



Pernille Melsteds liv blev i 2002 vendt på vrangen efter et kursus med den amerikanske skyggeekspert Debbie Ford. Tidligere havde Melsted været pr-chef for Clinique samt levet et Sex and the City-liv i New York. Kurset fik hende til at tænke nye tanker, så hun sagde sit job op og uddannede sig til skyggecoach og har siden med succes undervist og skrevet flere bøger om skyggearbejdet. Hendes nye bog, 'Sæt dig selv fri', er på boghylderne nu – derudover afholder hun 21.-23. november skyggeskoleworkshopen The Shadow Process, som oprindeligt er udviklet af Debbie Ford. Pernillemelsted.com

IF YOU DON'T DEAL
WITH YOUR SHADOW
– IT WILL DEAL WITH YOU

CITAT AF DEBBIE FORD – PERNILLE
MELSTEDS LÆREMESTER OG VEN

Jeg vil gerne lære andre mennesker, at vi er andet og mere, end vi tror og viser verden. Hver eneste dag har vi mulighed for at genopfinde os selv, og det er helt unødvendigt at føle os som slaver af dem, vi er. De fleste af os har dagdrømme, som er meget anderledes end det, vi viser i hverdagen. Men det, der er uudlevet, har vi mulighed for at udleve og give plads i vores liv. Det er i virkeligheden en meget optimistisk tilgang til livet. Vi går og tror, at den og den dør er lukket for os, og at der er nogen, der har lukket den, men det er os selv, der agerer dørstopper. For alt er åbent. Hele tiden. Jeg siger ikke, at vi kan blive alt, men vi kan give os selv lov til at være alt. Vi stivner i vores personlighed, ofte af frygt for at andre ikke vil elske de nye sider af os. Men når vi tør smide masken og sætte os selv fri, vil vi opleve, at de mennesker, der er vigtige, de bliver hængende. For vil vi ikke alle helst være sammen med folk, der er sig selv uden facade?

Jeg har kaldt min nye bog 'Sæt dig selv fri', fordi det er den følelse, man opnår, hvis man arbejder med sin egen skygge. Jeg møder rigtig mange mennesker, der gerne vil frigøre sig, især mange kvinder i slut-30'erne og 40'erne, der har en følelse af, at de ikke længere kan genkende sig selv. De er blevet fremmede for sig selv og længes efter at gøre eller være noget, de ofte aldrig har givet sig selv lov til at gøre eller være. Hvis vi et helt liv har lukket ned for vores kreativitet, sårbarhed, power eller sensualitet, vil vi på et eller andet tidspunkt i livet føle os amputerede uden. Skyggearbejde handler om at identificere, hvilke følelser og egenskaber vi har lukket ned for – og stille og roligt åbne op igen. Det er en meget smuk proces.

Når jeg skriver om genveje i min bog, så skal det ikke ses som en smutvej eller en nem vej til at få det bedre med sig selv. Det er 13 veje, som jeg ved vil være med til at få dine skyggesider frem i lyset. Den største og vigtigste skygge er skam. Den er grundlaget for alt skyggearbejde og alt det, du fornægter i dig selv. Uden skam er der ingen skygge. Skammen skaber skyggen. Når vi bliver født, er vi uhæmmede og har fri adgang til vores rasende, glade og ekstatiske følelser. Alt efter hvilken familie vi vokser op i, får vi så mere eller mindre anerkendelse for vores mange følelser. Er du opvokset i en kreativ familie, er det ofte de kreative sider, der roses, mens den logistiske får knap så mange roser med på vejen. Så vokser skammen lige så stille og begynder at styre vores handlinger. Fordi vi gerne vil have anerkendelse og ros, så fremhæver vi de sider, der roses, og nedtoner de sider, som ikke er blevet mødt med kærlighed og respekt.

Skam hører til hos alle. Jeg har mødt folk, der skammer sig over, at de har haft en uproblematisk barndom, folk, der skammer sig over, at de er rige, og folk, der skammer sig over, at de er fattige. Skam er en grundfølelse i os alle, som styrer os i større

eller mindre grad. Det positive ved skammen og alle vores andre skygger er, at de er med til at udvikle os – det er dem, der driver os. Vi skal bare lære dem at kende og tage styringen på dem. Hvis vi fx er bange for at blive opfattet som dumme, så overkompenserer vi ofte og bliver sindssygt dygtige, så på den måde tjener det os godt. Vores skam er ikke en egenskab, men den vigtigste følelse at kigge på. Tør vi kigge på den, så er der ikke så meget andet, vi skal være bange for at kigge på.

