

Mini-college 19

Deel 3: Hoe help je mensen?

Jungiaanse therapie

Dr Frans E. J Gieles, mei 2021

Psychotherapie

In college # 18 bespraken we de gedachten van Carl Gustav Jung. Hier gaan we kijken naar wat de Jungiaanse therapie is gaan heten. Deze is door Jung ontwikkeld en beschreven en nadien in tal van boeken en artikelen verder ontwikkeld. We kijken dus naar enkele cruciale elementen van de huidige stand van zaken van deze methodiek, elementen die ook bruikbaar kunnen zijn voor wie geen therapeut wil zijn, maar gewoon mensen wil helpen.

Hierbij wil ik opmerken dat deze vorm van psychotherapie danig verschilt van wat nu als ‘gedragstherapie’ wordt aangeboden door ‘gedragsdeskundigen’, namelijk veelal kortdurende behandelingen, gericht op *gedrags*veranderingen, waarbij denken, voelen en willen ook als *gedrag* wordt gezien. De gedragstherapie bestrijdt dan alleen de symptomen en verhuult daarmee eerder de diepere bronnen, de schaduwkant, die dus in stand blijft. Jungiaanse therapie is gericht op de gehele psyche, gaat beduidend dieper en duurt doorgaans ook langer.

Dit onderscheid is cruciaal, want gebaseerd op zeer verschillende mensvisies:

- ‘Gedrag veroorzaakt door *factoren* en *mechanismen* en veranderd door het liefst snelle *technieken*, door een per definitie mentaal gezonde therapeut, toegepast op een per definitie zieke patiënt’,
contra
- ‘De mens als gehele psyche, bewust + onbewust, die *handelt* op grond van *motieven* en innerlijke *processen*, de mens die zichzelf kan ontwikkelen en ‘helen’, hierbij gegidst door een empathische medemens’.

Een cruciaal uitgangspunt is ...

... dat niet de therapeut het werk doet, maar de psyche van de cliënt zelf. De therapeut geneest niet, hij/zij gidst de psyche die *zichzelf geneest*. De therapeut luistert zonder te oordelen, vraagt naar herinneringen, (dag)dromen, fantasieën – juist ook naar de onaangename, naar de schaduwkant waarmee contact gezocht wordt. In de mythen verslaat de held de draak, uiteraard, maar daarna moet de held afdalen naar de onderwereld, de schimmen en schaduwen. Daar moet hij dóórheen, zoals de mens door de fase van het rouwen heen moet wil hij verder

kunnen. Wat de therapeut hoort, tracht hij/zij te begrijpen en dit spiegelt hij/zij mild terug, vaak in de vorm van vragen.

Zo ontwikkelt zich het individuatieproces, in-dividu worden, ongedeeld, geheeld, geleid door wat Jung noemt het Zelf, de diepere laag van de psyche, zowel het bewustzijn als het onbewuste.

We hebben gezien dat daar, in dat onbewuste, archetypen ronddwalen, die zich vaak uiten in (dag)dromen, maar ook de schaduwkant van de mens, door deze niet opgemerkt (wel geprojecteerd!) maar die ongemerkt terdege van invloed zijn op het bewuste doen en laten van de mens: ‘Waarom doe/denk/fantaseer ik dit toch steeds?’ – ‘Waarom moet dit mij nu altijd weer gebeuren?’ Inzicht hierin kan het individuatieproces bevorderen en zo de kwaliteit van leven verbeteren.

Hiertoe werkt Jung vooral met (dag)dromen, fantasieën, mythen en symbolen met als belangrijk doel het ontdekken en bewustmaken van en dan het werken aan de schaduwkant.

De (dag)dromen en fantasieën

Deze zijn sinds Freud beroemd als de weg die het onbewuste kiest naar het bewustzijn. Dromen werken in beeldtaal, kennen geen logica, geen gebod of verbod, zelfs geen klok- of kalendertijd; ze nemen gewoon even de kans en de ruimte om bij het bewustzijn aan te kloppen. Het onbewuste wil namelijk gekend worden. Aan dromen wordt dus in de Jungiaanse therapie ruim aandacht geschonken. Geadviseerd wordt om ze op te schrijven, erover te spreken en ze nader te overdenken.

Dit geldt ook als een pleidooi voor dagdromen en fantasieën: laat ze maar komen, geef ze de kans, neem er maar de tijd voor – en kijk er dan ‘vanaf een afstandje’ met aandacht naar. In een therapie kan ook hulp worden aangeboden in de vorm ‘vrije associatie’ (zeg alles eens wat in je opkomt), of in de vorm van ‘actieve imaginatie’ (dagdroom niet passief, maar wees er zelf actief in), of in de vorm van ‘geleide fantasie’.

