

Lone Lund Jørgensen

**Bliv ven med dine
skyggesider**

- og skab fredfyldte relationer.

I familien, på jobbet & i fritiden.



Bliv ven med dine skyggesider
Copyright © 2011 Lone Lund Jørgensen
Omslagslayout: Nina Berg Lauridsen
Omslagsfoto: Lone Lund Jørgensen
Forfatterfoto: Jørgen Clifford Jensen
Illustrationer: Lene Sandvang
Bogen er sat med Garamond
Forlag: Books on Demand GmbH,
København, Danmark
ISBN 978-87-7114-081-1
Fremstilling: Books on Demand GmbH,
Norderstedt, Tyskland

2. udgave 2016

www.skyggekompaniet.dk

Alle eksempler i bogen er baseret på virkelige historier, hvor de rigtige navne er ændret for at beskytte de involverede.

*Til Jonas, Aske, Matilde & Oliver
- mine fire fantastiske børn!*

INDHOLD

Forord 7

Indledning 9

Kapitel 1 Autentisk styrke 13

Kapitel 2 Den magiske skygge 34

Kapitel 3 Skyggen i aktion 45

Kapitel 4 Indre ro & balance 55

Kapitel 5 At få øje på skyggen 75

Kapitel 6 Forvandling af skyggen 84

Kapitel 7 Når lyset bryder frem 99

Kapitel 8 Fra konflikt til harmoni 107

Kapitel 9 Følelsesmæssig frihed 117

Kapitel 10 Frigør energi i familien 131

Kapitel 11 Din partner som spejl 139

Kapitel 12 Dit barn som læremester 147

Kapitel 13 Skygger på jobbet 155

Kapitel 14 Livet som spejl 163

Appendiks: Komplementære kernekvaliteter 171

Støtte til processen 219

Tak 220

Litteratur 222

FORORD

I virkeligheden starter fred i verden med fredfyldte relationer. Et skridt ad gangen, en relation ad gangen. Titlen på denne bog er derfor ligesom den skal være. Undertitlen

”skab fredfyldte relationer” rører mig meget, da jeg i mit arbejde med familier og unge ser og mærker, hvor stor forandring der sker i deres relationer, når de lærer at se på deres skyggesider, og finder ud af, hvor stor en gave det er at blive mere accepterende for hinanden i familien.

Denne tanke havde jeg flere gange, da jeg læste Lones bog. At for hver skyggeside vi opdager, erkender og accepterer, kommer vi tættere på mere glæde overfor os selv og vores relationer, og i det større billede er vi samtidig med til at skabe mere fred i verden.

Lone viser i sin bog, at der er en anden og langt nemmere måde at mærke glæde og kærlighed på, end ved at andre omkring os skal få os til at føle os elsket og give os glæde. Hun stiller os enkle, men dybdegående spørgsmål gennem øvelserne i bogen. Sommetider så klare og direkte spørgsmål, der peger mig lige derhen, hvor jeg i magelighed undgår at kigge hen i mit liv. Hendes spørgsmål bidrager til at integrere den naturlige visdom, vi alle har, når vi ikke bliver jaget rundt af frygt og vrede på os selv og andre.

Jeg er selv på egen rejse i at slippe behovet for at tilpasse mig omgivelser, og det er ikke let skulle jeg hilse og sige. Men det at bruge skyggearbejdet som en

rejsepartner, har været en fantastisk måde at blive mere kærlig mod mig selv og derved mod andre.

Der findes mange bøger, der viser vejen til personlig udvikling, og mange inspirerende af slagsen. Personligt får jeg mest ud af at blive rørt og inspireret af en bog, og det gør jeg af Lones, fordi hun deler så hudløst ærligt og autentisk. Og fordi hun igennem bogen giver os læsere en udviklingsproces, der går helt ind i hjertet.

At møde Lone er en særlig og meget givende oplevelse. Hun er en "walk-the-talk" kvinde, der har trukket sit vejr gennem skyggeprocesser i de år, jeg har fulgt hende. Jeg er overbevist om, at den bedste læremester er det gode eksempel, og det skinner igennem hendes bog, at hun ved, hvad hun skriver om.

Efter at have læst denne bog og selv gennemgået mange skyggeprocesser ved jeg, at mine bebrejdelser og pegen fingre ad andre er en nøgle til min udvikling og mere indre frihed. Det handler aldrig om "dem". Nu ved jeg på et dybere plan, at når jeg peger på andre, er det et spejl af mig selv. Både gennem bogen her og i virkeligheden, har Lone på en humoristisk, ikke-dømmende måde vist vejen til, hvordan jeg kan slippe mine skygger på andre og mig selv, så mine relationer bliver mere fredfyldte.

Jeg er taknemmelig.

Pia Beck Rydahl

*Familieterapeut & forfatter/medforfatter til bøgerne
"Teenpower" og "Tweens"*

INDLEDNING

Det meste af mit liv har jeg været udstyret med en sund skepsis og har, for at sige det som det er, været temmelig fordømmende overfor andre mennesker. Jeg kunne være meget hurtig til at vurdere andre, og hvis jeg gennem længere tid havde en problematisk relation, kunne jeg ofte endevende den i en uendelighed.

Min umulige chef blev således genstand for en hel del beklagelser over middagsbordet, hvor min familie tålmodigt lagde ører til mine problemer med, hvad han nu havde bedrevet. Min daværende mand blev taget op i utallige venindesnakke, og adskillige andre relationer blev endevendt i samtaler med veninder, der også selv havde en lang række emner blandt deres egne relationer, som de gerne ville have behandlet, når vi mødtes. Beklagelser, brok og direkte sladder var min måde at dealere med alle de besværlige relationer, som jeg havde befolket mit liv med.

På det tidspunkt havde jeg aldrig hørt om skygger, og det faldt mig ikke et øjeblik ind, at alle disse besværlige mennesker i virkeligheden var et spejl af mig selv. Et spejl af de sider i mig, som jeg ikke ville se og acceptere, og derfor i stedet projicerede over på andre.

Da denne nye erkendelse landede i mig, blev det hurtigt meget tydeligt, at min liste over uaccepterede skyggesider var alenlang. Så lang og så skræmmende, at jeg bestemt ikke havde særlig meget lyst til at kigge nærmere på dem.

Skulle jeg virkelig være både egoistisk, inkompetent, doven, falsk og alle mulige andre forfærdelige ting, som jeg ofte kunne synes, at andre var?

Mit ego var ikke ligefrem begejstret ved tanken!

