

**DEBBIE
FORD**

Licht op de schaduw

Overwin angst, schaamte en onzekerheid
met schaduwwerk



Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
1 Zo buiten, zo binnen	17
2 De schaduw opsporen	27
3 De wereld is binnen in ons	40
4 Onszelf herwinnen	55
5 Ken uw schaduw en gij zult uzelf kennen	71
6 Dat ben ik	88
7 Het accepteren van je donkere kant	108
8 Opnieuw interpreteren	128
9 Laat je licht schijnen	153
10 Een leven dat het waard is geleefd te worden	175
Epiloog	199
Dankwoord	203

Inleiding

In 1998 schreef ik mijn eerste boek, *Licht op de schaduw*. Ik had geen idee hoe het ontvangen zou worden en of het zelfs maar uitgegeven zou worden. Maar mijn ingrijpende persoonlijke transformatie, en de aansporingen van mijn zus Arielle, hadden in mij het verlangen wakker gemaakt om de wijsheid en het proces die mijn leven hadden veranderd op te schrijven. Jarenlang had ik geworsteld om een beter mens te worden. Ik wilde met opgeheven hoofd rondlopen, in mezelf geloven, de moed hebben om te vragen wat ik wilde en nodig had, en een leven leiden dat ertoe deed. Ik wilde 's ochtends wakker worden met een glimlach op mijn gezicht en weten dat er van me gehouden werd, dat ik erbij hoorde. Ik hunkerde naar eigenwaarde en hongerde naar de kans om mijn potentieel te benutten.

De pijn in mij was meer dan ik kon verdragen – totdat ik kennismaakte met mijn ware zelf, mijn hele zelf, mijn authentieke zelf. Dat was een schok, omdat ik dacht dat het zelf dat me alles zou geven wat ik wilde een perfecte nieuwe ik zou zijn, als een verschijning midden in de nacht die in de plaats kwam van de ik die ik al kende en zo verafschuwde. Ik had gefantaseerd over de ik die ik wilde zijn, maar ik geloofde nooit dat ik in haar zou kunnen veranderen. Toch bracht mijn verlangen om onvoorwaardelijk van mezelf te houden me ertoe om elke vorm van zelfhulp en psychologie te onderzoeken die ik op dat moment tot mijn beschikking had. Hoeveel dagen er ook verstreken en hoeveel tranen ik ook vergoot, ik hield vast aan mijn droom om iemand te worden die beter was dan ik zelf kon bevatten, ook al had ik geen flauw idee hoe ik dat geweldige zelf zou kunnen vinden.

En toen, op een dag, zag ik een glimp van het zelf naar wie ik op zoek was – en met een schok realiseerde ik me dat degene die ik zocht al binnen in mij bestond. Het besef van mijn ware grootsheid bracht me in verwarring, omdat het niet betekende dat ik me moest ontdoen van de versie van mezelf die ik kende; het betekende niet dat ik delen van mezelf moest uitsluiten, of diep moest begraven in mijn bewustzijn. In werkelijkheid ontstond het op de meest onwaarschijnlijke manier die je je kunt voorstellen: het zelf van wie ik droomde stond op toen ik ontdekte dat er goud schuilging in mijn duisternis, licht in mijn slechte gedrag en kracht in de trauma's uit mijn verleden.

Het was een bijzondere en belangrijke dag – een dag die ik nooit zal vergeten – toen ik begreep dat ik geen korte metten hoefde te maken met alles wat ik fout of slecht aan mezelf vond, maar dat ik juist het tegenovergestelde mocht doen: ik mocht mijn meest menselijke zelf transformeren in mijn meest buitengewone zelf. Zodra ik tot over mijn oren verliefd werd op mijn gebrekkige zelf, werd ik weer een complete, gelukkige, gekke, liefdevolle, gepassioneerde en ongelooflijk waardevolle vrouw. En pas vanaf dat moment, met mijn menselijke zelf in de ene hand en mijn goddelijke zelf in de andere, overtrof mijn leven mijn stoutste dromen. Eindelijk wist ik hoe ware liefde voelde. Het was geen liefde waarvoor een ander mens nodig is, maar een liefde die je alleen kunt ervaren in een liefdevolle, vertrouwde en respectvolle relatie met jezelf. Een liefde zonder voorwaarden, zonder spijt of wrok. Een liefde die vrij is van oordelen en die compassie biedt in plaats van kritiek. Vriendelijkheid en zorgzaamheid in plaats van zelfhaat en zelfkastijding.