Zijn ze voorspellend? Dat weet je pas achteraf. Ze zijn kansen gevend. Het onbewuste zegt als het ware tegen het bewustzijn: ‘Hé, als je wat gelukkiger wilt worden, let dan hier of daar eens op en pak je kansen dan eens op!’ Dromen kunnen ook waarschuwend zijn. Het onbewuste ziet gevaren waar het bewuste, het ego, die nog niet ziet, zichzelf mogelijk overschattend. Gevaren in dromen kunnen ook uitdagend zijn: ‘Hallo held, daar zit de draak, ga er maar op af!’

Oordeel niet, laat de beelden voor zich spreken, geef ze de kans, zoals we dat ook doen bij het fantasiespel van een kind. Dit kan compenserend zijn, relativerend, en zo al helend ruimte geven aan de ontwikkeling van het kind, dus laat ze vooral

spelen! Zo kan de droom, dagdroom of fantasie voor de volwassene helend zijn, dus laat ze vooral maar komen!

Nu geldt hier ook: niet de therapeut maar de psyche van de cliënt doet het werk. Een therapeut moet geen dromen ‘vakkundig’ gaan duiden, al zeker niet aan de hand van een handboek, een therapeut gidst en begeleidt de cliënt naar het *zelf* zoeken naar diens *eigen* betekenisgeving van de dromen. Bij dit gidzen kan het dan helpen om

- éérst te vragen naar *het gevoel* in de droom;
- dan naar *de beelden* die de droom liet zien – zijn deze herkenbaar?
- Dan naar de eerste *associaties* (spontane gedachten, gevoelens, herinneringen) die erna opkwamen; zijn deze te erkennen als eigen (en/of als collectieve) archetypen?
- Zijn deze beelden, figuren, personages, verhalen, gebeurtenissen, gevoelens te begrijpen? Kan een nadere gezamenlijke analyse hiertoe leiden?
- Kunnen ze in eerste instantie geaccepteerd worden als kennelijk eigen – ja, juist ook de schaduwkant!
- Dan: voorzichtig samen zoeken naar een juiste duiding van de dromen en naar de eventuele consequenties voor het handelen, het doen en laten als persoon, als innerlijk gegroeid individu.

Bedenk bij de duiding ook dat deze vaak meervoudig kan zijn, dus meerdere lagen en meerdere betekenissen kan hebben, zelfs strijdige betekenissen die soms, zoals ook Jung beschrijft, pas veel later duidelijk worden. Het bewustzijn denkt in de logica van ‘iets is dit *of* dat’; het onbewustzijn denkt in de eigen logica van ‘iets is dit *en* dat’.

Heks, olifant, konijnen ...

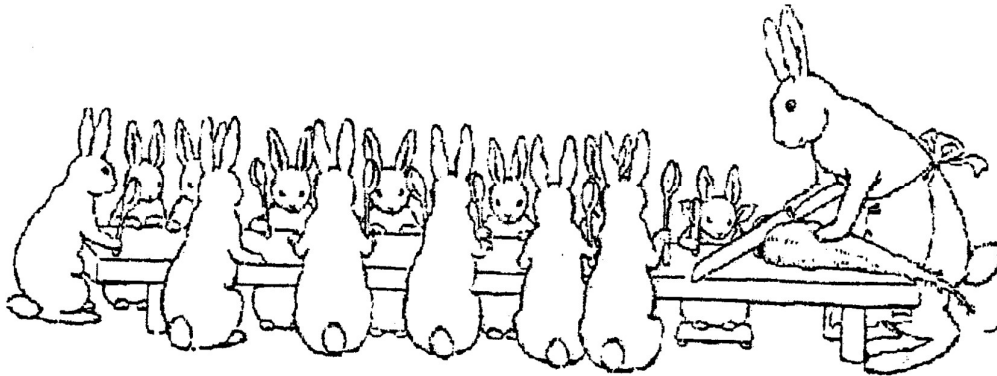
Jung was dol op (dag)dromen en heeft er heel wat voorbeelden van gegeven. De literatuur geeft er vele voorbeelden van. Deze leze men desgewenst aan de hand van de literatuurlijst, hier beperk ik mij liever tot mijn eigen ervaringen uit mijn, inderdaad, Jungiaanse therapie-ervaring als destijds zelf de cliënt.

Zelf gaf ik in college # 18 al het voorbeeld van ‘Mijn moeder als heks’ en ‘Mijn vader als de goede stuurman’, beelden die het kinderlijke zwart-wit denken (‘moeder = goed, vader = slecht’) de broodnodige nuance gaven. Die moeder als heks was zelfs deel van een hele serie dromen. In een daarvan vermoordde die lieve moeder van mij zelfs mijn vader ...

