

Tag din skygge i hånden

Er du for flink over for dine kolleger – eller for barsk? Så træk ind i dit indre laboratorium og find ud af hvorfor, så du kan gøre noget ved det

AF BIRGITTE AABO, FREELANCEJOURNALIST

”Selvfølgelig. Det skal jeg nok sørge for”.

Er du den, der møder kolleger, chefer og arbejdsopgaver med en imødekommenhed, som næsten er for meget af det gode? Hvis det bagefter går dig på, har coach Pernille Melsted et forslag: Tag et kig på din egen skygge.

Skyggen skal her forstås som de sider af sig selv, man ikke vil vedkende sig. Ifølge coach og forfatter til bogen ”Sæt dig selv fri” Pernille Melsted giver det god mening at fokusere på dem, hvis man vil udvikle sig.

”Mange ligger og banker sig selv i hovedet, når de er kommet i seng: Hvorfor gjorde eller sagde jeg sådan på arbejde! En typisk ting, der går mange på, er manglende evne til at sige fra. Der er en grund til, at du ikke har den evne, og for at få svar på hvorfor skal du finde ud af, hvilke regler og normer du følger i hverdagen”, siger hun.

Tjek skyggen

En del af reglerne dikteres af den virksomhedskultur, du er en del af, men meget er formet af dine egne normer og regler, dem, du lærte hjemmefra.

”Hvis man sidder i storkontor i en bank, og der lægges vægt på, at man er udadventt, er virksomhedens skygge at være indadventt – det er ikke en egenskab, der sættes pris på. Og lærte man hjemmefra at skrue et smil på, og at det var skamfuldt at vise følelser, har man det med sig. Var det værste derimod ikke at deltage og give sin mening til kende, er det helt andre ting, man placerer i skyggen”.

Hvis man vil give sin skygge et eftersyn, kan man tage udgangspunkt i sætningen: ”Jeg er sådan én, der altid ...”. Sætningen kan eksempelvis afsluttes med: er meget direkte, imødekommende, får min vilje.



”Hvis du altid smiler og er imødekommende, er du ikke begejstret for at sige fra”, siger Pernille Melsted.

”Når du fortæller dig selv, hvilke egenskaber der kendetegner dig, vil de modsatte kendetegn oftest stå i skyggen. Hvis du altid smiler og er imødekommende, er du ikke begejstret for at sige fra. Hvis du altid taler højt og hurtigt, kan din skyggeside være, at du ikke kan lide at fremstå svag eller kedelig. Der er mange, som aldrig har gjort sig klart, at de optræder på en bestemt måde, fordi de fravælger andre muligheder”.

Grimme egenskaber rykker

Sin viden om egne skyggesider kan man bruge aktivt, hvis man ønsker at rykke sig.

”Det gør man ved at øve sig i at inddrage sine skyggesider. Ingen egenskaber er så dårlige, at de fortjener at opholde sig i skyggen hele tiden. Man kan hente evner til at ændre det, der frustrerer i det daglige. For eksempel finde modet til at sige til chefen, at man har for meget på bordet i øjeblikket og går ned med stress, hvis der kommer flere opgaver”, siger Pernille Melsted.

Blandt de grimme egenskaber er egoisme og grådighed:

”Dem vil de færreste identificeres med. På den anden side indeholder egoisme evnen til at passe på sig selv, og grådighed kan virke som en motor, der giver energi til opgaverne”.

Bevidstheden om, hvad der er i din skygge, kan også give dig forklaringen på, hvorfor du reagerer stærkt på nogle af dine kolleger:

”De fleste kolleger har man et neutralt forhold til, men der er som regel nogle stykker, man ikke kan holde ud. Det er ret underholdende at underkaste dem en undersøgelse i sit indre laboratorium og finde ud af, at de har nogle af de sider, man holder mindst af hos sig selv, og som samtidig er nogle af de sider, man egentlig godt ville turde vise lidt mere”. ■

Tre til skyggearbejdet

Overvej, i hvilke situationer du gerne ville kunne handle anderledes.

Giv din skygge et navn, for eksempel Modige Monrad, og spørg dig selv: Hvad ville Modige Monrad gøre her? Husk humoren, når du arbejder med at udvikle dig selv og dine skyggesider.

Pernille Melsted

Forfatter til bogen ”Sæt dig selv fri – 13 genveje til at finde dine skyggesider og leve et mere ærligt og autentisk liv”. Der er gratis guide til at finde sine skyggesider på pernillemelsted.com.