

## 48. Schaduw



*Echte veiligheid is je bereidheid om niet weg te lopen van jezelf.*

Pema Chödrön

We nemen onszelf mee naar het werk. Als een schaduw zit ons persoonlijke verhaal aan ons vast. Om zorgvragers volledige aandacht te geven is het nodig ons persoonlijke verhaal los te laten. Met die intentie gaan we gesprekken aan, openminded, ruimhartig, vriendelijk en zorgzaam. En dan gebeurt er iets of de ander zegt iets, patsboem, zonder dat we het bewust door hebben is de openheid weg. We bagatelliseren wat de ander zegt, weten het beter, worden ongeduldig, hebben een sterk oordeel over de ander of de situatie. Het geeft vaak een rotgevoel en dan herkennen we pas wat we aan het doen zijn.

Hoe kunnen we los komen uit onze verstrikkingen? Bijvoorbeeld door naar onszelf te kijken en onszelf volledig te accepteren, zonder ons schuldig te voelen. *Naar mate de vriendelijkheid voor onszelf groeit, groeit ook onze vriendelijkheid voor anderen*, zegt Pema Chödrön mooi. Als er onaangename gevoelens boven komen kunnen we er voor kiezen om ze vriendelijk onder ogen te zien en er in volle bewustzijn bij te blijven. De grote winst van dit open ervaren van wat we negatief aan onszelf vinden is dat de energie komt en verdwijnt. Uit onderzoek<sup>\*)</sup> blijkt dat een bepaalde emotie maximaal anderhalve minuut bestaat, wanneer deze niet gevoed wordt. Als we onbewust zijn, dan voeden we de emotie met innerlijke gesprekken. Die helpen ons dus niet. Het helpt ons wel om onze onprettige gedragingen te herkennen, ze anderhalve minuut te ervaren en ze los te laten met een diepe uitademing. Zo zijn we vriendelijk voor onszelf en kunnen we weer vriendelijk zijn voor een ander.

### Compassie concreet

1. Reflecties: Om los te kunnen komen uit verstrikkingen moet je ze eerst herkennen. Herken je het rotgevoel wel eens? Welke waarschuwingssignalen ken jij van jezelf? Hoe kun je daar alert op zijn? Heb jij een herhalende onvriendelijke boodschap voor jezelf? Welke is dat? Welke nare eigenschappen vind je dat je hebt? Welke vooroordelen heb je? Hoe kun je jouw onbewuste gedrag herkennen? Wie kan je er bij helpen? Wat leer je hier van?
2. Oefening *meedogend verblijven bij wat er is*: tijdens deze oefening stuur je vriendelijkheid en ruimhartigheid naar ongewenste gevoelens. Je zakt als het ware in je ervaring. Wanneer je ervaart dat je verstrikt raakt in een onprettig gevoel, dan adem je in, je opent je voor wat je voelt en laat dit volledig toe. Je kunt diep en ontspannen inademen. Vervolgens adem je ontspannen uit, terwijl je met je volledige aandacht bij de scherpe kantjes van je gevoelens blijft, zoals boosheid, irritatie of arrogantie. Geef dit gevoel alle ruimte en lucht. Zo verlicht je de spanning waarmee het gevoel omgeven is. Ga zo even door tot het genoeg is.  
Bron: Bevrijd jezelf van angsten en oude gewoonten, Pema Chödrön
3. Boekentip: *Herontdekking van het ware zelf*, Ingeborg Bosch
4. Kijktip: [Youtube](#) van Pema Chödrön

<sup>\*)</sup>Zie *Onverwacht inzicht*, Jill Bolte Taylor