

De stuurman

De schaduw in de menselijke biografie

16

Tijdschrift voor loopbaanadviseurs en -begeleiders
Jaargang 10, augustus 2004, nummer 1

Beren op de weg zien. Dat gevaar loopt u wanneer uw levensbestemming duister is. Door voelen, spelen en beleven rekent u af met Fritz, de slangenfiguur en De Dood. Loopbaanadviseur Willem Kamper helpt cliënten terug naar zonovergoten wegen. Maar verdient schaduwwerk het volle licht?



Willem Kamper

Ieder mens draagt een diep verlangen te realiseren waartoe hij op aarde is gekomen. Onze bestemming kunnen we niet bedenken. We kunnen haar wel herinneren: binnenin ons opnieuw gaan voelen wat we eigenlijk willen. In dit herinneringsproces ken ik een belangrijke plaats toe aan "schaduwwerk". Dit is het weer "ik" en "ja" zeggen tegen het verduisterde, ongeziene deel in jezelf. Het deel dat in de schaduw is komen te staan. Voor schaduwwerk is moed nodig, omdat het ook pijn doet. De cliënt gaat voelen waar hij van zijn eigenlijke pad is afgeweken en is gewond geraakt. Om zijn wond niet te voelen en de kans om nog meer gewond te raken zo klein mogelijk te maken, heeft hij een overlevingsstrategie ontwikkeld. Zijn ego – onze buitenkant-zelf - is de manager van deze overlevingsstrategie. De prijs die we daarvoor betalen is dat we vervreemd raken van onze binnenkant-zelf. Onder het regime

van ons ego ontwikkelt onze binnenkant-zelf zich tot schaduw. Schaduwwerk begint met zelfreflectie. Dat is tegelijkertijd de belangrijkste voorwaarde voor een vruchtbaar verloop van het herinneringsproces. Er mag licht vallen op de schaduw, waarna het toe-eigeningsproces zich kan voltrekken. Het ultieme doel van schaduwwerk is de (innerlijke) stuurman te doen ontwaken. Wat ik "de stuurman" noem wordt in de literatuur vaak omschreven met "hogere zelf", "eigenlijke wil" of "geestkern". Wanneer schaduwwerk in een loopbaantraject ontbreekt, loopt de cliënt het gevaar dat zijn ego de nieuwe koers zal proberen te bepalen. Dat is een gemiste kans, want waar het ego aan het roer blijft staan kan het slapende stuurmans-potentieel niet ontwaken. Het ego beschikt - in tegenstelling tot de stuurman - niet over een innerlijk kompas en kan slechts koersen op wat hij in het ver-

leden heeft gezien. Het wil het oude – de overlevingsstrategie – instandhouden en is niet in staat nieuwe levensvormen te scheppen. Dit terwijl mensen juist bij een loopbaanbegeleider komen met het – al dan niet uitgesproken - verlangen om met hart en ziel, en in verbinding met de eigenlijke wil, in het werkleven te staan.

IN EEN LOOPBAANTRAJECT
ZONDER SCHADUWWERK LOOPT
DE CLIËNT HET GEVAAR DAT
ZIJN EGO DE NIEUWE KOERS
BEPAALT

Zielenpijn

Voor de loopbaanbegeleider is het de kunst bij de pijn te blijven die de cliënt binnen het schaduwwerk gaat voelen. Die pijn ontstaat doordat we de muur voelen die staat tussen onze buitenkant-zelf en

ontwaakt!

binnenkant-zelf en die daarmee onze ziel haar bewegingsruimte ontnemt. Vandaar dat we hier ook kunnen spreken van zielenpijn. Met het begrip “ziel” bedoel ik de ademruimte tussen onze buitenkant-zelf en binnenkant-zelf. Zielenpijn ontstaat wanneer die ruimte ontbreekt of zeer beperkt is. De kwaliteit van schaduwwerk hangt vaak af van de mate waarin het lukt om open te blijven voor wat volgt wanneer de pijn er mag zijn. Het vergt moed, kracht en zelfinzicht – juist ook van de loopbaanbegeleider – dan niet de weg van de snelle oplossingen op te zoeken: weg van de pijn. Wanneer het lukt in het gebied van de voelbare zielenpijn te blijven, kan de loopbaanvraag werkelijk tot rijping komen. Een rijpe vraag trekt het antwoord van binnenuit aan. Daar gaat het om. Dan heb je iets in handen voor de langere termijn.