Det var derfor først, da jeg forsøgsvis havde prøvet at se på et par stykker af mine skyggesider, at jeg for alvor begyndte at kunne se ideen i det. Til min store overraskelse endte jeg altid med at finde den side hos mig selv, som jeg ville have forsvoret, at jeg havde, og i takt med at jeg accepterede de forskellige sider, begyndte mine relationer at ændre sig.

Jeg kunne sidde alene i min stue og arbejde med at acceptere en skyggeside, som jeg triggede på hos en anden person, for derefter at opdage, at personen efterfølgende ændrede adfærd, uden på nogen måde at have været involveret i det.

For mig var det nærmest magi!

Tænk at en problematisk relation kunne ændre sig, uden at den pågældende person på nogen måde blev involveret, men udelukkende ved at jeg fandt det, som irriterede mig ved den anden, hos mig selv og accepterede det.

Jeg var nærmest høj af forundring, hver gang jeg lagde mærke til, at den ene problematik efter den anden forsvandt fra mit liv.

Selv om jeg nu efterhånden har oplevet dette utallige gange, både hos mig selv og hos rigtig mange mennesker, som jeg har coachet, kan jeg stadig blive helt rørt og overvældet over de fantastiske historier, som folk kommer tilbage og fortæller:

Som kvinden, der fortæller om hendes tavse, lukkede mand, der pludselig af sig selv begynder at spørge ind og vise interesse, efter at hun har taget skyggesiden ”lukket” tilbage til sig selv.

Eller som læreren, der fortæller om den dominerende og bedrevidende forældre, der pludselig uopfordret anerkender hendes arbejde med eleverne, efter at hun har accepteret den ”bedrevidende” side i hende selv.

I det øjeblik vi ser og accepterer det i os selv, som vi trigger på hos andre, forvandler relationen sig på magisk vis, og vi skal ikke længere kæmpe eller bruge energi på, at få hverken os selv eller andre til at være anderledes end vi er.

Den eneste, vi kan ændre, er os selv – og når vi forvandler os, forvandles verden omkring os!

Her ti år og mindst hundreder skygger senere må jeg sande, at skyggearbejdet er et af de mest effektive af alle de værktøjer, jeg er stødt på gennem tiden. Gennem mit arbejde med skyggesider har jeg oplevet, hvordan mit liv har ændret sig, i takt med, at jeg er blevet bevidst om mine egne skygger, og har taget dem tilbage til mig selv. Det har ikke altid været en nem opgave, især fordi jeg ved første øjekast ofte har følt det fuldstændig uacceptabelt, at sider jeg ikke kunne holde ud hos andre, skulle have noget med mig selv at gøre. Men hver eneste gang har jeg opdaget, at det i høj grad handlede om en side af mig selv, som jeg ikke kunne se og acceptere. En side jeg havde gemt godt af vejen i det ubevidste, og som jeg, når jeg omsider fik øje på den, bestemt ikke var stolt af. Først når jeg spurgte mit hjerte til råds om, hvad denne side havde givet mig positivt, blev det tydeligt at denne side faktisk havde været en særdeles konstruktiv hjælper i mit liv.

Hele tankegangen om skyggerne har været medvirkende til, at jeg i dag er kommet tættere på mig selv end nogen sinde tidligere, og er blevet i stand til at stå 100% ved den jeg er, uanset hvem jeg er sammen med.

Siden jeg er begyndt at arbejde professionelt med skyggecoaching, har jeg mødt mange mennesker, der, på den ene eller anden måde, bruger en masse negativ energi på deres relationer. Både i familien, på jobbet og i fritiden.

Jeg har skrevet denne bog for at vise, hvor let vi kan forvandle konfliktfyldte forhold til fredfyldte relationer, når først vi begynder at kigge på os selv og vores skyggesider. I det øjeblik vores skygger ikke længere står i vejen for os selv eller andre, vil alle konflikter og dramaer lige så stille forsvinde fra vores liv.

Jeg har skrevet bogen i håbet om at kunne inspirere dig, der indimellem kan have problemer med dine relationer, til at kigge nærmere på dine skyggesider og herigennem frigøre kærlighed og energi – i dit liv og i dine relationer.

Det har været min hensigt at skrive en enkel og praktisk anvendelig bog, som kan give dig lyst og mod til at kigge nærmere på dig selv, og som samtidig kan fungere som en praktisk guide, når du i hverdagen støder på skyggesider, som du måtte ønske at kigge nærmere på.

Jeg håber at det er lykkedes i en sådan grad, at du må kunne bruge den konstruktivt i dit liv - både nu og fremover.

De hjerteligste hilsner

Lone

KAPITEL 1

Autentisk styrke

*"Den længste rejse, du kan foretage dig i livet,
er rejsen fra dit hoved til dit hjerte."*

- Gary Zukav

Vi lever i en tid, hvor forandringshastigheden på alle livets områder er stærkt stigende. Langt hovedparten af den teknologiske udvikling har fundet sted indenfor de sidste 40 år, og med den teknologiske udvikling i spidsen breder forandringerne sig til vores arbejds- og familieliv, vores materielle og økonomiske status, de politiske strukturer, den internationale magtfordeling, ja selv naturen reagerer med forandringer i de hidtidige systemer og balancer.

Forandringerne finder dog primært sted i vores ydre verden, mens vores bevidsthed har svært ved at følge med og tilpasse sig forandringerne. Flere og flere reagerer negativt på denne udvikling med stress, sygdom eller psykiske lidelser, og for mange mennesker bliver konfliktfyldte relationer, fyringer, skilsmisser, isolation og ensomhed i højere grad en tilbagevendende del af deres liv.

Vi lever med andre ord i en tid, hvor alting er i forandring, og hvor det eneste vi kan være sikre på er, at intet er sikkert. For at kunne stå fast, når forandringens vinde blæser, er det i dag vigtigere end nogensinde før, at vi kender os selv og vores inderste værdier. Vigtigt at vi lever vores liv indefra og ud, og lader vores inderste kerne vise os vejen gennem livet.

Udefra og ind

De færreste af os har imidlertid lært at gøre dette, og har i stedet på mange områder lært at leve vores liv udefra og ind. Vi har lært at leve vores liv ud fra, hvad andre forventer af os, uden at mærke efter om dette nu også føles rigtigt for os. Når vi lever vores liv udefra og ind, lader vi os, bevidst eller ubevidst, styre af, hvad omgivelserne måtte mene om dette eller hint.

