

Het nieuwe carna

Spelen met je schaduw

Het carnaval als een één groot vernieuwingsritueel van menselijke relaties? Toekomstmuziek, vindt adviseur en coach Willem Kamper, maar we kunnen we er wel aan werken. Dus maak je eigen schaduw-masker en dans mee!

DOOR WILLEM KAMPER

An wie heb jij je het afgelopen jaar geërgd? Met wie op je werk had je een conflict? Met welk gedrag van je man kon je niet uit de voeten? Misschien was het een televisiebekendheid aan wie je je gestoord hebt? Maak er een masker van. Verbeeld het dier dat je bij die persoon vindt passen, zet hem op en spring of loop er tijdens carnaval een week mee rond. (zie kader op pag. 17) We

is het toekomstmuziek. We zijn nog niet toe aan zo'n carnavalsfeest. We kunnen het nog niet aan om onszelf - hoogst waarschijnlijk ook nog karikuraal - in een masker uitgedrukt te zien rondlopen. En misschien niet één keer, maar wel vijf of tien keer onszelf te herkennen in een masker dat een ander draagt. We zouden willen weten wie diegene is, en we zouden in de maanden daarna ons boos en gekwetst

Waar we ons aan storen bij anderen en waar we geen liefde voor op kunnen brengen, daar is onze schaduw actief

spreken af geen oordelen te hebben over elkaars masker. We weten ook dat het gekozen masker meer zegt over de maker dan over de uitgebeelde en dat het een manier is om ons te verzoenen met onze eigen ergernis. En we beseffen dat ons eigen masker iets van onze eigen toekomst laat zien: iets wat we te ontwikkelen hebben.

Carnaval vieren op een manier die menselijke verhoudingen zuivert en je een nieuw begin laat vinden in vastgelopen contacten? Voorlopig

voelen. Misschien geldt dit niet voor iedereen, maar wel voor het overgrote deel van ons. We hebben als gemeenschap vooralsnog te weinig zicht op de werking van wat Carl Gustav Jung 'de schaduw' noemde. Het geheel aan eigenschappen die wij voor anderen (en meestal ook voor onszelf) verborgen houden, verdringen en onderdrukken. Evenmin zien voldoende mensen de mogelijkheden om dansend met je schaduw verstoorde relaties te herstellen en te vernieuwen.

Spankracht

Toch zou het de spankracht van de samenleving enorm ten goede komen wanneer we ons één keer per jaar een week lang in een maskerspel zouden mogen laten gaan. Wat een ruimte zou het scheppen wanneer we ons, zonder angst voor oordelen of geweld, spelenderwijs zouden kunnen uit- en inleven in het gedrag van een verafschuwd personage. We zouden in de verafschuwde ander een deel van ons zelf gaan herkennen en daardoor leren met meer liefde en humor naar elkaar te kijken. Het zou



aval



de onderlinge verhoudingen ontspannen en vitaliseren. De energie die eerst ging zitten in irritatie en verwijt zou zich kunnen omvormen tot opbouwende energie. Zolang we echter onvoldoende beseffen dat het masker een verbeelding is van onze eigen schaduw zou een dergelijke invulling van carnaval - ook met duidelijke spelregels - slechts leiden tot verhoging van de spanning en ergernis tussen mensen. Er moet dus nog heel wat werk verzet worden. Ik noem dat werk 'schaduwwerk'. Schaduwwerk is tevoorschijn halen wat je liever wegstopt,

onder ogen zien wat je eigenlijk niet wilt weten, je verbinden met dat waar je een hekel aan hebt, of dat nu buiten je ligt of in jezelf. Waar we ons aan storen bij anderen en waar we geen liefde voor kunnen opbrengen, daar is onze schaduw actief. Nu zijn er mensen die zeggen en denken dat ze zich nergens aan ergeren. Mijn ervaring is dat bij doorvragen vrijwel iedereen tot het besef komt bepaalde mensen met vervelend gedrag buiten te willen sluiten. En dat het niet lukt om over die mensen vrij en ontspannen te spreken. "Met die mensen wil ik

niets te maken hebben; dat zijn grote egoïsten." Vul zelf maar in: over welk persoon in je leven (werk, privé, familie, vrienden, televisiebekendheden) kun je niet spreken zonder negatieve lading? Die mensen vertegenwoordigen iets wat jij in je schaduw wegstopt.