‘IK ZAL ER MIJN LEVEN LANG
NAAR VERLANGEN, TOT AAN
MIJN DOOD WETEN DAT HET ER
WAS’

Het loopbaantraject dat ik met mijn cliënten volg, bestaat grofweg uit drie deeltrajecten. In het eerste deel onderzoeken we het verleden en doe ik primair een beroep op het denken. Vervolgens betreden we het gebied van het voelen, beleven en spelen. Het heden is het kader. In het derde deel ten slotte gaat het om twee vragen: Wat wil de cliënt in de toekomst realiseren? En wat moet hij daartoe in het hier en nu ondernemen? In het middendeel van het traject – het voelen - vindt het feitelijke schaduwwerk plaats. Belangrijk in de wijze waarop ik invulling geef aan schaduwwerk, is mijn vraag aan cliënten hun schaduwkant zichtbaar te maken als gestalte. Daartoe maken zij vaak letterlijk een masker van het gelaat van hun schaduwwezen.

Beren op de weg

Een man van eind veertig is werkzaam bij een grote financiële instelling. Hij kijkt terug op zijn loopbaantraject: ‘Aan het begin van het traject vroeg Willem mij om mijn biografie in periodes van zeven jaar in te delen. Elke periode moest ik in één zin kenschetsen. Daarnaast maakte ik tekeningen die de laatste drie periodes karakteriseerden en beschreef ik voor elk van deze periodes een episode waarvoor ik mij schaamde. Mijn tekening bij de laatste periode laat een man op een tweesprong zien. Een brede, makkelijk begaanbare weg leidt naar een kerkhof, terwijl een smal pad naar een onoverzichtelijk, spannend landschap kronkelt en in de verte verdwijnt. Willem vroeg mij te tekenen wat

ik op dat pad zou tegenkomen. Ik tekende een beer die mij op dit pad de weg verspert. Ik schreef: “Daar kom ik nooit langs...”

Nooit zal ik dat beest recht in de ogen durven kijken. En... nooit zal ik verder kunnen en mijn doel bereiken. Ik zal er mijn leven lang naar verlangen, tot aan mijn dood weten dat het er was.

Onbereikbaar, omdat ik die beer niet durf aan te pakken.”

Ik boetseerde een berenkop en maakte een masker. Willem vroeg mij met het masker te spelen, maar dat durfde ik niet. In dit stadium van het traject zakte ik in een diepe put. Ik werd somber en gaf mij over aan allerlei lege pleziertjes. Er kwam niets meer uit mijn handen en ik kreeg steeds meer een hekel aan mijzelf. Van Willem verwachtte ik dat hij mij hier flink voor op mijn donder gaf. Tot mijn verbazing deed hij dit niet. Hij bleef mij oefeningen en opdrachten aanreiken om met mijn duistere kant in contact te komen en de pijn van mijn onvervulde verlangen te voelen. Ik maakte een tekening waarop ik de symbolen van mijn werk in het vuur werp. Tot mijn verbazing werd tussen de vlammen de schim van de beer zichtbaar. Goedkeurend staat hij toe te kijken. De beer werd mijn bondgenoot op mijn zoektocht. De worsteling met de beer is daarmee niet afgelopen. Maar ik beschouw hem nu als een deel van mijzelf dat me niet alleen in de weg zit en afschrikt, maar me ook verder kan helpen.

Dat bleek ook uit een toekomstscenario waarin ik de nieuwe stappen die ik wilde wagen had beschreven. Bij een reorganisatie bij mijn werkgever greep ik de kans een functie te vervullen die meer in mijn verkozen scenario paste. Een functie die als springplank kon dienen naar een plek bij een organisatie die meer bij mijn idealen past.’



Beren op de weg

Contrastwerking

Het verhaal over de beer laat onder meer zien hoe ik deze man uitnodig op zoek te gaan naar zijn schaduw. Hij beschrijft hoe moeilijk het voor hem is om contact te maken met zijn pijn én verlangen. De beer belemmert hem in eerste instantie de toegang tot het nieuwe gebied waar hij naartoe wil. Langzaam maar zeker wordt zijn beer, de verbeelding van zijn schaduw, zijn bondgenoot.

