. Geparentificeerde kinderen hebben het echter moeilijk om het recht te nemen deze grenzen in hun relaties aan te geven. Een andere weg die men soms gaat is het compenseren van wat men vroeger gemist heeft en gaat men ongeoorloofde seksuele relaties aan en worden financiële/materiële belangen op een ongezonde manier verworven.

## **Parentificatie bij christenen**

Soms zullen christenen meer moeite moeten doen om zich los te maken van ongezonde patronen waar men veel geeft maar waarvoor men geen of weinig erkenning ontvangt. In de Bijbel wordt ons immers toch geleerd om lief te hebben, te dienen en zichzelf weg te cijferen? Tegelijk bieden kerken de mogelijkheid aan leiders om hun verdrongen schaduwkanten op een 'nette' manier te uiten. Soms door prediking met een schuldinducerende toon, vasthouden aan leiderschapsposities (God of de kerk heeft mij aangesteld), pastoraat waarmee men een vorm van intimiteit opbouwt die men in het echte leven niet aandurft.

## **Omgaan met je schaduwkanten**

Je schaduwkant met zijn verdrongen verlangens kennen is een belangrijk element van volwassen worden. Zicht hebben op wat je drijft en motiveert, waar je (jeugd)dromen op wijzen en waar je energie van krijgt, zijn een vereiste om op weg te gaan naar je bestemming. Maar ook hoe frustraties, negatie en verwachtingen van anderen jouw beïnvloeden en waar je kwetsbaar voor bent. Want gezonde relaties vragen om gezonde kennis van zowel je kwaliteiten en verlangens als je zwakheden en gevoeligheden.

Als christen beseffen we nog meer hoe belangrijk het is om met ons innerlijk in het reine te komen. Onvervulde verlangens kunnen een uitweg zoeken in zondig en destructief gedrag.

Verslaving, agressie, ongeoorloofde seks liggen op de loer om onze innerlijke pijn te verzachten. Maar de weigering om onze schaduwkant te willen zien kan ook leiden tot innerlijke wrok, bitterheid en zelfverwerping.

## **Uitweg**

### **1. Inzicht in je gedragspatroon**

Jezelf begrijpen is een eerste voorwaarde om met je schaduwkant in het reine te komen. Begrijpen betekent niet goed of afkeuren maar inzicht hebben in hoe verlangens, behoeften en emoties inwerken op ons gedrag. Inzicht in je karakter en hoe dat gevormd is, is een voorwaarde om volwassen te worden. Als Paulus een uitweg biedt voor het innerlijke conflict tussen goede verlangens en verkeerd gedrag (Rom.7:15-24) geeft hij als eerste fundament dat er geen veroordeling is voor mensen die hier mee worstelen (Rom.8:1). Inzicht in jezelf, het naar jezelf durven kijken vragen om geliefd te zijn en onvoorwaardelijke acceptatie. Niet onze schaduwkanten vormen het probleem, wel het negeren er van.

### **2. Ken je verdrongen behoeften**

Nu je zicht hebt op de manier waarop jouw schaduw werkt, moet je niet in de eerste plaats goede voornemens maken om jezelf te beheersen, je beter te uiten en meer empathie te tonen. Het gaat erom eerst je diepere behoeften te kennen en daar uiting aan te geven. Als je het 'perfecte kind' was zul je vrijheid moeten verwerven en uitdrukking leren geven aan jouw gevoelens en mening, ook al zal dat misschien in het begin er wat geforceerd en houderig uit komen. Als je de 'zondebok' bent zul je je bewust moeten worden van de andere kant van jezelf: die van verantwoording dragen en inleving tonen. Ben je het 'zorgende kind' geweest moet je leren ontvangen. Wees attent op de mensen die er voor jou willen zijn en geniet van elk compliment dat je krijgt.