Kwaadaardig

Hoe meer we de schaduw trachten te verbergen, hoe actiever en kwaadaardiger zij wordt. Dat concludeerde Carl Gustav Jung aan de hand van de gruweldaden uit de Tweede



Wereldoorlog, die door het Duitse, perfectie nastrevende, volk gepleegd werden. Ondermeer deze conclusie heeft Jung en in zijn kielzog vele anderen schaduwwerk tot ontwikkeling doen brengen. In de afgelopen zestig jaar is het terrein van schaduwwerk flink verbreed. Het beperkt zich niet tot de spreekkamers van therapeuten. Ik zal een voorbeeld geven uit mijn eigen adviespraktijk. Ik geef trainingen bij de politie waarvan schaduwwerk een belangrijk onderdeel is. De politiewereld is tegenwoordig doordrongen van het belang voor elke politiemans of -vrouw om zijn of haar gewelddadige kant te kennen. Dat maakt een groot verschil in het omgaan met geweld dat hij of zij in de buitenwereld tegemoet moet treden. Het schaduwwerk heeft daartoe een bij die wereld passende invulling gekregen. Zo spreken we bij de politie in plaats van over je schaduw over 'je saboteur'. Hoe saboteer jij het goede? Wat zet jij in wanneer je niet gericht bent op het geheel, maar op zelfbehoud, onkwetsbaarheid en macht? Hoe stel je je op binnen een samenwerkingsproject met Marokkaanse jongeren terwijl je je mateloos aan hen irriteert? Hoe ben je dan? Via een stapsgewijs opgebouwd programma komt iedere deelnemer uiteindelijk tot een theatrale uitbeelding van zijn saboteur in een spel met twee of drie andere collega-saboteurs. Na de stap de innerlijke saboteur onder ogen te zien, vervolgen we de oefening met het schrij-

Het zou de spankracht
van de samenleving
enorm ten goede komen
wanneer we ons één
keer per jaar een week
lang in een maskerspel
zouden mogen
laten gaan



ven van een brief aan diezelfde saboteur. We ronden de oefening af door iedereen de gelegenheid te bieden zijn/haar brief voor te lezen in de kring van deelnemers. Veelal breekt tijdens het voorlezen pas het besef door wat de saboteur zowel naar anderen als naar jezelf toe voor schade heeft aangericht en komen de gevoelens van verdriet en schaamte naar boven. Het voelen en inleven in de schaduw is binnen schaduwwerk van groot belang. Zonder dat is contact met een weggestopt stuk van jezelf onmogelijk. Voor vernieuwing is het vervolgens nodig afscheid te nemen van het oude patroon van saboteren; dit kan niet zonder te rouwen.

Steeds weer merk ik hoezeer waardeoordelen een belemmering vormen voor goed schaduwwerk. Om bij dit voorbeeld te blijven: wanneer een politiemans merkt dat ik als trainer direct met mijn oordeel klaar sta, zal hij minder snel toegeven dat hij een veelpleger wel eens extra hard in de cel gooit. Daarom is het zo moeilijk om schaduwwerk te doen zonder begeleiding. Eigen oordelen en blinde vlekken zitten jezelf in de weg om de schaduw in het licht te brengen. Daar heb je andermans licht en liefde voor nodig, zo blijkt.

Rust

Wat levert schaduwwerk nu concreet op? De wijkagent, die zijn eigen schaduw heeft leren

kennen, merkt dat hij met zijn aanwezigheid op plekken met een explosieve sfeer nu zorgt voor deëscalatie. Zijn stem klinkt minder verwijtend, zijn houding lijkt minder op die van een schoolmeester en hij voelt meer rust in zijn lichaam. Dat wordt door dat groepje uitgaande jongeren gevoeld. Ze hebben ontzag voor hem. Ook al sputteren ze nog wat tegen wanneer hij hen vraagt de scherven van de kapot gegooide bierflesjes op te ruimen. De leidinggevende die de dagelijkse werkverdeling deed met een geïrriteerde stem en een tekst vol verwijten - omdat hem dat zo lekker opluchtte - is zich nu meer bewust van zijn eigen aandeel in het feit dat het teamwerk niet zo lekker liep. Zijn eigen onwillige saboteur onder ogen zien was uiteraard niet gemakkelijk, maar al snel ervaarde hij de grote winst ervan. Juist omdat zijn bereidheid zich open te stellen voor zijn eigen ontwikkeling en vernieuwing een stimulans bleek voor de teamleden om naar zichzelf te gaan kijken. Met name voor leidinggevende en invloedrijke mensen is schaduwwerk van essentieel belang. Wanneer een dergelijk iemand de eigen schaduwkanten niet onderzoekt, loopt hij of zij het gevaar dat de schaduw achter zijn rug, buiten het eigen gezichtsveld om, de regie overneemt. Wat zich ondermeer uit in het naar buiten - en daarmee op anderen - projecteren van het eigen kwaad: leiders weten altijd wel een zondebok te vinden.