Zo droomde ik van een enge olifant die in een enge kelder was opgesloten en die met al zijn kracht tegen het hek bonkte omdat hij er kennelijk uit wilde. In eerste instantie dacht ik, het zal bij ook eens niet, aan mijn boze enge vader, maar bij

nader inzien toch eerder aan mijn eigen onderdrukte vitaliteit, toen ik kort daarna droomde dat ik die olifant aan een touwtje uitliet op het grasveld, net als de hond. Wát zat er dan in die kelder, dat er uit wilde? Iets van mijzelf? Ja, mijn vitaliteit!

Ik droom nogal eens van konijnen: Voortplanting? Seksualiteit? Vitaliteit? Gezin? Verzorgen, koesteren, aaien, voeden ...



Mijn jongste zus gaf mij deze tekening die haar aansprak,
vooral het jongste konijntje rechts.
Opmerkelijk is het ontbreken van een vaderkonijn.

Dertien kinderen (en pleegkinderen) in een vrij klein huis met een vader die ook thuis werkte en een moeder die haar middagslaapje deed ... dan leer je als kind wel je vitaliteit in te houden. Bovendien: “Je gaat niet voetballen met die asociale kinderen van deze straat! Socialisten! Protestanten! Heidenen! Begrepen?” “Ja pa...”

Niet dat ik mij hier ook aan hield; ik liet dan wel mijn vitaliteit onderdrukken maar mij niet mijn vriendjes afnemen. Dan schafte ik liever mijn vader als vader af – niet mijn moeder. Juist moeder beschermde mij met de gezinsspreuk: “Als Pa het maar niet ziet ...” (... mag je wel melk halen bij de protestantse melkboer).

Toen niet lang daarna er een voetbal tegen de ruit knalde (door mijn vriendjes!), belde mijn vader de politie. Binnen een seconde heb ik hem toen definitief als vader afgeschafte, maar mijn vitaliteit en masculiniteit bleef nog lang onderdrukt, onzichtbaar opgeborgen in de schaduwkant. ‘Druk doen en druk zijn’ is wel te typeren als een facet van de gezinsschaduw. Gezinnen hebben ook hun schaduwkant.

De veilige hechting met mijn moeder vertaalde zich in een verzorgend beroep en in de pleegzorg. Mijn *anima* mocht er volop zijn, mijn *animus* en mijn vitaliteit moesten zich maar koest blijven houden.

Een van mijn vragen bij mijn therapie was: waarom kan ik kennelijk niet zonder kinderen om mij heen? Het antwoord was dat deze lastige, drukke, vitale kinderen (en huisdieren) mij mijn verboden dus onderdrukte vitaliteit weer teruggaven, zij het om mij heen, waardoor ik toch weer een meer volledige, ‘geheelde’ mens kon worden.

Het belang hiervan voelde ik als tiener al goed aan. Verbonden aan een clubhuis gaf ik enkele kinderen hiervan bij mij thuis les in goochelen. Mijn vader: “Je haalt dat schorem van jou niet in *mijn huis!* Begrepen?” Ik: “Ja Pa”.

Andermaal: niet dat ik mij hier aan hield. Mijn moeder gaf de jongens warme chocolademelk. “Ach, als Pa het maar niet merkt!” Nu had mijn vader volledig afgedaan voor mij. Ik weigerde zijn aanbod om mijn studie te betalen. Hij accepteerde mijn beroepskeuze ook niet.

Pas toen mijn vader dement werd, zeiden wij als kinderen tegen elkaar: ‘Goed, dat we nu ook dié kant eens van hem zien’: de zachte, wellicht eerder verdrongen *schaduwkant*, die ook nog wel eens iets goeds kan zijn.

De schaduwkant

Dit is een wat lastiger onderwerp omdat de schaduwkant (aanvankelijk) per definitie onbewust is. Het gaat dus niet over de kanten van jezelf waarmee je wellicht wat moeite hebt, zoals bij pedofiele gevoelens wel eens kan voorkomen; die gevoelens ben je je dan al bewust; ze zijn dan niet (meer) onbewust, dus niet ‘de schaduwkant’, die is per definitie (nog) onbewust, of vaag en half bewust, maar nog niet als *eigen* herkend en erkend: “Ik zit een beetje met mijn eigen fantasieën omhoog. Die zijn gewoon heel agressief – maar ik ben helemaal niet agressief ...” Als je je eigen schaduwkant bewust geworden bent, ben je er nog niet: je moet er ook iets mee gaan doen. Dit heet “schaduwwerk”.

De route

Bij het werken aan en met de schaduwkant geldt deze route:

- (1) *Herkennen*, dus niet verdringen of projecteren,
- (2) *erkennen* als eigen, als behorend tot het ik,
- (3) *begrijpen*, dus analyseren,
- (4) *accepteren* als eigen, en dan
- (5) ermee leren leven, verantwoord *handelen*, doen en laten met het eigene, dus als individu.