Het pad naar die liefde en het proces dat ik heb doorgemaakt – dat is wat ik jou in dit boek wil laten zien. Door het op te schrijven en er opnieuw doorheen te werken, ervaarde ik een alternatieve realiteit. Ik besepte dat ik tijdens mijn ongelukkige periode constant op zoek was geweest naar wat er mis was – niet naar wat er goed was. Ik handelde vanuit angst en oordeel – niet vanuit liefde en openhartigheid. Ik keek door een bestraffende bril – niet

door een invoelende bril. Maar tijdens het schrijven vond ik de moed om mijn kwetsbaarheid terug te winnen, net als mijn unieke talenten en mijn diepe verlangen om de mensheid te helpen. Sinds de verschijning van *Licht op de schaduw*, dat de basis vormde voor al het werk dat ik daarna heb verricht, heb ik de eer en het plezier gehad om tienduizenden mensen van over de hele wereld rond dit onderwerp te begeleiden. En nu ik dat ruim tien jaar heb gedaan, durf ik oprecht te zeggen dat er aan de keuze voor dit pad geen nadelen zijn. Als je beseft dat je gemaakt bent van pure liefde, zal je hart zich openen en kun je vrede sluiten met jezelf en anderen. Als je de waarde van elk aspect van je persoonlijkheid ziet, zie je jezelf en anderen nooit meer op dezelfde manier en ben je blij met wie je in dit leven mag zijn.

Het getuigt van de kracht van dit boek dat het wereldwijd wordt gebruikt op universiteiten en onderwijsinstellingen, dat therapeuten, coaches en andere professionals in de geestelijke gezondheidszorg ermee werken, en dat lezers het doorgeven aan andere lezers. Er zijn honderdduizenden exemplaren van verkocht en het is in negentien talen vertaald – omdat het werkt. Het heeft voor mij gewerkt en het zal ook voor jou werken. Je kunt vertrouwen op het proces. Angst is niet nodig. Je mag het koesteren, ervan genieten en er enthousiast over zijn. Als je jezelf volledig begrijpt en omarmt, heeft iedereen om je heen daar profijt van. Het is als een geschenk dat steeds doorgegeven wordt, omdat mensen zich in jouw aanwezigheid beter zullen voelen over zichzelf. Je kinderen, je zussen, je broers, je vrienden – allemaal zullen ze zich openstellen en willen weten wat jij weet. Want of ze het nu al wel of nog niet erkennen, iedereen wil uiteindelijk weer heel worden. Iedereen wil zich goed voelen over wie hij of zij is. Iedereen wil zich authentiek en waardevol voelen. Dat is wat dit boek je kan brengen en wat je ook mag verwachten als je de oefeningen in elk hoofdstuk uitvoert.

Het is niet eenvoudig om lief te hebben wat je hebt gehaat, waar

je bang voor was, waar je mee worstelde of wat pijn deed. Het lijkt vaak makkelijker om vast te houden aan de pijn uit het verleden dan om je open te stellen voor de helende kracht van het nu, maar ik beloof je dat het dat niet is. De toekomst waar je zo naar verlangt kan alleen de jouwe worden als je bereid bent om de cyclus van pijn uit je verleden af te maken. Als je het verleden niet alleen accepteert, maar ook omarmt, krijg je namelijk een toekomst die anders is dan je verleden. Je verandert in de versie van jezelf die je graag wilt zijn door alles te omarmen wat je bent en wat je hebt meegemaakt, hoe moeilijk het ook was. Zodra je begrijpt dat je elk aspect van je menselijkheid nodig hebt om je heel te voelen, maak je een sprong in je ontwikkeling naar zelfliefde en een authentiek leven. En op die kwetsbare plek is authenticiteit vanzelfsprekend. Op dat pad van goddelijke waarheid ben je er zeker van dat je krijgt wat je wilt en dat je wilt wat je krijgt. Op die plek van waarheid kom je uit de duisternis tevoorschijn als een completere en bezieldere versie van jezelf.