Min egen største skam er det at være krævende. Det har jeg arbejdet med i 10 år, og det bliver ved med at dukke op. Det er typisk i forbindelse med mænd, at det begynder at blive svært og pinligt. Jeg vil meget hellere konfrontere en chef, end jeg vil bede en mand om at gøre noget for mig. Jeg er ligesom alle andre et produkt af min tid og min opvækst. Jeg er vokset op med en 1970'er-hippie-mor, der har lært mig, at alt det en mand kan, det kan jeg gøre lige så godt. Så jeg har haft svært ved at lære at være hengiven og turde bede om noget, for jeg kan jo selv. Det ville generelt være mere

klædeligt for kvindekønet, at vi gav os mere hen. Mange mænd ville elske det. Vi er efterhånden så lige, at der ikke er så meget polaritet tilbage i parforholdet. Vi er to do'ers, der lever sammen. Jeg synes bestemt ikke, at vi skal tilbage til kødgryderne, men vi skal lære at åbne mere op og overgive os mere. Det vil gøre det meget nemmere for os at navigere i verden. Vi vil blive mere autentiske og vil undgå altid at skulle være den supertjekkede –

for dét er pissehårdt arbejde. Altså at opretholde den facade. Kærlighed er hårdt arbejde, men kun hvis du ikke viser, hvem du er. Min ven og læremester Debbie Ford brugte altid følgende billede: Forestil dig, at alle de følelser, du ikke vil være ved, er store badebolde, du hele tiden skal forsøge at skjule for andre. Hvor autentisk til stede kan du være, når du hele tiden har fokus på at holde så mange badebolde under overfladen? ♦♦

FORFATTER & COACH PERNILLE MELSTED

KENDER DU DINE SKYGGESIDER?

Skyggesider kalder en af Danmarks mest anerkendte coaches Pernille Melsted de sider af vores personlighed, som vi ikke vil kendes ved. Som vrede, dovenskab og egoisme. Det har hun nu skrevet en bog om – med visionen om at hun kan flytte på os og lære os at leve et mere autentisk liv

NÅR DU HAR STYR PÅ DINE INDRE SPÆNDINGSFELTER, VIL DU KUNNE ...

- Fejle uden at føle dig som en fiasko.
- Mærke misundelse, men stadigvæk gratulere din bedste veninde med hendes drømmejob.
- Mærke grådighed, men vælge at tage det mindste stykke kage.
- Rumme lysten til en kollega til julefrokosten, men gå hjem til din kæreste uden at handle på lysten.
- Være uenig med andre, men stadig respektere dem.

Fra bogen 'Sæt dig selv fri'

BLIV GODE VENNER MED DIN SKYGGE

At integrere din skygge er en finere betegnelse for at slutte fred med en side af dig selv, du har fornægtet, fortrængt eller projiceret over på andre. Det er dybere end accept, og det skal føles en smule ubehageligt. Sådan er det at arbejde med fremmede følelser. Det er modstanden, der indikerer, at noget er på spil, og når du har set, hvordan en for dig ellers negativ følelse rummer en positiv egenskab, skal det føles som en fysisk lettelse. Gå på in.dk og få flere af Pernille Melsteds værktøjer til at arbejde og slutte fred med dine skyggesider.

Vi har brug for at have adgang til alle følelser, men er ofte bange for en lang række af dem. Ofte dem, vi behæfter med negativ værdi som vrede, nærighed og egoisme. Mange kvinder har fx svært ved at blive kaldt egoistiske. Det kan få os op i det røde felt. Men så snart vi reagerer kraftigt på noget, vi ikke vil være, så er det, at det styrer vores adfærd. Når der er noget, vi bare IKKE vil være, så overkompenserer vi typisk og bliver ALT for meget af det modsatte; alt for søde, alt for pleasende. Målet er balance. At vi kan være både-og, når det er passende.

De sidste 10 år har der været stor fokus på positiv psykologi og på, hvordan man bliver et godt og altid positivt menneske. Det er der ikke noget forgjort i, man skal bare huske at have den anden side af sig selv med også. Vi er jo hele mennesker, der består af lige dele glæde og vrede og alle mulige andre følelser. Og ingen følelser er mere værd end andre, de er bare følelser og er med til at gøre os til hele mennesker. Skal vi altid være positive, så viser vi verden et poleret ansigt, og det har en pris. Så er vi ikke hele. Jeg vil gerne nå frem til det autentiske menneske i os alle. Der, hvor vi tør rumme og vise alt det, vi indeholder. Fx er kvindekønnets største udfordring lige nu, at vi er kommet i så god kontakt med vores power, at vi har svært ved at indrømme, at vi er sårbare. Vi har lært at handle os ud af alting, og det har en stor pris, fordi vi så ikke vedkender os vores behov for sødme og blødhed. Alt det, der er feminint, blødt og underdanigt pakkes væk, og vi har utroligt svært ved at bede om hjælp.