Deze route is niet direct ontleend aan Jung, maar wel uit de literatuur en de klinische praktijk te herkennen. Zo zijn ze goed te herkennen in de Appendix, genaamd “Een handboek voor schaduwwerk” achter in het boek van Zweig & Wolf (zie literatuurlijst).

Deze termen en de volgorde zijn van mijn hand. Niet toevallig komen ze uit mijn proefschrift, dat gaat over het omgaan met botsingen en conflicten (door de groepsleiding in de dagelijkse leefsituatie), met als kernbegrippen naast “conflict” (situatie die op je weg komt) en vooral ook “contact” (hoe je ermee aan het werk gaat), maar dan niet alleen het contact met ‘het brave rustige kind dat zich aan de regels houdt’, maar juist het contact *inclusief de schaduwkant*.

Kort gezegd: beste groepsleider,

- (1) *Herken* ‘de boodschap achter het gedrag’ en concentreer je dáárop, niet op het gedrag;
- (2) *erken* die boodschap als kennelijk zinvol voor en eigen aan het kind;
- (3) tracht de boodschap te *begrijpen*; richt hier je communicatie op;
- (4) *accepteer* de Gevoelens, Behoeften, Wensen, Belangen, Rechten en Grenzen van het kind; bouw de GeBouWde BRuG;
- (5) *handel* met respect voor de eigenheid van het kind *als persoon inclusief de schaduwkant* – en vergeet je eigen eigenheid ook niet: ook jij hebt grenzen; geef deze dan aan *als persoon*, dus niet als ‘De Regels die hier gelden’.

Hoe herken je de schaduwkant?

Het gaat hier over wat nog (half of vaag) onbewust is, over wat we (nog) niet kennen van onszelf.

- *Kritiek.*
Anderen kunnen het wel herkennen en ons als verwijt voor de voeten werpen; neem dit type verwijten dus serieus, sta er bij stil, denk er over na.
- *Overtuigingen*
De schaduwkant kan zich ook verbergen achter ‘*heilige overtuigingen*’ zoals die in religies, ideologieën en politiek ruim voorhanden zijn. Let dus op je eigen overtuigingen en die van anderen.
- *Obsessies en dwangmatig gedrag ...*
wat je niet wilt, maar toch niet kwijt kan raken.
- *Verslavingen*
Deze kunnen iets camoufleren dat je ‘niet wilt weten’: angst, leegte, verdriet?
- *Stress-veroorzakers en de lichamelijke reacties hierop*
De geest ‘wil het niet weten’, maar het lichaam slaat het op en onthoudt het.
- *Aansprekende symbolen, verhalen, mythen*
Dit kunnen ook bijvoorbeeld liedjes zijn, beelden, hobby’s, personen ...
- Let op je eigen *keuzen en weerstanden*
Wat intrigeert je, wat wil je persé, wat wekt je weerzin op? Wat irriteert je ‘mateloos’ in die collega of baas, in je team, in dat ettertje in je klas of groep?
- *Projectie*
Wij zien de schaduwkant ook bij anderen op wie we dan onze eigen schaduwkant *projecteren*. De mens projecteert ook graag en veel op (huis)dieren. Let dus op je eigen projecties. Herken ze als projecties, erken ze als eigen, dus niet als (slechte) eigenschappen van anderen, maar als projectie *van jezelf*.
- *Ineens opkomende onverwachte gevoelens: ‘Hè, ik?’*
‘Pas toen ik, de drukke moeder, mijn kinderen moest missen, werd ik overvallen door een diep besef van zinloosheid en eenzaamheid, een gevoel

dat mij altijd als een schaduw had vergezeld.’ (Ingekort naar Marte Kaan, blz 41 – zie de bronnenlijst).

Bedenk hierbij ...

... dat de schaduwkant niet per definitie slecht is; het kan ook iets heel goeds zijn dat echter onderdrukt is (‘Jongens willen niet naar ballet: die willen naar de fabriek!’ – ‘Jongens spelen geen viool, die spelen voetbal!’ – ‘Meisjes zijn niet stoer maar lief?’ – ‘Ons gezin is pacifistisch/gelovig, wij kennen geen agressie’).

Het heeft dus nut op zoek te gaan naar de eigen schaduwkant. Het ontdekken van de positieve vormen ervan kan verrijkend zijn in je leven; het herkennen van de negatieve vormen ervan kan je ervan bevrijden van het feit dat deze innerlijke krachten toch, zij het onbewust, flink kunnen doorwerken in je leven (‘Waarom moet mij dit nu weer overkomen / niet lukken?’).