Uden at sætte særligt spørgsmålstejn ved det, lever mange af os derfor et liv ud fra ordene: *skal, bør og er nødt til*. Med disse ord tvinger vi os selv til at gøre ting, vi inderst inde helst er fri for. Eller bruger dem i datid til at bebrejde os selv, for ikke at have gjort det, vi følte vi *skulle, burde* eller *var nødt* til at gøre. Vi bruger dem som hhv. slavepisker og dårlig samvittighed.

Når vi lader vores liv styre af vores indre slavepisker, kan det ganske vist se ud som om, at det er med til at føre os videre i en periode, men der kommer sjældent noget godt ud af det i sidste ende, hvis det ikke stemmer overens med vores inderste ønsker og drømme. Jo længere væk vi kommer fra vores inderste kerne, jo længere vej er der, når livet på et tidspunkt beslutter sig til, at det nu er tid til at finde tilbage til os selv, og leve vores liv mere *indefra og ud*.

Indefra og ud

At leve *indefra og ud* kræver, at vi kender os selv, og kan mærke, hvad vi selv føler, er det rigtige at gøre. Det kræver, at vi ved, hvem vi selv er inderst inde. At vi kender og forstår os selv og vores følelser. Hvis vi har levet det meste af vores liv *udefra og ind*, kan det imidlertid være svært at vide, hvem vi virkelig er inderst inde, da vi gennem vores liv ubevidst har tillagt os en del forskellige roller og masker, i forsøget på at tilpasse os omgivelserne.

Selv om der er kommet mere og mere fokus på vigtigheden af at leve sit liv *indefra og ud*, er det stadig de færreste, der kan sige sig helt fri for at lade sig styre af, hvad omgivelserne måtte mene om dem. Bevidst eller ubevidst.

Selv var jeg tidligere ret overbevist om, at jeg i ret stort omfang levede mit liv *indefra og ud*, da jeg på mange punkter i mit liv, syntes at jeg gjorde og havde gjort, hvad jeg følte var det rigtige for mig, uden at skelne til omgivelsernes mulige reaktion. Derfor blev jeg, i takt med, at jeg rejste længere og længere ind i mig selv, temmelig overrasket over at finde ud af, at jeg stadig langt fra levede *indefra og ud*. Faktisk lod jeg i ret mange tilfælde omgivelsernes mulige reaktion afgøre, hvordan jeg valgte at opføre mig og agere i en del forskellige situationer. Især i situationer, hvor jeg ubevidst var bange for at blive såret eller tabe ansigt.

Måske er du meget bevidst om, hvor meget du gør i forsøget på at tilfredsstille dine omgivelser, eller måske synes du, at du på langt de fleste områder lever i fuld overensstemmelse med dig selv. Uanset hvordan du opfatter dig selv, vil du altid være meget mere end den, du tror du er, og du vil på mange områder være i stand til at gøre meget mere, end du tror du kan. Uendelige ressourcer ligger gemt bag den, du tror du er, og det du tror, du er i stand til at gøre, og jo længere du rejser ind i dig selv, jo flere ressourcer vil du være i stand til at frigive, og bruge konstruktivt i dit liv.

Første skridt er at blive mere bevidst om dig selv og dine ubevidste mønstre og handlinger. For i det øjeblik du begynder at undersøge sandheden om dig selv, sætter du samtidig nøglen i døren ind til dine skjulte ressourcer, og tager et vigtigt skridt mod at åbne døren ind til dit skjulte skatkammer.

At være bange for at blive såret

Alt hvad jeg vælger,
at gøre eller ikke gøre,
sige eller ikke sige,
er motiveret af,
at jeg ikke er villig
til at blive såret.
Såret over at andre
ikke kan lide mig,
afviser mig,
tænker dårligt om mig.
Jeg forsøger at styre
andres tanker om mig
gennem den, jeg vælger at være,
det jeg vælger at gøre
og det jeg vælger at have.
Jeg tager automatisk
andres briller på,
og tror så, at jeg ved
hvad de synes,
hvis jeg gør
det ene eller det andet,
eller ikke gør
det ene eller det andet.

Absurd, men sandt.

Som om jeg kan kontrollere
noget som helst af,
hvad andre tænker....

Selvrefleksion: Hvem styrer dig?

Tag et par dybe vejrtrækninger og stil dig selv følgende spørgsmål:

På hvilke områder i mit liv gør jeg noget, fordi jeg føler at jeg BØR, SKAL eller er NØDT TIL det?

Hvad kan give mig dårlig samvittighed?

Hvad undlader jeg at gøre eller sige, fordi jeg ikke føler at jeg kan tillade mig at gøre det?

Hvad kan jeg sige eller gøre, der kan få mig til at føle skyld eller skam?

Hvad kan andre sige eller gøre, der kan få mig til at føle skyld eller skam?

På hvilke områder gør eller har jeg gjort noget, fordi jeg følte, at det var det rigtige at gøre, uanset hvad andre måtte tænke om mig?

På hvilke områder i mit liv har jeg fulgt min intuition eller indre indskydelse, selv om jeg vidste, at omgivelserne ville synes noget andet?



Hvem er du?

En stor del af mit voksne liv har jeg betragtet mig selv, som en stærk, selvstændig kvinde. Jeg har set det som en positiv kvalitet at være stærk, klare mig selv, være hurtig i replikken og altid have et svar parat. Jeg har hyldet stærke kvinder, har omgivet mig med dem, og har selv gjort alt, hvad jeg kunne for at vise min styrke. Jeg har dog også altid vidst, at det kun var den halve sandhed. For selv om det var styrken jeg hyldede og viste udadtil, vidste jeg også alt for godt, at jeg indimellem kunne føle mig hjælpeløs, fortabt, inkompetent, ensom og svag. Når disse følelser indimellem truede med at tage over, kunne jeg frygte, at det kun var et spørgsmål om tid, før jeg blev opdaget. Jeg kunne sidde i min bil på vej til et kursus, jeg skulle holde, og føle mig svag, uoplagt og bange, for blot få minutter senere at træde op ”på scenen” og være tjekket, kompetent og styre det hele.

Initiativrig, fleksibel, ansvarlig, kompetent, åben og ærlig.

Dette var nogle af de ord jeg brugte, da jeg i begyndelsen af 1990'erne skulle skrive om mig selv i de utallige jobansøgninger, jeg, som nyuddannet sociolog, sendte af sted. Jeg var stolt af at skrive det, og jeg følte at jeg kunne stå 100 % inde for det. Hvad jeg dengang ikke vidste, var at jeg i forsøget på at være alle de gode kvaliteter, brugte rigtig meget energi på ikke at være det modsatte. Jeg ville for alt i verden ikke være doven, ufleksibel, uansvarlig, kedelig, inkompetent, lukket og uærlig. Hvad jeg heller ikke vidste, var at vi i virkeligheden er det hele, og at vi ikke behøver at bruge en masse energi på at lade som om, at vi kun er det, vi opfatter som positivt.