Hij schrijft dat hij verwachtte van mij op zijn donder te krijgen. Veel van mijn cliënten hebben de neiging hun schaduw met geweld tegemoet te treden. Geweld is een poging van ons ego om aan het roer te blijven. In plaats van voor een vitaal en nieuw leven te kiezen – verantwoordelijkheid nemen voor de verzorging van onze oude pijn – brengt ons ego ons daarmee op de oude weg van afleiding en tenslotte somberheid.

Daarmee zijn we terug bij af, namelijk bij onze wijze van overleven. Dat de beer juist dreigend en agressief is omdat hij met geweld en agressie buiten de deur is gehouden en is alleen gelaten, daar wil het ego in eerste instantie niet aan. De kunst is in de muur tussen onze buitenkant-zelf en binnenkant-zelf een opening te vinden waardoor de beer voelt dat hij gezien wordt. Zo kan de ziel zich weer bewegen.

Spelen, tekenen en boetseren zijn hiervoor goede hulpmiddelen. Bij een beeldende aanpak nemen licht en schaduw elk een eigen plek in. Neem een schilderij waarop de werking van licht en schaduw vrijwel ontbreekt. Het leven, de ziel, is dan ver te zoeken. Spanning en levendigheid verschijnen juist door de contrastwerking. De (kunstzinnige) beelden helpen mijn cliënten hun goed-slecht-oordeel terug te dringen en zo ruimte te scheppen voor de ziel. In de muur tussen onze buitenkant-zelf en binnenkant-zelf



De Dood

worden stapje voor stapje deuren en ramen zichtbaar. Keer op keer merk ik hoe werken aan de schaduw bij de deelnemers compassie (ook voor het ego) wakker roept en hen uitnodigt met het hart – met liefde - waar te nemen wat er is. Dat is de andere weg, de weg die de stuurman doet ontwaken.

De Dood

Een vrouw van middelbare leeftijd met een goede baan bij een bank raakt rond haar veertigste burnout. Op weg naar haar werk wordt ze door een zodanige angst bevangen dat ze badend in het zweet haar auto op de vluchtstrook tot stilstand brengt. Ze heeft het gevoel de dood in de ogen te kijken.

In het traject dat ze kort daarop bij mij volgt geeft ze concreet vorm aan dit schaduwwezen. In haar gipsen masker herkennen we beiden de dood. In het spel en de ontmoeting ontdekt ze in de dood een meditatieve monnik. In haar dromen was ze hem al eerder tegengekomen, herinnert ze zich dan. Enkele jaren later schrijft ze over het tra-

‘ACHTER MIJN KONING STOND
EEN SCHADUW, EEN IJSKOUDE,
ONGEVOELIGE EN HARTELOZE
FIGUUR’

ject: “Naast een diep gevoel van rust kwam nog iets nieuws omhoog. Een gevoel van kracht, een soort oermotor. Iets waarop ik volledig kan vertrouwen. Mijn schaduwwezen heeft bij mij zowel op werkgebied als privé doorgewerkt. Zijn uitstraling van rust en stilte heeft er voor gezorgd dat ik tijd en ruimte neem om beter te luisteren naar mijn innerlijk.”

Deze vrouw beschrijft iets wat ik als geheimzinnig beleef, maar in trajecten steeds weer tegenkom. Schaduwwerk verandert niet alleen je schaduwwezen, maar wekt en transformeert ook “iets” in jezelf: de innerlijke stuurman of stuurvrouw.

Je geheim

Daniel Ofman, auteur van het boek *Bezieling en kwaliteit in organisaties*, heeft het belang van schaduwwerk al ruim vijftien jaar geleden gevoeld. Zijn kernkwadrant maakte hij toen tot hoofdconcept van zijn missie en onderneming Kernconsult. Dit concept is in mijn ogen echter onvoldoende uitgewerkt en verworpen tot een woordenspel. Zo gaat dat wanneer het gevoelsgebied wordt overgeslagen.

In het derde vak van het kernkwadrant, het gebied van de allergie, ligt de beste kans de “gevoelsdraad” op te pakken.



WE MOETEN IN DE PUT ZAKKEN VOORDAT WE HET BRONWATER KUNNEN PROEVEN

Fritz, de slangenfiguur

Ofman beschrijft dit kwadrant ook wel met “je geheim”: dat waaraan iemand zich stoort bij anderen is in hemzelf – weliswaar onbeheerd en daarmee ook onbewust – heimelijk aanwezig als realiteit. Na dit te hebben herkend, schakelt Ofman direct door naar het gebied van de uitdaging, naar wat je te leren hebt. Dit terwijl het volgens mij belangrijk is om het eerst maar eens uit te houden met de erkenning en het voelen van het geheim. Dat vergaat namelijk niet zonder pijn.