“De schaduwkant is geen vergissing, mislukking of zwakke plek. Hij maakt deel uit van onze aard en is een deel van de natuurlijke ordening waarvan we deel uitmaken. Hij is geen probleem dat we moeten oplossen, maar een mysterie dat we onder ogen moeten zien. De schaduw verbindt ons met onze eigen [...] diepten. Schaduwwerk geeft voedsel aan onze creativiteit, die ons op haar beurt bevrijdt uit de greep van een archetype. Schaduwwerk verbindt ons met de voorouders en de ongeborenen, met mensen in het algemeen en met andere soorten.”

Zweig & Wolf, blz 365 (zie de lijst van bronnen).

Niet dat dit eenvoudig is, onmogelijk is het niet, al kan het tijd vergen. De schaduwkant kan zich, zoals hierboven gezegd is, bijvoorbeeld ook kenbaar (willen) maken in kunst, personen, verhalen en mythen die je erg aanspreken.

Mijn dappere held

Zo sprak in mijn gymnasiumtijd de mythe van Perseus mij sterk aan. Perseus was de *dappere held* die de *heks* Medusa, heel eng, met slangen als haren, wist te doden. Daarmee bevrijdde hij, als *echte man*, zijn geliefde. Wie Medusa aankeek, versteende, maar de godin Athene gaf hem een schild zo glad als een spiegel. Door via die spiegel de heks te benaderen, kon hij haar doden, onthoofden zelfs, waarna hij het hoofd in een zak met zich meedroeg; erg handig in de strijd om je vijand mee te verstenen...

Ik, met mijn alleen maar lieve moeder, een vrouw doden, onthoofden zelfs? Ik, een held? Dappere en dodelijke strijder? Een ‘echte MAN? Vijand doen verstenen? Ik had niets van de betekenis hiervan in de gaten. Wel schreef ik er een heel muziekstuk over, de “Perseus suite” zelfs, die ik voor mijn kunstminnende (‘softe’) vrienden op mijn viool ten gehore bracht – kunstminnend, niet sportminnend, net zoals ik. Ook een beroepskeuzeadviseur, door mijn vader ingehuurd om te

voorkomen dat ik het jeugdwerk in zou gaan (“Daar valt geen rooie cent te verdienen!”) had niets in de gaten.

We kunnen wel vermoeden en onderzoeken wat er in die schaduwkant zit; dat is vaak net *het tegenovergestelde* van wat je je zo graag bewust bent.

- Achter de stoere strijder kunnen we het bange kind vermoeden; achter de angstige medemens juist de moedige strijder.
- Achter ‘De Echte Man’ kunnen we diens (vrouwelijke) *anima* vermoeden, achter de echte *Madame* haar (mannelijke) *animus*.
- Diep in de saaie klerk kan een avonturier schuilen; in ‘het jonge studentje’ kan een kunstenaar schuilen.
- Diep in de fel homofobe man kan een homo schuilen, en ja, diep in de fanatieke pedo-hater kan een echte ‘pedofiel’ zich schuil houden.
- Diep in de trotse narcist kan een heel onzeker persoon schuilen dat zichzelf als reactie ging overschatten en van kritiek niets wil weten: ‘Mij kan niets mankeren!’ Bij narcisme werkt dit zo dat alleen al het herkennen en erkennen ervan de persoon ervan al vrijwel kan genezen: ‘Hé! Is er dan toch iets met mij aan de hand? Dan ga ik daar iets aan doen!’

Herkennen, erkennen, begrijpen

Juist bij de schaduwkant is het *herkennen* ervan (stap 1) dus een eerste cruciale stap. Je kunt ze gaan herkennen door je dromen, maar ook door wat je zelf (vaak) doet, vindt, voelt en zegt, met name door wat je op anderen *projecteert* en wat je in anderen steeds weer *ergert*: die nare eigenwijze collega, enzovoorts, of ook die ‘dictatoriale’ regering of minister. Achter angst kan boosheid schuilen, achter boosheid kan angst schuilen. Dus alleen al het *herkennen* ervan is al flink lastig. Toch is dit de eerste stap.

Dan krijg je nog het *erkennen* als eigenschap *van jezelf* (stap 2). Dit is ook lastig. Wie de samenleving, niet zijnde in een oorlogssituatie of bij een ramp, voortdurend als angstwekkend ervaart, moet dan gaan erkennen dat dit geen objectief aantoonbare eigenschap van de samenleving is, te weten angstwekkendheid, maar dat die angst een eigenschap *van jezelf* is.