Het overwinnen van je donkerste gevoelens en je meest oordelende zelf geeft je een innerlijke kracht van onschatbare waarde. Een kracht die je niet kunt kopen of erven en die op geen enkele andere manier toegankelijk is. Er is geen kortere route; het is de prijs die je wint als je door de duisternis van je eigen oordelen naar het licht van onvoorwaardelijke zelfliefde reist. Het is de gouden trofee die wordt uitgereikt aan mensen die moedig genoeg zijn om zowel hun menselijkheid als hun goddelijkheid te omarmen. Het is een prijs die je verdient te winnen. Dus haal diep adem en geef jezelf toestemming om te transformeren tot de meest complete versie van jezelf. Je verdient het; het is je geboorterecht om je in je leven volledig te kunnen ontplooiën. Alle liefde en hulpmiddelen die je nodig hebt wachten je op. Nu is het aan jou om door de duisternis naar het licht van je prachtige zelf te lopen.

Debbie Ford
Californië, 2010

1

Zo buiten, zo binnen

De meesten van ons begeven zich op het pad van innerlijke groei omdat op een bepaald moment de last van onze pijn te zwaar wordt om nog langer te dragen. *Licht op de schaduw* vertelt over het ontmaskeren van dat aspect van onszelf dat onze relaties verwoest, onze geest doodt, en ons ervan weerhoudt onze dromen te vervullen. De psycholoog Carl Jung noemde dat aspect de schaduw. Deze bevat alle delen van onszelf die we hebben getracht te verbergen of te ontkennen. De schaduw bevat die donkere aspecten waarvan we geloven dat ze niet acceptabel zijn voor onze familie, onze vrienden, en het belangrijkste van allemaal, voor onszelf. De donkere kant ligt diep weggestopt in ons bewustzijn, verborgen voor onszelf en anderen. De boodschap die we uit deze verborgen plek vernemen is eenvoudig: er is iets niet in orde met mij. Ik ben niet goed. Ik ben het niet waard liefde te ontvangen. Ik verdien geen geluk. Ik ben niet waardevol.

Velen van ons geloven deze boodschappen. We geloven dat we, als we diep in ons binnenste kijken, iets zullen zien wat afschuwelijk is. We weigeren goed te kijken omdat we bang zijn dat we iemand zullen ontdekken met wie wij niet kunnen leven. We zijn bang voor onszelf. We zijn bang voor iedere gedachte en elk gevoel dat we ooit hebben onderdrukt. Velen van ons zijn zo ver verwijderd van deze angst dat we deze slechts kunnen zien door weerspiegeling. We projecteren onze angst op de wereld, op onze familieleden én vrienden, en op vreemden. Onze angst zit zo diep dat we hem alleen kunnen hanteren door hem te verbergen of te ontkennen. We worden grote bedriegers die zichzelf en anderen voor de gek houden. We

worden hier zo goed in dat we vergeten dat we maskers dragen om ons authentieke zelf te verbergen. We geloven dat we de personen zijn die we in de spiegel zien. We geloven dat we onze lichamen en onze geest zijn. Zelfs ná jaren waarin onze relaties, carrières, diëten en dromen steeds weer mislukten, blijven we deze verontrustende innerlijke boodschappen onderdrukken. We zeggen tegen onszelf dat we goed zijn en dat het leven beter wordt. We zetten oogkleppen op en doen oordoppen in om de verhalen die we onszelf vertellen in stand te houden. Ik ben niet goed. Ik ben het niet waard liefde te ontvangen. Ik verdien geen geluk. Ik ben niet waardevol.