Faktisk vidste jeg ikke, hvem jeg virkelig var, da alt mit fokus var rettet mod *den, jeg gerne ville være, og den, jeg for alt i verden ikke ville være.*

Jeg vidste ikke, at vi gennem vores opvækst opbygger et effektivt filter rundt om vores kerne. At vi alle fødes som hele mennesker, og at vi dybt inde i vores autentiske kerne, indeholder alt. Både *plus* (+) og *minus* (-). Her er ingen vurderinger af, hvad der godt eller skidt. Her ER vi bare, præcis som vi er, i en tilstand af fuld accept. Det er dog de færreste af os, der er i kontakt med denne indre fuldkomne accept af os selv, da de fleste af os har lært at vurdere, analysere og kategorisere alt som henholdsvis *plus* eller *minus*.

Det nyfødte barn græder for at kommunikere med omgivelserne, og har endnu ingen vurdering af dette eller af noget andet. Det græder bare, for det er dets opgave at græde for at overleve. Da gråd let kan aktivere enten positive eller negative følelser hos omgivelserne, lærer vi i løbet af de første leveår hurtigt, at kategorisere gråd som enten godt eller skidt. På denne måde lærer vi hurtigt at udvikle de sider, der giver os positiv respons, og undertrykke de sider, der giver os negativ respons.

Plus og minus kasser

Vi lærer hurtigt at verden er dualistisk og fuld af modsætninger. Vi lærer at dualitet giver *plus* og *minus* kategorier. At ting enten kan være positive eller negative. Vores sind kategoriserer ustandseligt alt i plus eller minus, godt eller skidt, sort eller hvidt. Vi vokser op og lærer ubevidst, at alt er et spørgsmål om enten/eller.

Enten er jeg for, eller også er jeg imod.

Enten er jeg ude, eller inde.

Enten er jeg god, eller ond.

Enten er jeg syg, eller rask.

De ting vi vurderer som gode, er vi vant til at give dårlige modsætninger:

Smuk - grim. Aktiv - doven. Omsorgsfuld - egoistisk.

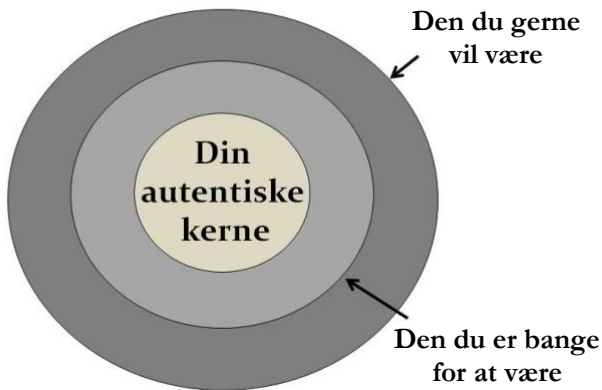
De fleste af os dømmer og vurderer ustandseligt alt, hvad vi møder i vores liv; og ofte gør vi det uden at tænke over, at det er det vi gør. Vores sind elsker at kategorisere alt, hvad vi møder, og putte det ned i en kasse vi kender.

Grundlæggende har vi to kasser, som vi fordele tingene i: En *minus* kasse og en *plus* kasse. Indholdet i kasserne er forskelligt alt efter, hvem vi er, og hvad vi gennem livet har lært, er hhv. godt eller dårligt. Forskelligt alt efter hvilken baggrund, kultur eller normer vi identificerer os med. Vi har nemt ved at acceptere de ting, vi kender fra vores *plus* kasse og svært ved at acceptere ting fra vores *minus* kasse. Gennem omgivelsernes respons lærer vi også efterhånden at bedømme og kategorisere os selv, og putte vores adfærd, egenskaber og følelser ned i *plus* og *minus* kasser. Vi vurderer os selv, og skubber alt det, vi ikke bryder os om ned i *minus* kassen, og alt det vi godt kan lide ned i *plus* kassen. *Plus* kassen bliver således starten på alle de ting, som vi gerne vil være, mens *minus* kassen bliver starten på alt, hvad vi gennem vores liv vil forsøge at undgå at være.

Din autentiske kerne

Vi får således oparbejdet en maske eller et filter omkring os, hvis vigtigste opgave bliver at vedligeholde de sider, som vi gerne vil vise omverdenen, og undertrykke de sider, vi for alt i verden ikke vil vise. Disse sider lægger sig om vores autentiske kerne, som et skjold, der forhindrer os i at leve i fuld kontakt med vores indre sandhed.

Hvis du vil leve dit liv indefra og ud, må du først genfinde din autentiske kerne, der ligger skjult bag den, du *gerne vil være*, og den, du *for alt i verden ikke vil være*.



Din autentiske kerne er den del af dig, der hverken er dine tanker, følelser eller fysiske krop. Den del af dig, der er ren bevidsthed, og som står i direkte forbindelse med den universielle bevidsthed. Den uvildige iagttager, der som det stille vidne betragter alt, hvad der sker i dit liv, uden at identificere sig med resten af din person og fysiske krop.

Din indre sandhed, der kender din vej og ved, hvem du er bag alle dine masker.

Når du er i kontakt med din autentiske kerne, taler og handler du fra hjertet. Du er den, du virkelig er, uden censur og domme. Når du er autentisk er du automatisk 100% til stede, der hvor du er, giver udtryk for dig selv, og står ved den du er. Du følger din sjæls dybeste ønsker og tiltrækker automatisk det, der giver dig glæde.

Når du ikke er i kontakt med din autentiske kerne, foregår der en uafbrudt kamp inden i mellem forskellige aspekter af dit ego. En kamp mellem den, du gerne vil være, og den du for alt i verden ikke vil være. Mellem det du gerne vil tænke og det du ikke vil tænke. Mellem det du gerne vil føle og det du ikke vil føle. Denne krig foregår sjældent bevidst og bliver først for alvor synlig, når du projicerer den uden for dig selv, hvor den viser sig i form af diverse dramaer, konflikter og problemer i dit liv.