Skyggearbejde og det at arbejde med sine undertrykte følelser er et arbejde, der aldrig hører op. Jeg har masser, jeg stadig arbejder med, og min gode ven og læremester Debbie Ford holdt heller aldrig op med at arbejde med sig selv. Kernen i arbejdet er, at man bliver bevidst om sine følelser og kan reflektere over dem, i stedet for at de løber af sted med dig. Et godt eksempel er et med Dalai Lama, der på en af sine visitter i København havde stået ved en stor morgenbuffet og taget et stykke wienerbrød. Lidt senere tog han et stykke mere og sagde til sig selv 'Oh, greedy Lama'. Han tog ikke bare tankeløst et stykke mere, men nåede at reflektere over og vedkende sig sin grådighed. Når vi tør se det i os selv, har vi meget lidt behov for at pege fingre af det i andre.

Jeg bliver aldrig træt af at arbejde med mig selv. Jeg synes, at det er vildt sjovt, og jeg kommer ofte til at grine, når jeg fanger mig selv i at reagere på en skyggeside. Jeg ser ikke på det som et stort terapeutisk arbejde, så ville det simpelthen blive for tungt. Det får mig til gengæld til at reflektere og blive mere rummelig, tilgivende og forstående. Hvis der er noget i den anden person, der irriterer mig, så løber jeg ikke med den irritation. Jeg stopper i stedet op og forsøger at finde ud af, hvorfor netop han eller hun irriterer mig. Rummelighed handler dog ikke kun om, at du skal kunne rumme andre, men også om at du skal kunne rumme dine egne følelser.



Bare fordi man arbejder med sig selv og sit indre, er det ikke en undskyldning for at blive en gulvmatte. Netop det kan være ekstremt konfronterende for dem, der tror, at de altid kommer længst med en positiv tilgang til alting. Det er godt at lære om projektioner, og hvorfor vi reagerer forskelligt på mennesker. At vi kigger på, hvad der trigger os og hvorfor, men at det ikke betyder, at vi så skal rumme alt fra alle. Vi skal også lære at sætte grænser og sige fra. Det er en lige så stor del af det at tage godt hånd om skyggen.

Det mest overraskende, jeg har lært om mennesker, er, hvor ens vi er. Selv om vi prøver at være SÅ særlige og unikke, så er vi dybest set ens. Piller vi lidt i facaden, dukker der hurtigt følelser som 'jeg er ikke god nok' og 'ingen elsker mig' op. Selv de, der har et godt selv-værd, rummer på bunden de her følelser. Det er provokerende for os, for vi kan godt lide at tænke, at vi er særlige. Selvfølgelig er der vildt mange nuancer, men grundfølelsen er den samme, og her dukker skammen også op. Den er med meget få variationer den samme hos os alle. Vi bærer alle et kæmpe reservoir af skam, som i de flestes tilfælde er uerkendt. På mine skyggekurser slår det mig altid, at selv den mest undseelige mand og den stærkeste kvinde dybest set rummer samme følelser – samme skam.

Min drøm er, at skyggearbejdet blev så alment kendt, at vi fik et fælles sprog for det. At hvis jeg sagde 'det er vist en projektion', så ville alle nikke forstående og på helt naturlig vis starte en samtale omkring det. Så kunne vi jo begynde at tale åbent om og forstå dem – altså vores følelser. ■

PERNILLE MELSTEDS SYN PÅ ...

PERSONLIG UDVIKLING

Det er smukt og vigtigt, men det kan også tage overhånd, så vi hele tiden er på vej. Jeg ser mange hoppe fra ét selvudviklende kursus over i det næste uden at implementere det, de har lært. Vælg ét og integrer det godt i dit liv.

DET VIGTIGSTE I LIVET

Er at kende sig selv. At gøre en indsats for at lære sig selv at kende på et intimt plan og være ærlig over for sig selv.

TVIVL

Det er så utroligt smukt at tvivle. Der ligger så meget menneskelighed i det. Som jeg ser det, dræber skråsikkerhed meget nysgerrighed. Så ved vi alt og ved allerede, hvad vi synes om det. På den måde går vi glip af meget. Det nærmer sig arrogance. Vi hævder os og skal udadtil ikke vise tvivl, fordi vi ikke vil opfattes som svage. Den følelse er igen bundet op på vores trang til kontrol og vores frygt for magtesløshed, som i mine øjne er en af de største kollektive skyggesider. Vi vil så gerne kunne handle på alting, forklare og være i kontrol og kan ikke holde ud, når vi ikke er chef i universet. Men netop i svagheden og tvivlen ligger der en mulighed for at kunne åbne os op for andre. Jeg ville ønske, at flere turde tvivle.