### **3. Maak je los van de verwachtingen van anderen**

De belangrijkste reden dat wij onze schaduwkant verdringen is onze loyaliteit naar anderen. Allereerst naar onze ouders, maar later ook naar anderen van wie wij liefde en erkenning nodig hebben. Het revolutionaire van Jezus is dat Hij ons vrij maakt van de erkenning van anderen. Allereerst van onze ouders, door ons te tonen hoe Hij ingaat tegen de wensen van zijn moeder en broers (Joh.2:4,7:3, Matt. 12:46-50). Maar ook door te stellen dat we door het volgen van Hem onze ouders moeten en kunnen loslaten (Matt. 10:37). Op een andere plaats legt Hij uit dat het willen voldoen aan de verwachtingen van anderen ons leven blokkeert (Joh.5:44). We hebben eer nodig, maar het geloof in God tilt ons boven de verwachtingen van anderen uit en maakt dat we ons op een andere manier in deze behoefte laten voorzien.

### **4. Neem verantwoording voor je eigen gedrag en leven**

Het gaat niet op om als volwassene je gedrag aan je opvoeding te wijten. Als je dwangmatig controleert, wantrouwend bent, verwijtend en woede uitbarstingen kent: je bent verantwoordelijk voor je eigen gedrag. Zeg niet: ik ben nu eenmaal zo of het ligt aan mijn

karakter of ik ben zo opgevoed. Kijk eerlijk naar je gedrag en vraag je af of dit jou recht doet en jou brengt tot de mens die je diep van binnen wilt zijn. Spijt hebben, verantwoording voor je gedrag nemen, excuses aanbieden zorgen niet alleen voor betere relaties maar helpen je ook om meer controle over je gedrag te hebben.

### **5. Kies voor je roeping en talenten**

Afhankelijk blijven van de rollen die anderen jou hebben voorgeschreven leiden je af van je bestemming. Je talenten en dingen doen die je energie geven en wakker maken, leiden naar datgene waarvoor je geboren bent. We hebben allemaal unieke talenten en gaven gekregen om anderen te dienen.

### **6. Bouw aan je nieuwe /echte identiteit**

Wie ben je? Levenslang zijn we op zoek naar wie we werkelijk zijn. Het is gevaarlijk om je identiteit te laten afhangen van wat anderen van je vinden. Bewust worden van je identiteit vraagt om moed om uniek te zijn en te zorgen dat het verhaal dat je vertelt authentiek is en geen masker. Voor een gelovige begint onze identiteit bij onze roeping. God riep Abraham om een nieuwe identiteit te aanvaarden 'vader van een menigte volken'. Mozes als stichter van een volk. Gideon als held en Jezus die zijn discipelen riep om zichzelf als 'vissers van mensen' te zien. Hoewel onze opvoeding, levenservaring en relaties met andere mensen ons bouwstenen aanreiken om ons karakter te vormen, zeggen deze niets over onze roeping. Deze komt van buitenaf. Luisteren naar die stem vraagt dat we andere stemmen durven negeren, ongehoorzaam worden aan de verwachtingen van onze ouders en anderen en alleen onze Schepper de volledige volmacht geven over ons leven.

#### **Identiteit en schaduw**

Onze identiteit is geen ontkenning van onze schaduw maar juist een integratie omdat ze schitterende schatten en mogelijkheden herbergt. Als alle dingen te samen meewerken ten goede (Rom. 8:28) geldt dat ook voor onze schaduw. God is een creatieve hersteller die zelfs de meest beschamende herinnering en de grootste stomiteit kan gebruiken voor zijn superproject in deze wereld.

Gerrit Houtman, Bethesda, 2017

#### **Literatuur:**

Sam Rima en Gary McIntosh, *Overwin je schaduwzijde*, Haarlem 2017

Marinka Kamphuis, *Te vroeg volwassen, over parentificatie*, Boom 2015

Jean Monbourquette, *Bevriend met je schaduw, je onbeminde zijde*, Averbode 2001