Det falske selvbillede

Sideløbende med vores kategorisering af *minus* og *plus*, skaber vi også et bestemt billede af os selv. Da vores selvbillede meget sjældent er funderet i sand ubetinget kærlighed og accept af os selv, vil vi typisk identificere os mere med den ene af de to kategorier end med den anden. Den måde vi oplever os selv på ift. vores nærmeste omgivelser, er derfor stærkt afgørende for, om vi danner et selvbillede, der overvejende er domineret af det, vi gerne vil være, eller af det, vi ikke vil bryde os om at være. Inderst inde ved vi godt, at vi er begge dele, men i bestræbelserne på at vedligeholde vores selvbillede, skubber vi

den ene af siderne mere og mere til væk fra vores bevidsthed.

Line og Susanne, to kursister på et af mine kurser, havde i løbet af deres liv, identificeret sig mest med hver sin kategori. Line var på mange måder overbevist om, at hun var guds gave til menneskene, og at det var alle de andre, der altid var noget galt med, mens Susanne modsat havde nemt ved at se alt det fantastiske i andre, men havde meget svært ved at se noget som helst positivt ved hende selv.

Hvis vi tidligt i livet bliver fremhævet og rost til skyerne for vores præstationer, uanset hvor fantastiske de er, vil vi nemt kunne opbygge et selvbillede af at være fuldstændig fantastiske. Vores enorme selvtillid vil på denne måde blive vores maske, der skjuler de sider, vi ikke bryder os om ved os selv, men som vi stadig er. Føler vi os omvendt kritiseret eller overset gennem vores opvækst, kan vores selvbillede blive meget negativt, idet vi fortrænger de mere positive sider, som vi også er. Vi fortsætter med andre ord gennem livet med en følelse af, enten at føle os *mere* værd eller *mindre* værd end andre. Ingen af disse billeder er imidlertid sande og i overensstemmelse med vores autentiske kerne. Her er vi nemlig det hele. Her er vi både ALT og INTET: Er fuldstændig fantastiske og absolut ingenting på samme tid. I vores autentiske kerne balancerer vi lige i midten mellem storhed og ydmyghed, og kan både anerkende os selv og andre for at være det hele. Ægte selv-værd, der bygger på sand kærlighed og accept af os selv, udspringer af vores autentiske selv, og har ikke brug for at gøre os hverken større eller mindre end andre.

Storhed uden ydmyghed bliver hurtigt til selvforherligelse, og ydmyghed uden storhed kan blive til total selvudslettelse. Selv om det ikke altid kan se sådan ud, er begge ubalancer et resultat af det samme: Et selvcentreret ego, der helt har mistet proportionssansen.

Føler du dig mere eller mindre værd?

Personer med mereværd vil ofte reagere med vrede og selvretfærdighed, når de bliver konfronteret eller provokeret af andre menneskers adfærd. Vil angribe eller kritisere de pågældende enten direkte eller indirekte, højlydt eller indvendigt. Der vil ikke være tvivl i deres sind om, at det er *de andre*, der gør noget galt, og under ingen omstændigheder dem selv. Selvbilledet er så overdrevent positivt, at de ikke er i stand til at se deres egen andel i situationen. Et ekstremt eksempel på dette, er mennesker, der stiller op i forskellige talentshows på TV med en overdreven tillid til deres egen formåen, der på ingen måde hænger sammen med den præstation de efterfølgende leverer. Alle udenforstående kan enten mores eller undres over denne åbenlyse uoverensstemmelse, mens de selv kan blive meget aggressive og rette skytset udad og angribe dommerne for at være både inkompetente og ude af stand til at genkende virkeligt talent.

Personer med mindreværd vil derimod typisk reagere med skyldfølelse eller skamfuldhed, når de føler sig presset eller konfronteret i konfliktfyldte situationer. De vil omvendt angribe eller kritisere sig selv for at have gjort noget galt, og have forholdsvis nemt ved at undskylde den andens adfærd. Da selvbilledet i forvejen er negativt, må det jo være *dem selv* der er noget galt med og ikke de andre. Et ekstremt eksempel på dette er kvinden, der igen og igen

bliver slået og mishandlet af sin partner, og hver gang ender med at give sig selv skylden for episoden og undskyldte partneren.

Begge ubalancer er optaget af at pleje og vedligeholde deres eget falske selvbillede, og dermed begge dybt selvcentrerede om deres egen person på hver deres måde.

Livet skubber os hele tiden mod større indre balance, og mennesker med overdrevent mereværd vil ofte på et tidspunkt i livet komme i situationer, hvor de bliver ydmyget, nedgjort, svigtet eller kritiseret så meget, at de kommer i større kontakt med deres mindreværd, og får mulighed for at udvikle deres ydmyge side. Mens mennesker med overdrevent mindreværd ofte vil komme i mere og mere nedværdigende situationer, der til sidst tvinger dem til at stå op for sig selv, få kontakt til deres indre værdighed og tage sig selv alvorligt.

Begge ubalancer vil skabe forskellige dramaer og lidelse i livet, der hver gang åbner en mulighed for, at vi kan udvikle os hen imod større balance, hvis vi vælger at se det og gribe chancen.

Nogle mennesker har let ved at tage ved lære af deres erfaringer, og lidt efter lidt udvikle et mere balanceret selv-værd. Andre går gennem livet med et mere fastlåst syn på sig selv, og bringes dermed ud i større og større lidelser og dramaer, idet mere – eller mindreværdsproblematikken forstørres lidt mere for hver gang den udspiller sig.

Det der startede som et lidt ureflekteret stort ego, kan ende med offentlig skandale, hvor den totale ydmygelse råbes ud i stort set alle medier, og det der begyndte med en lidt lavt selvværd, kan ende med udnyttelse, misbrug eller overgreb af så grov karakter, at man pludselig for alvor vågner op, og står op for sig selv og kræver sin ret.

Langt de fleste vil dog i løbet af deres liv svinge mellem mere- og mindreværdsfølelsen, og nogle gange kunne føle sig både mere- og mindreværdig på samme tid. Vil både kunne være vred over andres behandling, og samtidig føle sig underlegen og ikke ok.

Den store maskerade

Så længe vi ikke er i kontakt med vores autentiske kerne, vil forskellige ego aspekter kæmpe en brav kamp for at beskytte os mod de smertefulde følelser, som vi har oplevet tidligere i livet, og hjælpe os med at danne et galleri af forskellige masker, der har til formål at dække over alle de sider, vi ikke vil være, eller ikke tror vi er.