In plaats van onze schaduw te onderdrukken, moeten we juist de dingen die we het meest vrezen aan het licht brengen, erkennen en accepteren. Met erkennen bedoel ik toegeven dat het een eigenschap van jou is. 'In de schaduw ligt de sleutel,' zegt de spirituele leraar en auteur Lazaris. 'De schaduw herbergt het geheim van verandering, verandering die kan doorwerken in elke cel van je lichaam, verandering die zelfs je DNA kan beïnvloeden. In onze schaduw vinden we de essentie van wie wij zijn. Onze meest gekoesterde talenten liggen daarin verborgen. Door deze aspecten van onszelf onder ogen te zien, kunnen we de schoonheid van ons hele zijn ervaren: het goede en het slechte, het donkere en het lichte. Door alles van onszelf te accepteren, verkrijgen we de vrijheid om te kiezen wat we in deze wereld willen doen. Zolang we dat wat in ons is blijven verbergen, maskeren en projecteren, hebben we niet de vrijheid om te zijn en niet de vrijheid om te kiezen.

Onze schaduw is er om ons de weg te wijzen en iets te leren. De schaduw bevat het totaal van wie wij zijn, en is een bron die wij kunnen aanboren en verkennen. De gevoelens die wij hebben onderdrukt vragen wanhopig om in ons te worden geïntegreerd. Zij zijn alleen schadelijk wanneer zij worden onderdrukt: zij kunnen dan naar boven komen op de minst gelegen momenten. Hun heimelijke aanvallen zullen je hinderen in die gebieden van je leven die het meeste voor je betekenen.

Je leven zal worden getransformeerd wanneer je vrede sluit met je schaduw. De rups zal een adembenemend mooie vlinder worden. Het is niet langer nodig je anders voor te doen dan je bent. Je zult niet langer hoeven te bewijzen dat je goed genoeg bent. Als je je schaduw accepteert, zul je niet langer in angst hoeven te leven. Zoek de geschenken van je schaduw, en je zult eindelijk opgaan in de glorie van je ware zelf. Dan zul je vrij zijn om het leven te creëren dat je altijd hebt gewenst.

Ieder mens wordt geboren met een gezond emotioneel systeem. Wanneer we geboren worden, accepteren we onszelf en houden we van onszelf. We vellen geen oordeel over welke delen van onszelf goed zijn en welke slecht. We leven in de volheid van ons bestaan, leven in het nu, en drukken onszelf vrijelijk uit. Wanneer we ouder worden, leren we van de mensen om ons heen. Zij vertellen ons hoe wij ons moeten gedragen, hoe laat we moeten eten en hoe laat we naar bed moeten. We beginnen onderscheid te maken. We leren dat we als we ons op een bepaalde manier gedragen, worden geaccepteerd of afgewezen. We leren op welke momenten er op ons gereageerd wordt, en op welke momenten ons uitreiken niet beantwoord wordt. We leren de mensen om ons heen te vertrouwen of te vrezen. We ondervinden consequentie of inconsequentie. We leren welke eigenschappen in onze omgeving getolereerd worden en welke niet. Door al deze dingen leven wij niet langer in het nu en worden wij ervan weerhouden onszelf vrijelijk te uiten.

Het is van belang terug te keren naar de ervaring van onze onschuld die ons in staat stelt onszelf helemaal en op ieder moment te accepteren. In die toestand zouden we ons moeten bevinden wanneer we een gezond, gelukkig, compleet menselijk bestaan willen leiden. Dit is het pad. In het boek *Een ongewoon gesprek met God* van Neale Donald Walsch zegt God:

'Volkomen liefde verhoudt zich tot het gevoel zoals volkomen wit zich verhoudt tot kleur. Velen denken dat wit bestaat door

de afwezigheid van kleur. Dat is niet waar. Wit herbergt alle kleuren in zich. Het wordt gevormd door een combinatie van alle kleuren die er bestaan. Is de liefde in deze zin dan ook niet de afwezigheid van emotie (haat, woede, lust, jaloezie, heimelijkheid), maar juist de optelsom van alle gevoelens? Zij is het totaal, de som van alles. Zij omvat alles.'

