

In schaduw schuilt licht

Pieter-Bas de Jong

Bij het lezen van een boek over burn-out kom ik het woord schaduwwerk tegen. Ik denk direct aan de vaak door pelgrims gemaakte foto's van hun schaduw. Dat gedachtesprongetje is gauw gemaakt, ik heb die foto's zelf ook.

Nee, dan de stripfiguur Lucky Luke: de man die sneller schiet dan zijn eigen schaduw. Legendarisch! Je zou je eigen schaduw maar te snel af kunnen zijn. Of moet je dat niet willen? Is die schaduw veel meer dan die zwarte vlek die ons volgt, overal waar het licht is?



Inzicht in onszelf

De term schaduwwerk is afkomstig uit de Jungiaanse psychologie en verwijst naar het proces van het onder ogen zien van de delen van onszelf die we vaak negeren, onderdrukken of verwerpen. Deze 'schaduw' kunnen negatieve emoties, onverwerkte trauma's of ongewenste eigenschappen zijn.

Door schaduwwerk te doen krijgen we niet alleen meer inzicht in onszelf, maar ook in de patronen die ons gedrag en onze keuzes bepalen.

Men wordt niet verlicht door zich allerlei beelden van licht voor te stellen, maar door zich bewust te worden van de eigen innerlijke duisternis.

— Carl Gustav Jung

Bron van creativiteit

Jung beschouwde de schaduw overigens niet alleen als iets negatiefs, maar ook als een bron van potentieel en creativiteit. Door onze schaduw te erkennen en te integreren, kunnen we toegang krijgen tot nieuwe ideeën en inzichten.

Deze onderdrukte delen bevatten vaak krachtige emoties en ideeën die, eenmaal bevrijd, ons creatieve proces kunnen verrijken.

In de schilderkunst speelt schaduw op meerdere manieren een belangrijke rol. Aan de ene kant (dus) als bron van creativiteit en aan de andere kant zorgt het er (heel concreet) voor dat een schilderij diepte krijgt. Kijk maar naar schilderijen van Rembrandt, Jan van Eyck en Caravaggio. Hun subtiele gebruik van schaduw en licht maakt hun schilderijen levensecht.

Heb je schaduw nodig om diepte te krijgen?

Zonder gebruik van schaduw worden beelden plat, zoals de werken van Henri Matisse. Schaduw voegt dus een dimensie toe aan een beeld dat tweedimensionaal is. Maar is dat met mensen ook zo? Heb je schaduw nodig om diepte te krijgen? Misschien ken je het van gesprekken met mede-pelgrims, die niet gaan om wat je doet maar om wie je bent.

De antwoorden op de vraag waarom mensen op pelgrimstocht gaan zijn vaak ontroerend en laten de schaduwkant van het leven zien. Wat betekent het voor de diepgang van een ontmoeting als die schaduw er niet is? Hebben we het dan alleen over treintabellen, gewichten van de rugzak en moet ik een poncho of een regenpak aan?

En hoe plat is het landschap zonder licht en schaduw? Kan je dan nog zien hoe ver je gaat en waarheen? Of loop je dan in een tweedimensionaal niemandsland zonder begin en zonder eind? We hebben

schaduw nodig om diepte te zien en misschien ook wel om diepte te voelen.



Met schaduw is er ook licht

Je kunt je afvragen of dat niet precies de reden is dat veel pelgrims op pad gaan: die schaduw. Het afleggen van een fysieke weg op zoek naar of ter verkenning van zichzelf, om een belangrijke levensgebeurtenis (meestal negatief of verzwarend van aard: een sterfgeval, een scheiding, ziekte) te verwerken of als overgang naar een andere levensfase.

Op zoek naar het licht, om af te rekenen met de schaduw. Wat natuurlijk niet kan. Want waar licht op jou schijnt, is ook jouw schaduw. Op pelgrimstocht lijkt je er misschien even los van te komen, maar je kunt hem nooit kwijtraken. De tocht op zichzelf kan wel een perspectiefwisseling zijn.

Helderheid van het leven

Die perspectiefwisseling is terug te vinden in de *allegorie van de grot* van Plato. Hierin beschrijft hij gevangenen die hun hele leven in een donkere grot hebben doorgebracht, waar ze alleen schaduwen van objecten op de muur zien. Wanneer een van hen de grot verlaat en de buitenwereld ontdekt, wordt de ware

realiteit en de helderheid van het leven ontdekt.

Net zoals de gevangenen in de grot beperkt zijn in hun waarnemingen leven veel mensen in een beperkte realiteit, gevangen in routine en ongewenste patronen. Een pelgrimstocht biedt de mogelijkheid om een andere realiteit te ervaren.

Stap uit de schaduw en loop in de zon

Kijk om je heen en zie wat er komt

Je haalt uit elke nieuwe dag

Meer dan je ooit had verwacht

— Is Ook Schitterend (liedtekst)

In de metafoor van Plato hebben zij die het schaduwvoortbrengende licht hebben aanschouwd het overigens niet makkelijk. Ze zijn niet snel geneigd te geloven dat er een andere waarheid bestaat dan die zo voor de hand ligt. Het is een lange en moeizame weg om tot dat inzicht te komen.

Dat kan je als pelgrim ervaren tijdens je tocht of misschien meer nog na thuiskomst. Hoe ga je om met die andere waarheid, die nieuwe realiteit? En je zult er zeker tegenaan lopen dat anderen jouw verhalen en opgedane inzichten totaal niet begrijpen.

Verzoening

Kan je je schaduwkant achterlaten? Als je schaduw verplaatst doordat je beweegt, moet het licht die oude schaduwplek nog bereiken. Dat gebeurt (logisch) met de snelheid van het licht. Als je sneller wilt zijn dan je schaduw zul je dus sneller moeten zijn dan het licht. Dat lijkt me niet haalbaar, ook niet voor Lucky Luke.

Iedereen draagt dus een schaduw, dat had Jung allang helder. 'En hoe minder die schaduw is belichaamd in het bewuste leven van het individu, des te zwarter en dichter hij is.' Veel pelgrims ervaren hun pelgrimstocht als een soort hemel op aarde en gaan thuis gebukt onder irritaties over van alles en nog wat. Mensen die elkaar niet groeten, de fatbiketerreur, overdaad, veronachtzaming van de leefomgeving, oppervlakkige gesprekken en allerlei dingen die móeten.

Maar thuis schijnt dezelfde zon als op jouw pelgrimstocht. En overal zie je dezelfde schaduw, alleen op andere grond. Dus misschien heb je dat te doen: je verzoenen met de schaduw en het integreren van de donkerte in het schaduwvoortbrengende licht. Wat is de lichtkant en symbolische waarde van deze schaduw? Wat wil er eigenlijk gezien worden en tot leven komen in jou?

Door op een gezonde manier onze schaduwkanten te erkennen, kunnen we ze verweven in ons dagelijks leven. Want er is ook gewoon wat je niet wilt dat er is. En in die schaduw schuilt licht.

Bronnen

'Jong burn-out' van Nienke Thurlings

Kunstvensters.com

Wikipedia.com

Wibnet.nl (Wetenschap in beeld)

Heiligen.net

Afbeeldingen

Ellen Omvlee en Pieter-Bas de Jong