Masker, der viser den side, vi gerne vil være, og som skjuler alt det, vi ikke vil være. Den søde maske kan forsøge at dække over vrede og bitterhed. Inde under den hårde og kampklædte maske kan der gemme sig en blød og sårbar side. Den stærke og altid friske maske kan dække over svaghed og træthed. Bag den velordnede og organiserede maske kan der skjule sig et indre kaos. Den aktive maske kan skjule dovenskaben, og den tolerante maske, kan skjule fordømmelse. Og mens den ansvarlige maske gør alt for at skubbe ligegyldigheden til side, vil den omsorgsfulde maske for alt i verden ikke være egoistisk.

Alt efter hvem vi er, og om vi er mest identificeret med mere- eller mindreværdsfølelsen, kan vi tage forskellige masker på, der kan forsøge at dække over den samme uønskede tilstand. Hvis vi er triste og kede af det, kan vi for eksempel både vælge at skjule denne tilstand gennem den evigt glade, den sjove eller den sure maske. Forskellige masker, der har til hensigt at skjule den samme tilstand.

Fælles for alle maskerne er, at de ikke er sandheden om hvem vi er, men blot en facade, vi har valgt at vise omver-

denen. En facade, der som årene går, kan føles så kendt og tryk, at vi helt glemmer, at det i første omgang bare var en maske, og ikke hele os selv. Hvor vi måske i starten er bevidste om, at det kun er noget, vi lader som om vi er, kan det med tiden mere og mere blive noget, vi også selv begynder at tro, at vi er.

Typiske masker

Den skrappe	Den søde
Den dominerende	Den generte
Den sjove	Den dygtige
Den lukkede	Den klagende
Den egoistiske	Den stille
Den stærke	Den passive
Den svage	Den omsorgsfulde
Den specielle	Den glade
Den dovne	Den optimistiske
Den besværlige	Den ansvarlige
Den aggressive	Den ligeglade
Den sarte	Den kloge
Den sure	Den kritiske
Den pessimistiske	Den hjælpeløse

Selvrefleksion: Dine Masker

Tag et par dybe vejrtrækninger og stil dig selv følgende spørgsmål:

Hvilke masker tager jeg på, for at dække over noget jeg ikke vil vise andre?

Hvilke masker opfatter jeg efterhånden, som den jeg er?

Vejen til din autentiske kerne

Når vi er i kontakt med vores autentiske kerne træder vi ud af vores *mere* eller *mindre* værd, og alle vurderinger og kategoriseringer forsvinder som dug for solen. Alting går op i en højere enhed, hvor polariteterne umærkeligt forenes, og vi tillader alt at være præcis som det er.

Du kan opleve at være i kontakt med din autentiske kerne, når du er fuldt tilstede i NUET. Når du f.eks. mediterer, løber, maler, spiller, skriver eller synger. Når du, med andre ord, gør det du elsker. Når du er i kontakt med din inderste kerne, forsvinder tid og rum, og du er 100 % tilstede i det, du gør. Problemet opstår først i det øjeblik, du træder ud af denne tilstand og ud i verden. Når du træder ud af tilstanden, lader du sjælen blive tilbage, og dit ego tager over. Tager over med alle dets følelser, meninger og domme, der alle har til formål at fjerne dig fra den fredelige og glædesfyldte tilstand.

Uanset om vi er identificeret med mere eller mindreværd, har vi gennem livet gemt en masse ned i mørket, som vi ikke ønsker at se nærmere på. Fortrængte følelser, tanker og oplevelser, som vi ikke ønsker at mærke. De har samlet sig til klumper af skyld, skam, sorg, vrede og angst, som vi ikke bryder os om. Det har været vores måde at holde fast i lyset, i håbet, i livet. Vores måde at overleve på. Hvad vi ikke har vidst, er, at det ikke forsvinder, blot fordi vi skubber det væk. At det faktisk lever sit eget skjulte liv i mørket, og er en kraftfuld medskaber af vores liv.

Det du fortrænger, forbliver.

Det du ser på, forsvinder.

Alt hvad vi har fortrængt ned i mørket, som vi ikke vil se og være ved, ligger således som en ring om vores autentiske kerne, som forhindrer vores indre lys i at skinne.

Tampen brænder!

En stor del af dine ressourcer ligger derfor skjult i mørket. Ligger skjult i mørket de steder, du har lært dig selv at undgå, og de steder, hvor frygten får dig til at løbe langt væk. Alt det, der giver dig ubehagelige følelser, skjuler i virkeligheden noget af dit lys, og kan således være porten ind til dit sande selv. Din vrede, frygt, afsky, væmmelse, sorg, ked-af-det-hed, opgivenhed og håbløshed kan vise sig at være indgangen til dit livs skatkammer.

Alle vores stærke emotioner er tegn på, at vi har skjult noget af vores sande kraft, og prøver at genfinde den uden for os selv.

Typisk vil stærke følelser få os til at søge hen imod eller væk fra noget udenfor os selv. En god følelse vil let kunne få os til at gå *hen imod* noget, og en ubehagelig følelse vil kunne få os til at gå *væk fra* noget. Vi har lært at gå væk fra vores stærke negative følelser, i forsøget på at få dem til at gå over. Vi har lært at gøre alt for at undgå dem. Hvad vi ikke har vidst er, at de i virkeligheden er tegn på at ”tampen brænder”. Tegn på at vores ”skjulte skat” ligger lige på den anden side af de ubehagelige følelser.

Vores følelser viser hvor tampen brænder, og hvis vi ikke går tættere på og leder videre, der hvor tampen brænder, finder vi ikke skatten. Det paradoksale er nemlig, at det vi ikke bryder os om at se på, er en kraftfuld og værdifuld nøgle til at skabe det liv, vi virkelig gerne vil leve.

I mørkets kroge ligger strålende diamanter gemt, forklædt som hvæsende uhyrer. I mørkets kroge ligger en stor del af vores sande styrke og kraft skjult, og venter på at blive pakket ud og brugt til sit sande formål.

Godt gemt af vejen i mørkets kroge, kan det imidlertid være svært at få øje på dit sande selv. Endnu sværere kan det være, at turde prøve at kigge ind i mørket, hvis man er bange for, hvad man kan komme til at se. Derfor begynder mange af os først på dette, når livet tvinger os ud i det gennem sygdom, skilsmisse, depression eller anden livskrise. Mange af os har en overbevisning om, at hvis vi først åbner døren ind til mørket, så vil vi slet ikke kunne håndtere det vi ser, og vi forestiller os straks mange års terapi ligge foran os. Så vi vil helst ikke. Vi vil helst blive, hvor vi er, og håbe, at det nok går over og forsvinder af sig selv.