Dit is al een hele stap, waarna dan nog het *begrijpen* (stap 3) dus analyseren van die angst (enzovoorts) volgt; begrijpen van jezelf dus een *zelfanalyse*, geen analyse door de ‘deskundige therapeut’, maar samen met de therapeut. Een gids op deze route kan dan wel helpend zijn, al zal je uiteindelijk *zelf* het werk moeten zien te klaren. Zoek de bron ervan dan niet in één enkele ‘oorzaak’, liggend bij anderen, uiteraard, in het verleden (als kind misbruikt ... alcoholisch gezin ...). De mens zit ingewikkelder in elkaar; de mens is ook deel van een groter verhaal dat de mensheid in archetypen en mythen heeft vastgelegd.

In de fase van het begrijpen gaat het niet zozeer om rationeel inzicht, van bovenaf als het ware; het gaat eerder om het (her)beleven, ‘je eigen kelder in’ zogezegd. Kun je dit aan, laat die gevoelens dan maar komen – en bekijk ze op een veilige afstand, maar ook kritisch. Zo is bijvoorbeeld nostalgisch verdriet onvruchtbaar, want anders dan authentiek verdriet, dat helend is.

Wees hierbij mild voor je ego. Het jonge ego moet zich eerst ontwikkelen om te leren overleven. Hiertoe moet het ego wel bepaalde ongewenste gevoelens eerst even de kelder van de ziel in sturen, waar deze gevoelens later weer, maar dan verwrongen, uit zal komen (als woede, depressie, verslaving, ...) Het jonge ego wil van alles, behalve veranderen. Pas later in het leven ga je erkennen dat het ego er best mag zijn, maar dat het wel zijn plaats moet kennen: niet in het centrum, daar zetelt het Zelf. Pas dan ga je de schaduwkant gaandeweg herkennen, erkennen en begrijpen langs een weg van behoedzaam zoeken en er op een veilige afstand naar kijken, zoals Perseus pas door de spiegel van Athene de enge Medusa kon aanzien, bereiken en bestrijden.

Bij angsten is het van nut om een onderscheid aan te reiken dat Martin Heidegger ons al heeft aangereikt, namelijk het onderscheid tussen angst en vrees:

- *Vrees* is concreet, aanwijsbaar gevaarlijk en leidt tot handelen:
Vader en zoon staan op de steppe. De vader zegt: “Zoon, zie: een leeuw, daar! Kom, we klimmen snel in die boom, want als we gaan vluchten ziet hij ons als prooi.”
- *Angst* is vaag, bijna abstract, niet concreet aanwijsbaar; angst betreft niet iets wat er gebeurt, maar wat er *zou kunnen gebeuren*. Angst verlamt.
De vader op de steppe: “Zoon, wat sta je toch zenuwachtig te bibberen?”
Zoon: “Er *zou* toch een leeuw aan *kunnen* komen?” De vader: “Kijk goed rond: Zie jij een leeuw? Nee? Ik ook niet. Kom, we lopen verder.”

Vraag bij de fase van het begrijpen, dus de analyse: ‘Wat precies maakt je zo boos? Hoe voelt dat voor je? Wat doe je er mee? Hoe loopt dat af? Helpt het ook?’

Accepteren en leren

De volgende stap is dan het *accepteren* ervan als kennelijk eigen aan *jouzelf* (stap 4) en op het eerste zicht onontkoombaar.

- Positief? Is die schaduwkant authentiek, echt eigen? Wees er blij mee! Zweig & Wolf (zie de bronnen verderop) spreken van “De schaduw het hof maken”.
- Negatief? Is die schaduwkant niet authentiek, niet eigen, is die (bijvoorbeeld die angst) er door iets of iemand ingestopt of is (bijvoorbeeld die agressie) moreel onaanvaardbaar? Dan wordt het “Schaduwboksen”.

Herken je gevoelens als eigen, maar identificeer je er niet mee. Bekijk ze van een

veilige afstand, niet als probleem of ‘ziekte’, eerder als een mythe. Het werken met de schaduwkant is een natuurlijk herstelproces, dat de psyche *zelf* wel klaart als je haar de kans ertoe geeft. Gaandeweg ga je dan herkennen en begrijpen dat je als volwassene, bijvoorbeeld, eigenlijk de symbiotische moeder-zoon verhouding, met alle afhankelijkheid van de zoon in die verhouding, aan het herhalen bent in je relatie of vriendschap waarvan je aanvoelt dat die niet goed loopt en voelt.

Dan volgt dus het *ontdekken/leren* om anders met die angst (of boosheid enzovoorts) om te gaan dan je gewend was (stap 5). Als dit dan gaat lukken, word je gaandeweg een gelukkiger mens. In deze fase verandert de therapie van aard en onderwerp, gaat meer de vorm aannemen van een ‘gewone’ therapie; soms kan (pas) dan ook enige (cognitieve) gedragstherapie van nut of zelfs nodig zijn.