Stel je eens voor dat Ayaan Hirsi Ali in het kader van het hierboven beschreven 'nieuwe carna-



val' een masker zou maken van de profeet Mohammed en zich vervolgens werkelijk in hem zou inleven, dan zou ze ontdekken wat ze van hem te leren heeft. Ik vermoed dat ze in het vervolg genuanceerder en minder kwetsend over hem zou spreken. In plaats daarvan zou ze meer oog krijgen voor Mohammeds plaats in de ontwikkeling van de mensheid door de tijd heen. Haar betogen zouden minder de lading hebben van verwijt en minder fundamentalistisch van aard zijn. Het effect dat opinionleaders als Ayaan Hirsi Ali in het groot hebben, heeft ieder van ons in het klein. Ook in het klein kan het principe van uitsluiting en projectie (de zondebok) werkzaam zijn: binnen een bedrijf, een klas, een gezin, een familie of de straat waarin

je woont. Ieder van ons vervult op zijn of haar manier een leidinggevende rol in het bestaan. Daarom is het voor iedereen van belang, en ook mogelijk, individueel schaduwwerk te verzetten. Om zich op die wijze voor te bereiden op het nieuwe carnaval, opdat we dat ooit met z'n allen kunnen vieren. •

* Willem Kamper(1958) is adviseur en coach op het gebied van persoonlijk leiderschap. Hij houdt zich in het bijzonder bezig met vragen rondom geweld en vitaliteit. Hij is de oprichter van Adviesbureau Kamper in Haarlem. Voor meer informatie kijk op www.adviesbureaukamper.nl of bel 023-5512111. Reageren op dit artikel? Stuur je reactie naar info@adviesbureaukamper.nl

Maak je eigen schaduwmasker

1. Kies iemand uit aan wie je je het afgelopen jaar hebt gestoord.
2. Roep zijn - bij jou ergernis opwekkende - gedrag voor de geest en verbeeld je dat die ander een dier is; welk dier komt er in je op?
3. Neem een stuk (ter grootte van een kwart tot een derde brood) fijne chamotte klei en boetseer de kop van het dier. Bepaalde elementen (ogen, tanden, oren et cetera) vergroot of verklein je om dat waar je je aan ergert extra nadruk te geven. Maak het iets groter dan mensenhooftformaat, zodat het het straks over je gezicht past.
4. Wanneer de kop van klei klaar is smeer je hem helemaal in met vaseline.
5. Neem gipsverband en knip het in stukjes van circa 7 x 7 cm. Doop ze een paar tellen in water en leg ze over je kleimasker. Wrijf met je vingers het gips goed in. Leg minimaal drie laagjes gipsverband. De stukjes moeten elkaar minstens twee cm overlappen.
6. Laat het geheel een kwartier rusten. Steek een of meer vingers onder het gips en trek het gipsmasker los van de klei.
7. Werk het masker af. Verstevig de wat rafelige randen door er een smal strookje gipsverband omheen te leggen. Bevestig een houten stokje dat loopt van de ene zijde naar de andere zijde, of gebruik een elastiek.
8. Beschilder het masker naar eigen inzicht.
9. Verken je masker spelenderwijs. Zet het op en onderzoek hoe het ademt, beweegt, geluid maakt en spreekt. Je gaat jouw masker steeds meer zien als wezen.
10. Ontdek lopend, springend, in contact met anderen, het verhaal van je maskerwezen. Beschouw wat je ontdekt aan kwaliteit en levenskracht in je maskerwezen als iets dat bij jou hoort. Probeer vanuit je hart in relatie te komen met je maskerwezen.
11. Vraag je maskerwezen naar zijn boodschap voor je dagelijkse leven en onderzoek welke plek je het in je leven kunt geven. Vraag jezelf af hoe het maskerwezen kan bijdragen aan je ontwikkeling.

Waarschuwing: wees voorzichtig met wie je je masker laat zien, het kan slapend geweld wakker maken. Wanneer je ergernis groot is, raad ik je af om je masker te tonen aan diegene die 'de inspiratiebron' is. Als je het toch wilt, doe het dan niet voordat je jezelf voldoende positief hebt kunnen verbinden met de kwaliteiten van je maskerwezen. Of doe het onder begeleiding van een deskundige.