Det forsvinder imidlertid ikke, men bliver blot værre, jo mere vi kæmper for at undgå at se på det. Hvis vi i stedet for går hen imod mørket med de ubehagelige følelser, undersøger det og tillader det at være, præcis som det er, vil det på forunderlig vis forvandles til det skinnende lys.

Hvis du ser på mørket, som en kærkommen anledning til at komme tættere på dit sande selv, vil dit liv blive en opdagelsesrejse, hvor du stykke for stykke fjerner det slør, der adskiller dig fra at være i fuld kontakt med din autentiske kerne. Fjerner det slør, og gør det muligt at integrere din personlighed og dit sande selv, så de fremover kan arbejde i samme retning. Med glæde og harmoni som den underliggende tone i alt, hvad du foretager dig.

Selvrefleksion: Dit eget mørke

Tag et par dybe vejrtrækninger og stil dig selv følgende spørgsmål:

Hvilke sider af mig selv ønsker jeg at skjule for andre?

Hvad vil jeg være mest bange for at opdage om mig selv?

Hvad vil jeg være mest bange for at opdage om mig og mine relationer?



Den magiske skygge

"Du vil opleve, at sindet altid fortæller dig, at du er nødt til at lave om på noget i det ydre, for at løse dine indre problemer.

Men hvis du er klog, leger du ikke den leg."

- Michael A. Singer

Gennem livet har vi, i forsøget på at udvikle og vedligeholde vores positive kvaliteter som menneske, samtidig fortrængt deres negative polariteter. CG Jung kaldte stedet for disse fortrængte kvaliteter for skyggen. Skyggen definerede han som de sider af os selv, som vi ikke kan acceptere, og derfor har forvist til skyggen. Ofte er skygge-kvaliteterne så godt gemt, at vi ikke selv kan se dem. De er dog stadig en del af os, men i stedet for at se dem hos os selv, projicerer vi dem over på andre.

På den måde er vores skyggesider en væsentlig medskaber af vores relationer til andre. Vil vi forandre vores relationer, må vi derfor starte med os selv og tage et kig på, hvad vi har liggende i vores "skyggeboks".

Bevidste – og ubevidste skyggesider

En del af vores skyggesider kan være fuldstændig skjulte for os selv, så vi slet ikke kan se, at det kan have noget med os selv at gøre, når vi ser det hos andre. Andre sider

kan vi lettere genkende fra os selv, men vi kan stadig have svært ved at acceptere dem og bryde os om dem. Det vil typisk være sider, som vi godt ved, at vi har, men som vi prøver at skjule, og ikke er stolte af. Sider vi skammer os over, og som vi bliver flove over, når de stikker deres hoved frem i sammenhænge med mennesker, som vi ikke bryder os om at vise dem til.

Når vi for eksempel forarges over moderen, der højlydt skælder sit plagende barn ud i supermarkedet, og dagen efter selv hvæsende hvisper trusler ind i øret på vores eget barn, der er ved at drive os til vanvid med plagerier. Eller når vi bliver irriterede over en person, der taler uafbrudt, samtidig med at vi godt ved, at vi selv kan være temmelig snakkende, når vi først kommer i gang. Vi har selv den samme side i os, som vi forarges over hos andre, men er ikke stolte af den, så vi forsøger at skjule den, når den stikker sit hoved frem.

Lige så skjult og usynlig den kan se ud for os selv, lige så synlig kan den nogle gange forekomme for andre. Som faren, der kritiserer sin søn for at smaske, alt imens han selv smasker højlydt. Eller som læreren, der irettesætter eleven for at komme for sent, men som selv sjældent møder op til tiden. Når vi ikke kan se os selv, projicerer vi i stedet den del af os, som vi ikke kan se, over på andre. Her ser vi den tydeligt, og væmmes, irriteres eller frustreres over den, uden at vide at det er en side af os selv, som vi ikke kan acceptere, og i stedet projicerer ud i verden. Jo mere ubevidste vi er om vores egne skyggesider, jo flere konflikter og problematiske relationer støder vi ind i.

Skyggesider i hverdagen

Nogen gør det til en levevej at bekæmpe deres ubevidste skygge hos andre, og fanatisme af enhver art er et ekstremt eksempel på at ville bekæmpe det, man selv ubevidst besidder. Men de fleste af os lever bare med det i vores almindelige liv uden at være bevidste om, at det er vores skyggesider, der er på spil

Når vi i vrede cutter forbindelsen til vores familie eller nære venner, hvis de har gjort noget, der for os er utilgiveligt, er vores skygge på spil. Når vi gang på gang møder mennesker i vores liv, der besidder nogen af de egenskaber, vi ikke kan fordrage, er det vores uaccepterede skygge, der spiller os et pus. Eller når vores børn eller ægtefæller opfører sig på måder, som vi har svært ved at forstå eller acceptere, er det stadig den ikke erkendte side i os selv, der er i aktion.

Men vi er ikke bevidste om, hvad der foregår, for vi har aldrig lært, hvordan vi kan opdage og uskadeliggøre skyggen. I stedet kæmper vi, både indeni os selv og med vores omgivelser. Roder gang på gang uklar med chefen eller kollegaerne. Blicher skilt for senere at finde sammen med en, der når den første forelskelse har lagt sig, viser at indeholde præcis de samme sider, som dem vi flygtede fra.

Vi kæmper med noget, der ser ud til at være udenfor os selv, men som ved nærmere øjesyn er en del af os selv, som vi ikke har accepteret.

Vi ser det hos politikeren, der agiterer for trafiksikkerhed, og selv kører for stærkt. Vi ser det hos de to søstre, der ustandselig bagtaler og kritiserer hinanden, for egenskaber de ved nærmere eftersyn selv besidder. Vi ser det hos læreren, der ustandselig beklager sig over elevernes mang-

lende respekt, og ikke selv kan se, at han på utallige måder selv optræder respektløst.

Hver gang vi vælger at pege på andre, kan det give kortvarig afløb for vores frustrationer, men for hver gang vi peger ud ad, drænes vi samtidig for energi, og bevæger os et lille skridt længere væk fra kærligheden i vores liv. Vi føler os som ofre, for det andre gør mod os, og føler os uden magt og evne til at kunne gøre noget ved problemet, med mindre de andre ændrer sig eller forsvinder ud af vores liv.

Den eneste du kan ændre er dig selv

Den eneste vi har mulighed for at ændre, er imidlertid os selv, og så længe vi bliver ved med at kræve, at alle andre skal ændre sig, løber vi rundt som små mus i trademøllen, uden at noget som helst ændrer sig. For ingenting ændrer sig, med mindre vi kigger på vores egen andel i det, og bliver ven med vores skyggesider, i stedet for at blive ved med at fornægte dem.