Fritz, de slangenfiguur

Een man van begin veertig die zich als manager bij een non-profitorganisatie ‘uitgekotst’ voelde, schrijft in zijn terugblik: “In het middendeel van het traject kwam voor mij de verrassing: er bleek een schaduw achter mijn koning te staan. Het was een ijskoude, ongevoelige en harteloze figuur. Een soort slangenfiguur. Hij bleek de raadsheer van de koning te zijn. Ik heb hem de naam Fritz gegeven. Deze intrigant mocht van mij niet aan de oppervlakte komen. Ik ben allergisch voor slinkse, achterbakse figuren. Vervolgens kostte het de nodige pijn en moeite deze raadsheer een plekje te geven. Pas toen kon de koning zijn hart terugkrijgen om samen met Fritz een krachtig duo te vormen.”

Het traject spoorde de man uiteindelijk aan zijn eigen manager te worden. Hij besloot zijn hart te volgen en zijn eigen ingenieursbureau te starten. Inmiddels bestaat dit bureau al weer een aantal jaren.

Met mijn werkwijze streef ik na het

gebied van de allergie juist ook op het niveau van de beleving met mijn cliënt te betreden. De cliënt in het laatste voorbeeld voelde spelenderwijs dat hij zelf ook een kille harteloze kant in zich draagt. Zo voorkom ik dat ik samen met hem te snel doorschiet naar de uitdaging, in zijn geval strategisch handelen. In schaduwwerk onderzoek en beleef ik eerst de ergernis, het duister en de negativiteit, voordat ik de weg naar de uitdaging en het nieuwe insla. Nadat de pijn van de ergernis is gevoeld, kunnen we daadwerkelijk contact zoeken met de inspiratie. We moeten in de put zakken voordat we het bronwater kunnen proeven. Pas nadat we ons bewust zijn van onze verlorenheid, kunnen we van binnenuit gemotiveerd terugkeren naar ons huis. Pas dan wordt dat werkelijk óns huis: een huis waarvoor we vrij en bewust kiezen. Een huis waarin we ons niet uit angst voor de buitenwereld verschanssen.

Uit de schaduw

Schaduwwerk nodigt mijn cliënten uit hun niet-heel-zijn – in elk geval deels – te onderkennen en beleven. Alleen dan kan een werkelijk helingsproces op gang komen. Daar draait het in schaduwwerk om. We kunnen onszelf niet heel denken. Onze ziel moet het eerst weten en voelen. En onze wonden vragen er eerst om gezien te worden, voordat onze stuurman kan opstaan om het helingsproces te verzorgen. Sturingsvragen, zoals vragen over de eigen loopbaan of over sturing geven aan een team, zijn vragen naar de bron, naar thuis, naar heelwor-

ding. En op dat niveau wil ik ze ook aanpakken en met de deelnemer naar antwoorden zoeken.

Elke keer als deelnemers een schaduwwezen boetsen en vervolgens gipsen zie ik hen met hun handen over hun innerlijke zielenwond gaan. Dit aanraken van de zielenwond, met de intentie die in het licht te brengen en er mee te spelen, heeft een helende werking. Het is de eerste stap om de schaduw uit zijn isolement van niet gezien zijn te verlossen. Daarnaast is het een eerste wekroep aan de stuurman om aan het roer te komen, bereid en in staat om werkelijk een nieuwe koers uit te zetten.

Eenvoudig is schaduwwerk niet voor de cliënt en de begeleider. Maar vrijwel al mijn cliënten herkennen het als een wezenlijk onderdeel van hun zoekproces. Ze voelen zich serieus genomen en voor vol aangezien met hun vraag naar vernieuwing.

Schaduwwerk zou dan ook deel moeten uitmaken van elk loopbaantraject. Daarom moet schaduwwerk een vanzelfsprekend en expliciet onderdeel worden van elke opleiding tot loopbaanbegeleider. Schaduwwerk verdient het volle licht.

Voor meer informatie over Adviesbureau Kamper: www.adviesbureaunkamper.nl

Reageren op dit artikel?
info@adviesbureaunkamper.nl