

Dansen met demonen

achtdaagse opleiding over systemisch werken met schaduw

*Voortdurend lekken waarheden
uit onze lijven.
Nu ar Alsadir*

Schaduwwerk

De schaduw is de mythologische benaming voor donkere, onzichtbare of onderdrukte delen in onze persoonlijkheid. Een schaduw bestaat uit blinde vlekken, taboes, verborgen talenten, kortom alles wat niet aan het licht komt, wat mensen niet rechtstreeks kunnen zien of weten van zichzelf. Zonder twijfel kom je – wanneer je met mensen werkt – in aanraking met schaduwaspecten, van anderen én van jezelf. Schaduwwerk vormt een essentieel onderdeel van het begeleidersambacht.

Tijdens dit leertraject leer je navigeren in duistere innerlijke landschappen. Je onderzoekt hoe schaduwaspecten zich in een leven kunnen ontwikkelen. Je maakt een schaduwalbum van je persoonlijkheid en je familiesysteem.

Een rugzak

Soms wordt de schaduw voorgesteld als een onzichtbare rugzak die we onbewust met ons meedragen. Vele aspecten van onszelf verbannen we naar deze donkere plunjezak, vaak ervaringen die door onze omgeving nu of vroeger werden afgekeurd.

In principe kunnen alle menselijke ervaringen in deze zak belanden: buikgevoelens zoals angst en razernij, maar even goed het vermogen om te ontvangen, succes, seks, intuïtie, mogen falen...

Tijdens het opleidingstraject verfijn je je vermogen om schaduwfenomenen te lezen en ermee in dialoog te gaan. Je leert weerkaatsingen van het onbewuste opmerken in lichaamstaal, nachtelijke dromen, humor, versprekingen, te veel geven, impulsieve reacties, onverschilligheid...

Het proces van schaduwvorming

Volgens de sprookjes beginnen verbannen schaduwdelen ondergronds een eigen bestaan te leven. Ze duiken 'elders' op, in de marges van ons leven, aan de rand van de stad en de beschaving. Wanneer ze niet teruggeroepen worden, krijgen ze monsterlijke trekken en keren ze zich – vaak indirect – tegen de bewuste delen van de persoonlijkheid of de samenleving en verzwakken deze. Als ongeleide projectielen kunnen ze dan grote schade aanrichten.

Tijdens deze acht dagen leer je werken met het systemische concept 'destructief recht': de gevoelsgeladen overtuiging dat je het recht hebt om andere te beschadigen omdat je zelf ooit beschadigd bent geweest. Je leert vaardigheden om de wortels van wraak en haat op te sporen en te

verbinden met verwondingservaringen.

Een muur

Wanneer delen van onszelf afgesplitst worden, ontstaat er een muur in onze ziel. Licht en donker worden gescheiden. Het licht wordt omarmd, alle engelen worden aan één kant van de muur opgesteld. Het donker wordt uitgebraakt, aan de andere kant van de muur worden alle demonen verwenst en gestraft.

Deze blinde splitsingsdynamiek ligt aan de basis van polarisering en is een bron voor vijanddenken, niet alleen in onszelf, maar ook in onze ontmoeting met anderen. Splitsing leidt tot wij-zij-denken. Ofwel sta je aan de goede kant, tussen de engelen en hoor je bij 'ons'. Ofwel hoor je bij de 'barbaren' – letterlijk 'de stotteraars aan de andere kant van de stadspoort'.

Tijdens deze training bestudeer je de wortels van het wij-zij-denken. Je onderzoekt zondebokmechanismen en dader-slachtofferdynamieken. Je kan stilstaan bij verschijnselen als ontkenning, verslaving en schaamte, allergieën en walging.

Sluimerende levendigheid

Schaduwwerk kan gebonden energie vrij maken. Een oude wijsheid zegt dat er sluimerende intelligentie, informatie en voeding te vinden is in schaduwgebieden.

Via dialogen, spel en rituelen leer je schaduwaspecten weer te verwelkomen en onderdak te bieden. Hierbij is het archetype van de nar een bijzonder creatieve gids die je helpt om scheuren in muren – in jezelf en in de wereld – bloot te leggen of te maken.

Voor wie?

Als je met mensen werkt, ben je van harte welkom.

Dit opleidingstraject is gericht naar psychotherapeuten, leidinggevenden, leraren, coaches, ondernemers, hulpverleners...

In systemisch werk is je eigen gewaarzijn een belangrijk professioneel instrument. Daarom doorloop je in deze opleiding ook een intensief persoonlijk proces.

Wie deze opleiding voornamelijk voor zichzelf en de eigen persoonlijke groei wil volgen, kan na overleg, onder bepaalde voorwaarden, deelnemen.

Wanneer?

vrijdag 3 november 2023
zaterdag 4 november 2023
vrijdag 1 december 2023
zaterdag 2 december 2023
vrijdag 12 januari 2024
zaterdag 13 januari 2024
vrijdag 16 februari 2024
zaterdag 17 februari 2024
telkens van 10 tot 17u.

Plaats

Antwerpen – Deurne

Begeleiding

Herman Cools

Prijs

- Voor particulieren: 1500 euro (btw inclusief)
 - Voor btw-houders en bedrijven: 1815 euro (btw inclusief)
- Lunch, koffie en thee zijn inbegrepen.

Inschrijven kan door een voorschot van 400 euro over te maken.

Bij annulering langer dan een maand voor de opleiding worden 50 euro administratiekosten aangerekend. Bij annulering minder dan 3 weken voor de opleiding wordt het voorschot niet terugbetaald.

Ons rekeningnummer:

IBAN: BE22 8601 0572 6847

BIC: NICA BE BB

Umbra is een centrum voor lichaamswerk, psychotherapie en spiritualiteit