

Zonder schaduw geen licht

Lynn Jespers over het schaduwwerk van de hulpverlener

Lynn, wat was de aanleiding om deze training in het leven te roepen?

Ik vind schaduwwerk enorm boeiend om als techniek in te zetten tijdens therapie en coaching, zowel individueel als in groep. Ik ondervond er zelf tijdens de vierjarige I.V.-therapie-opleiding enorm veel effect van. Mijn ervaringen ermee hadden een rechtstreekse invloed op mijn (mentaal) welzijn, mijn (work-life) balans, mijn relationeel leven... kort samengevat: mijn levensgeluk. Daarom stel ik op mijn afstudeerdag aan Marco Alibertis voor om er een korte training rond te ontwikkelen. Schaduwwerk heeft zoveel mooie effecten, dat het mij een essentieel onderdeel leek van het meer laagdrempelige (lees: minder tijdsintensieve) aanbod van EA. Marco ging akkoord en zo ontstond de tweedaagse training 'De schaduw van de hulpverlener'.

Wat versta je onder 'schaduw'?

Voor mij betekent de schaduw vooral een plek in ons onbewuste waar we een aantal aspecten (van onszelf) goed hebben verstoepd die we liever niet te veel onder ogen zien. Laat het nu nét de delen die we niet zo graag onder ogen zien, die ons enorm veel nuttige inzichten en concrete tools voor persoonlijke groei bieden. Een individu kan een schaduw hebben, een groep of een gehele maatschappij kan een collectieve schaduw hebben.

Het begrip werd uitvoerig op de kaart gezet door Carl Gustav Jung, een psychiater die zelf zeer intensief aan de slag ging met zijn eigen schaduw. De schaduw ontstaat als gevolg van een continue stroom van goed- en afkeuring die we in ons leven ondergaan. Iedereen ondergaat die, dus iedereen heeft een schaduw. Wanneer je je schaduw niet goed kent, kan die redelijk wat roet in het eten gooien in zowel je privé als je professioneel leven. Je komt telkens opnieuw dezelfde probleemsituaties tegen, zonder erin te slagen om er een goede afloop aan te geven. Dat proces speelt uiteraard ook als hulpverlener, therapeut of leidinggevende een rol.

Dien je 'schaduwloos' te zijn om een goede hulpverlener, therapeut of leidinggevende te zijn?

Schaduwloos zijn, is geen optie. Gelukkig maar: Zonder schaduw, geen licht! Zoals Carl Jung zei, blijven mensen zich ontwikkelen en persoonlijk groeien tot op hun sterfbed. Als mens ben je nooit volmaakt. En schaduwwerk hoort zeker bij die continue persoonlijke groei: Elke nieuwe ervaring, elke nieuwe persoon die je ontmoet, kan weer andere schaduwkanten van jou naar boven brengen. Daarom is schaduwwerk ook zo boeiend om in een groep te doen, omdat je door de interactie in de groep meteen veel verschillende kanten van jezelf tegenkomt.

Intensief? Ja. Het voordeel? De tweedaagse training op EA geeft je meteen een hele hoop inzichten om verder mee aan de slag te gaan (licht). Alle gekheid op een stokje: Wat belangrijk is bij schaduwwerk, is niet de afwezigheid van schaduw maar de wil om de confrontatie ermee aan te gaan. Het bewustzijn ervan is als hulpverlener wel essentieel. Het is niet altijd gemakkelijk om je kan soms wat last hebben van een 'schaduwkater', maar je krijgt - in tegenstelling tot bij een gewone kater - er wel heel veel meerwaarde voor in de plaats. Verder zou ik het zelf enorm onaangenaam vinden om terecht te komen bij een hulpverlener of manager die zichzelf volmaakt vindt, dus laat die schaduw alsjeblief maar gewoon bestaan.

Deel je je eigen schaduw met de mensen die je begeleidt en zo ja, wat is het voordeel daarvan?

Zeker en vast. Wanneer je als 'mensenwerker' transparant bent tegenover de mensen die je begeleidt, kan hen dat ook nieuwe inzichten bieden. Wanneer je open over je eigen (schaduw)proces kan praten, kan dat voor je cliënten, je coachees of je medewerkers als inspiratie werken. Je deelt dan als ervaringsdeskundige.

In de schaduw bevinden zich ook enorm veel archetypen (universele, menselijke patronen die iedereen herkent). Wanneer ik in mijn podcast praat over verschillende archetypische figuren die bij mij in de schaduw waren verzeild geraakt, krijg ik enorm veel berichten van herkenning terug. Door het delen van mijn eigen schaduwwerk in mijn begeleidingen, krijgen mensen meer inzicht in hun eigen schaduw door die concrete voorbeelden. Voorheen waren ze vaak blind voor hun schaduw omdat die zich verstopt in het onbewuste. Wanneer je zelf door middel van schaduwwerk in de spiegel durft kijken, is het ook veel gemakkelijker om de mensen die je begeleidt uit te nodigen ook eens in de spiegel te kijken. Het zorgt voor authentieke en open relaties tussen mensen.

Hoe heb je deze tweedaagse gestructureerd?

Ik heb de tweedaagse thematisch onderverdeeld. De eerste dag gaat over de duistere kant van de schaduw, de tweede dag gaat over de lichte kant van de schaduw. De twee dagen zijn een afwisseling van kleine blokjes theoretische kennis, ruimte voor interactie in de grote groep en praktische oefeningen in kleine groepjes.

Zo ga je met nuttige inzichten en eye opening ervaringen naar huis, maar kan je ook meteen verder aan de slag met de technieken die je hebt meegekregen. Die oefeningen werken voor alle mensen, zowel cliënten als patiënten, coachees, studenten of medewerkers.

Wie mag zich door je opleiding aangesproken voelen?

Iedereen die regelmatig samenwerkt met andere mensen kan baat hebben bij deze korte training. Je leert er enorm veel bij over jezelf en over jouw relaties met anderen. Ik heb er bewust voor gekozen om de theorie laagdrempelig te houden en (overwegend) oefeningen te kiezen die in elke context toegepast kunnen worden. De enige vereiste is, dat je bereid bent om in de spiegel te kijken (licht).



Wie is Lynn Jespers?

Lynn is klinisch psycholoog en I.V.-therapeut. Ze richtte in 2016 PSYLY op, een eigen praktijk in therapie en coaching. Daarvoor werkte ze een vijftal jaar als HR consultant in het bedrijfsleven. Ze wisselt ook nu haar klinische praktijk af met het geven van training, coaching en consultancy aan KMO's op het vlak van welzijn, teamontwikkeling en HR processen.

Daarnaast ontwikkelt ze in eigen beheer online trajecten rond welzijn en persoonlijke groei en brengt ze regelmatig een podcast uit over diverse thema's uit psychologie, psychotherapie en de persoonlijke ontwikkeling.

Praktische info:

Deze tweedaagse training vindt plaats op 14 & 28 november 2022 van 10u tot 17u.

Prijs: € 215 / € 180 (voor I.V.-studenten en VTIW-leden)

Meer info op p 21.