Met angst, boosheid, eenzaamheid (enzovoorts) kun je op verschillende manieren omgaan; de ene manier zal beter bevallen of ethisch beter zijn dan de andere. Ook met boosheid en eenzaamheid kun je heel verschillend omgaan. Dit maakt deze fase cyclisch van aard. De angstige cliënt kan eindelijk eens flink en assertief gaan worden, met de toegenomen zelfkennis en zelfvertrouwen zichzelf eindelijk eens gaan verdedigen, OK, prima, maar als deze dan begint met zich wapens aan te schaffen, mag en dient dit nog wel even besproken te worden. Op zich is de toegenomen assertiviteit een goed teken, maar de manier waarop mag nog wel even samen kritisch bekeken worden. Desgevraagd zei de angstige cliënt dat hij zich daardoor, met die wapens, tóch niet gelukkiger, rustiger, veiliger en minder angstig was gaan voelen ... Wel, laten we dan andere methoden gaan proberen en eens zien hoe dat dan werkt.

Therapie en therapeut

De (Jungiaanse) therapeut is dus geen gedragsveranderaar maar een gids naar het eigen innerlijk van de cliënt. De therapeut luistert, oordeelt niet en spiegelt mild terug. Van zo’n gids wordt dus gevraagd veel geduld en veel begrip te kunnen opbrengen, juist ook voor de medemens die ‘anders is’. Dit vraagt om een brede mensvisie, niet een visie die voorschrijft hoe een mens moet zijn, een visie die je in sommige religies en ideologieën nog wel eens kunt aantreffen.

Zeker, er zijn ook grenzen en wetten in de samenleving. Vooral in het forensische vlak geldt dan dat *begrip* voor de medemens (‘de dader’) nog niet betekent dat je het gewraakte *gedrag* van de dader ook goedkeurt. Een therapeut oordeelt echter niet, een therapeut vraagt wat de dader zelf van zijn eigen daden vindt. Mocht die zijn daden goedpraten, ‘bagatelliseren’, dan kun je samen concluderen dat de samenleving en de rechter hier toch anders over denken, dat je allebei in die realiteit moet zien te leven, en wel zo goed mogelijk dus, liefst zo dat de cliënt zelf daardoor ook wat gelukkiger kan worden. Dit zal hij/zij zelf ook zeker wel willen.

De therapeut nodigt de cliënt dan uit om daar samen naar te gaan zoeken. De therapeut staat niet boven, maar naast de cliënt.

Er is nog een verschijnsel dat de moeite van het noemen en onderkennen waard is: de zogeheten *overdracht*. Dit betekent dat de cliënt zijn gevoelens, bijvoorbeeld over diens dominante vader of moeder, negatieve gevoelens dus vaak, toe gaat kennen aan de therapeut. Zodra deze zou zeggen “Ja maar dan *moet* je ook (niet) ...” wordt die hele gevoelslading op de therapeut geprojecteerd en schiet de cliënt volop in de weerstand – of gaat, net zoals hij/zij dit als kind deed, *schijnbaar* heel erg volgzzaam worden.

De andere kant hiervan heet de *tegenoverdracht*. Dan projecteert de therapeut zijn/haar gevoelens op de cliënt. Deze gevoelens kunnen uiteenlopen van weerstand (tegen de daden van ‘de dader’ of tegen de leeftijd van de oudere cliënt), via een gevoel van ‘maatje/broer(tje)/zus(je)/vriend’, tot een gevoel van liefdevolle bezorgdheid als ware de cliënt een eigen kind. Geen van deze gevoelens is ‘slecht’; het is voldoende als de therapeut zichzelf hiervan bewust is.

Slotwoord

Wat hebben we hieraan? Niet alle lezers zullen Jungiaans therapeut zijn of worden. Toch kunnen we er enige inzichten aan ontleen die van nut kunnen zijn in de dagelijkse omgang en het proberen te helpen van een medemens.

Iedereen zou eens kunnen rondspeuren in de eigen psyche naar wat daar zoal in huist of rondspookt; eens kijken naar de eigen (dag)dromen, ‘heilige overtuigingen’ en projecties, ook eens de tijd nemen door dagdromen en die dan eens bezien. Ieder zou eens aandacht kunnen schenken aan de mythen, verhalen, liedjes en andere kunstwerken die zo sterk aansprekend zijn. Iedereen zou meer aandacht aan de (diepere) gevoelens kunnen geven door erover te vertellen, te schrijven, te dichten, door (mandala’s!) te tekenen of een ‘Perseus suite’ te componeren, dan wel een ‘Symfonie van de boosheid – of van de angst’.

(Aanstaande) therapeuten zouden eens kunnen kijken naar hun eigen mensvisie en naar de visie die achter hun ‘technieken’ ligt waarmee zij ‘de oorzaken van gedrag, inclusief voelen, wensen en denken, via mechanismen’ kunnen beïnvloeden in een gewenste richting. Is de mens – bijvoorbeeld zij zelf – wel zo’n ‘machine’?