Liefde sluit niets uit: zij accepteert het volledige scala van menselijke emoties, de emoties die we verbergen, de emoties die we vrezen. Jung zei eens: 'Ik ben liever heel dan goed.' Hoe velen van ons hebben zich verloochend om maar goed te zijn, aardig gevonden te worden, te worden geaccepteerd? De meesten van ons werden grootgebracht met het idee dat mensen goede en slechte eigenschappen hebben. En om geaccepteerd te worden, moesten we onze slechte eigenschappen kwijtraken of ze in ieder geval verbergen. Deze manier van denken ontstaat wanneer wij beginnen te individualiseren, wanneer wij onze vingers gaan onderscheiden van de spijltjes van de wieg, en onszelf gaan onderscheiden van onze ouders. Naarmate we ouder worden, worden we ons echter bewust van een nog hogere waarheid: dat we allemaal spiritueel met elkaar verbonden zijn. Wij maken allen deel uit van elkaar. Uit dit oogpunt kunnen we ons afvragen of er echt goede en slechte delen in ons zijn. Of zijn alle delen noodzakelijk om één geheel te vormen? Want hoe onderscheiden we goed als we het kwaad niet kennen? Hoe weten we wat liefde is als we nooit haat gevoeld hebben? Hoe kunnen we moedig zijn als we nooit angst hebben gekend?

Dit holografische model van het universum biedt ons een revolutionaire kijk op de verbinding tussen de innerlijke en de uiterlijke wereld. Volgens deze theorie bevat ieder deeltje van het universum, hoe klein ook, de intelligentie van het geheel. We zijn, als individuen, allemaal met elkaar verbonden en er gebeurt niets zonder reden. Ieder van ons is een microkosmos die de macrokosmos weerspiegelt en bevat. 'Als dit waar is,' zegt bewustzijnsonderzoeker Stanislav

Grof, 'dan heeft ieder van ons de mogelijkheid in zich om contact te maken met vrijwel ieder aspect van het universum. We hebben allen het vermogen onze capaciteiten uit te breiden en het bereik van onze zintuigen te overstijgen.' We dragen allen de blauwdruk van het gehele universum in ons. Zoals Deepak Chopra het uitdrukt: 'We zijn niet in de wereld, maar de wereld is in ons.' Ieder van ons beschikt over alle menselijke kwaliteiten die er bestaan. Wij maken deel uit van alles wat wij kunnen zien en begrijpen, en het doel van onze reis is onszelf tot die heelheid terug te voeren. Het heilige en het cynische, het goddelijke en het duivelse, het moedige en het laffe, al deze aspecten sluimeren in ons en zullen tevoorschijn komen wanneer zij niet worden herkend en geïntegreerd in onze psyche. Velen onder ons zijn bang voor het duister én voor het licht. We durven niet naar binnen te keren. Door de angst hebben we zulke dikke muren om ons heen gezet dat we ons niet meer herinneren wie we nu werkelijk zijn.

Licht op de schaduw gaat over het neerhalen van die muren en het afbreken van de barricades die we hebben opgeworpen. Misschien vragen we ons voor de eerste maal af wie we zijn en wat we hier doen. Dit boek neemt je mee op een reis die de manier waarop je jezelf, de ander en de wereld ziet, zal veranderen. Het zal je vragen je hart te openen en het te vullen met begrip en mededogen voor de mensheid waarvan je deel uitmaakt. De Perzische dichter Rumi zei: 'In naam van God, als u uw schoonheid ziet, zult u uw eigen idool zijn.' Op deze pagina's beschrijf ik een proces om de schoonheid van je authentieke zelf te ontdekken.

Jung lanceerde de term 'schaduw' om die delen van onze persoonlijkheid aan te duiden die werden afgewezen uit angst, onwetendheid, schaamte of gebrek aan liefde. De manier waarop hij de schaduw zag was eenvoudig: 'de schaduw is de persoon die je liever niet wilt zijn'. Hij geloofde dat het integreren van de schaduw diep zou ingrijpen, en ons in staat zou stellen een diepere

bron van ons spirituele leven te herontdekken. 'Om dit tot stand te brengen,' zei Jung, 'worden we gedwongen met het kwaad te strijden, de schaduw tegemoet te treden, en de duivel te integreren. Er is geen andere keus.' Je moet in het duister doordringen om het licht in je tevoorschijn te laten komen. Wanneer we een gevoel of impuls onderdrukken, onderdrukken we ook de tegenpool ervan. Als we onze lelijkheid ontkennen, verminderen we onze schoonheid. Ontkennen we onze angst, dan verkleinen we onze moed. En ontkennen we onze hebzucht, dan reduceren we onze vrijgevigheid. Onze actieradius is veel groter dan de meesten van ons zich kunnen voorstellen. Als je, net als ik, gelooft dat we de blauwdruk van de gehele mensheid in ons meedragen, ben je in staat de persoon te zijn die je het meest bewondert en tegelijkertijd de persoon te zijn die je het meest verafschuwt. Dit boek vertelt je hoe je vrede kunt sluiten met al deze, soms zo tegenstrijdige, aspecten van jezelf.