Alle lezers zouden zich kunnen voornemen om het “Ja maar dan moet je ook (niet) ...” en waar mogelijk ook alle “moeten” uit hun conversatie te schrappen of waar mogelijk te vermijden.

Wellicht kan ook de gedachte nut hebben dat er mensen zijn die de genoemde verschijnselen als projectie en dwingende overtuigingen ook nodig hebben om de

echt duistere kanten van hun schaduwkant koest te houden, dus dat we hun die overtuigingen en projecties, annex gevoelens als angst en boosheid, ook mogen gunnen. Dit geldt vooral voor kinderen in moeilijke omstandigheden, wellicht niet meer zozeer bij volwassenen.

Deze duistere kanten kunnen wel bevraagd worden, mogen ook gerelativeerd worden, maar niet altijd met dwingende ‘technieken’ veranderd worden. Dit kan hooguit in de eindfase van de behandeling of hulpverlening, als mensen er voor open staan doordat hun complexen bewust en zo minder dwingend zijn geworden, dus dat de afweer niet meer zo nodig is, dus dat zij open staan voor veranderingen in de richting wat ze eigenlijk zelf willen.

Ook de dagelijkse conversatie en de gewone hulpverlening kan hier aan bijdragen. Het kan al aardig helpen als de hulpverlener zichzelf kent en accepteert, inclusief de eigen schaduwkant. Dit maakt hem/haar vrijer om open te staan voor de ander. *Als* die ander dan ook openstaat voor hulp, dan komen we wel ergens.

“Als ...”, ja, “als ...”, want er bestaat ook nog zoiets als *afweer* tegen de eigen verborgen gevoelens en *weerstand* tegen verandering, dus hulp. Daar gaan we het dus over hebben in het volgende college.

Het huiswerk ...

... spreekt voor zich: Ga eens op zoek ... naar je eigen schaduwkant ...
Heeft u kinderen om u heen, in gezin, klas of zorg, verleg eens uw contact met ‘het brave kind’ naar contact *inclusief de schaduwkant* en zie eens wat er gebeurt.
U kunt u laten inspireren door de twee geschriften waarnaar verwezen wordt in de laatste twee links van de Bronnen.

Bronnen

Behalve de in het vorige college genoemde bronnen nu ook, onder andere, deze:

Conny Zweig & Jeremiah Abrahams (red.): Ontmoeting met je schaduw; Servire, Utrecht 1996.

Conny Zweig & Steve Wolf: Omgaan met je schaduw; Servire, Utrecht 1997.

Marte Kaan: Moeder Natuur; Prometheus, Amsterdam 2021

Tijdschrift Prana # 120: Het innerlijke beeld; augustus 2000.
In het bijzonder hierin twee maal Karen Hamaker-Zondag.

Shira Keller: Interview met Nancy van den berg – Cook: Als je droomt, slaapt je ego; Trouw, 24 augustus 2019.

< http://www.helping-people.info/articles/als_je_droomt_slaapt_je_ego.html >.

Angst en vrees:

Martin Heidegger: *Zijn en Tijd (Sein und Zeit)*; SUN, Nijmegen, 1998, Hoofdstuk 6.

Frans Gieles, Conflict & Contact, Proefschrift, 1992

- Gedrag en handelen:

- < https://www.human-being.nl/Bibliotheek/cc/h2_frm.htm >.

- De schaduwkant:

- < https://www.human-being.nl/Bibliotheek/cc/h10_sv.htm#k >

- < https://www.human-being.nl/Bibliotheek/cc/h11_3_4.htm >

- < https://www.human-being.nl/Bibliotheek/cc/h11_3_5.htm >

Frans Gieles:

- Enge dromen ... en enge therapie - dit kan toch beter? Mei 2016

- < https://www.human-being.nl/Bibliotheek/enge_dromen.htm >

- Perseus:

- < <https://www.human-being.nl/Bibliotheek/dozen/zoektocht/perseus.htm> >

- Heks, olifant, konijnen ...

- < <https://www.human-being.nl/Bibliotheek/dozen/zoektocht/inleiding.htm> >

- < <https://www.human-being.nl/Bibliotheek/dozen/zoektocht/dromen/heks.htm> >

- < <https://www.human-being.nl/Bibliotheek/dozen/zoektocht/dromen/olifant.htm> >

- De schaduwkant ontmoet:

- < <https://www.human-being.nl/Bibliotheek/dozen/schaduwkant.htm> >.

- Ontmoetingen:

- < <https://www.human-being.nl/Bibliotheek/dozen/ontmoetingen.htm> >.