Mijn vriend Bill Spinoza, die seminars geeft voor Landmark, zegt: 'Datgene waar jij het niet mee kunt vinden, zal het niet met jou kunnen vinden.' Je zult moeten leren alles wat in jou leeft toestemming te geven er te mogen zijn. Als je vrij wilt zijn, zul je in staat moeten zijn 'te zijn'. Dat houdt in dat we onszelf niet langer moeten veroordelen. We hebben te accepteren dat we mensen zijn. We hoeven onszelf niet langer te verwijten dat we niet perfect zijn. Wanneer we onszelf veroordelen, veroordelen we automatisch ook anderen. En dat wat we anderen aandoen, doen we ook onszelf aan. De wereld is een spiegel waarin we weerspiegeld zien wat bij ons vanbinnen leeft. Wanneer we onszelf kunnen accepteren en vergeven, kunnen we automatisch anderen accepteren en vergeven. Dit was voor mij een harde les.

Dertien jaar geleden werd ik wakker op de koude marmeren vloer van mijn badkamer. Mijn lichaam deed pijn en mijn adem rook vreselijk. Ik had weer een nacht achter de rug waarin ik naar feestjes was geweest en drugs had gebruikt, en natuurlijk was ik misselijk. Toen ik opstond en in de spiegel keek, realiseerde ik mij dat ik niet op deze manier door kon gaan. Ik was achtentwintig

jaar en ik wachtte er nog steeds op dat er iemand langs zou komen en mij een goed gevoel over mezelf zou geven. Maar die bewuste ochtend besepte ik dat er niemand zou komen. Mijn moeder kwam niet, mijn vader niet, en ook mijn prins op het witte paard niet. Ik stond op een tweesprong waar het mijn drugsverslaving betrof. Ik wist dat ik binnenkort zou moeten kiezen tussen leven en dood. Niemand anders kon deze keuze voor mij maken. Niemand anders kon mijn pijn wegnemen. Er was niemand die mij kon helpen totdat ik mezelf tot steun zou zijn. De vrouw die mij vanuit de spiegel aankeek deed me schrikken. Ik realiseerde me dat ik absoluut niet wist wie ze was. Het was alsof ik haar voor het eerst zag. Moe en bang strekte ik mijn hand uit naar de telefoon en vroeg om hulp.

Mijn leven veranderde drastisch. Die ochtend nam ik de beslissing dat ik beter zou worden, hoelang dat ook mocht duren. Nadat ik een behandelprogramma van achtentwintig dagen had afgerond, ging ik op reis om mezelf vanbinnen en vanbuiten te helen. Het was een enorme taak, maar ik wist dat ik geen keus had. Vijf jaar en ongeveer 50.000 dollar later was ik een ander mens. Ik was genezen van mijn verslavingen, had andere vrienden en andere waarden. Maar steeds als ik in mijn meditatie naar binnen keerde, waren er delen van mij die ik niet accepteerde, delen die ik kwijt wilde. Ik haatte mezelf nog steeds.

Het lijkt ongelooflijk dat iemand elf jaar lang naar groepstherapie gaat, behandelingen ondergaat voor *codependency*¹, naar twaalfstapenbijeenkomsten² gaat, hypnotherapeuten en acupuncturisten bezoekt, rebirthing heeft ondergaan, van bergen af springt, deelneemt aan transformatie-seminars, boeddhistische en soefi-weekends bijwoont, honderden boeken leest, meditatie beluistert en nog steeds een deel van zichzelf haat. Ondanks het feit dat ik zoveel tijd en geld had besteed, wist ik dat mijn werk nog niet was voltooid.

¹ Wederzijdse afhankelijkheid in een relatie.

² Een methode van de Anonieme Alcoholisten.