Da jeg første gang hørte om, at det jeg trigger på hos andre, er en del af mig selv, havde jeg svært ved at tro det, og svært ved at acceptere ideen.

Der var på det tidspunkt især en kollega, som jeg triggede voldsomt på, og jeg kunne virkelig ikke se, at det på nogen måde kunne have noget med mig selv at gøre. Han var jo lige netop det modsatte af mig. Han repræsenterede jo netop alt det jeg foragtede og tog afstand fra! I en periode prøvede jeg virkelig at lede efter sider af mig selv hos ham, prøvede at finde noget hos ham, der kunne minde om mig, men forgæves. Så jeg endte med at konkludere, at det

var noget vrøvl, og at det bare overhovedet ikke havde noget som helst med mig at gøre. Næste gang jeg hørte om noget i samme stil var, da jeg på et weekend seminar med den amerikanske lærer Shakti Gawain, skulle kigge på primære og sekundære selv'er. Formen var denne gang mere konkret, og derfor også lettere for mig at gå til. Vi skulle først skrive en række positive kvaliteter om os selv, og derefter skulle vi så skrive det modsatte af kvaliteten overfor på papiret. F.eks. stærk – svag, kompetent – inkompetent, engageret – ligeglad, osv. Til sidst skulle vi så to og to finde den positive energi bag den negative egenskab. Jeg synes faktisk at jeg var rimelig ferm til det, og havde relativt nemt ved at se bagom de negative ord, og finde en positiv kvalitet i det. Jeg var vældig motiveret for at udvikle mig, og lære nye vinkler og perspektiver på mig selv og livet.

Senere på seminaret stillede jeg derfor et spørgsmål på mit ubehjælpsomme engelsk, om hvad man kunne gøre ved andre, der ikke var lige så motiverede for at udvikle sig. Hendes eneste svar var, at jeg måtte starte med at kigge på mig selv og selv udvikle mig. Jeg troede simpelthen, at hun havde misforstået mit spørgsmål, så jeg sagde: ”Det var ikke det jeg mente. Jeg mente ikke mig, jeg mente andre, f.eks. min mand.” Da både hun og flere fra salen grinede hjerteligt, og hun gentog, at det stadig kun var mig selv, jeg kunne ændre, gik det op for mig, at jeg stadig havde et stykke vej endnu til at forstå, hvad det her egentlig handlede om. Jeg fortsatte derfor ihærdigt min selvudviklingsproces, og læste den ene mere interessante bog efter den anden, men kunne stadig ikke lade være med at fokusere på, hvilken fantastisk effekt de forskellige metoder ville kunne have på min daværende mand. Tænkte hver gang, at hvis han dog bare var interesseret i at høre om det, hvis han dog bare var interesseret i at kigge lidt mere på sig selv, hvor ville alting dog se anderledes ud.

Selv syntes jeg jo, at jeg havde arbejdet så meget med mig selv, at hvis han bare ville gøre det samme, så ville alt blive godt.

Hvad jeg stadig ikke helt havde forstået var, at den eneste i hele verden jeg kunne ændre, var mig selv. Så jeg forsøgte med alle midler at give gode råd, komme med hvad jeg selv syntes var kloge psykologiske betragtninger, indtil jeg i afmagt enten eksploderede eller lagde an til en ”vi må altså tale sammen om vores forhold” seance. Intet af det virkede imidlertid særlig godt. Tværtimod var det som om det hele bare blev værre og værre. Først da jeg i tiden efter vores skilsmisse kastede mig over nogle af de samme selvudviklingsbøger, faldt tiøren. Nu læste jeg for første gang bøgerne med fokus på mig selv. Jeg kunne ikke længere slippe af sted med kun at fokusere på at ”redde andre”. Jeg måtte vende blikket indad i stedet. For første gang tillod jeg for alvor pilen at pege på mig selv, og til min store forbavselse gik det op for mig, at det var på høje tid, at jeg fokuserede på at redde mig selv, og bl.a. se på min andel i vores kuldsejlede forhold. Da Debbie Fords bog ”Kast lys over skyggen”, samtidig landende i skødet på mig, begyndte jeg for alvor at forstå, hvad det med skyggesider egentlig gik ud på, og hvordan jeg rent faktisk kunne bruge tankegangen i mit liv.

Når vi erkender og accepterer skyggen

Da jeg først erkendte denne sandhed, og begyndte at gå på jagt efter min egen skygge, dukkede den op alle vegne, ligegyldigt hvor jeg vendte mig. Jeg mødte den ene person efter den anden, som kunne få meget stærke negative følelser op i mig. Og når jeg satte mig for at finde ud af, hvad det var jeg trillede på, kom den ene meget lidt fla-

terende side efter den anden frem for mit åsyn. *Opmærksomhedskrævende, negativ, dominerende, selvudslettende, overfølsom, sart, pessimistisk, arrogant og ligeglad* var blot nogle af de ord, der dukkede op, når jeg spurgte mig selv, hvad jeg især syntes, at alle disse irriterende mennesker var.

Ikke ligefrem ord og sider, som jeg syntes havde noget med mig at gøre, og slet ikke noget jeg havde lyst til at finde i mig selv. Ikke desto mindre endte jeg hver eneste gang med at tage lykten frem og forsøge at sætte lys på de sider, jeg tilsyneladende selv indeholdte. Selvom det hver eneste gang var mere eller mindre rædselsfuldt at få øje på dem, var det også helt vildt befriende og lettende, når jeg først fandt ud, hvad disse sider havde gjort for mig og givet mig positivt gennem mit liv.

Det var en usigelig lettelse at opdage, at den *opmærksomhedskrævende side* af mig, bl.a. sørger for, at jeg kommer igennem med mine budskaber, og har fået mig til at stille mig op og sige noget i store forsamlinger, selv om jeg indimellem har været ved at dø af skræk. Det var med stor taknemmelighed jeg opdagede, at den *selvudslettende side* har gjort, at jeg, især overfor mine børn og nære relationer, indimellem har sat mig selv til side, og lært at lade andres behov komme før mine egne. En side, der har været med til, at jeg i dag er blevet rimelig god til at balancere mit behov for at yde ”omsorg for mig selv” med at yde ”omsorg for andre.” Og det var en meget overraskende oplevelse, først at opdage, at jeg superoptimisten, også har en *pessimistisk side*, og herefter at se, at den rent faktisk har hjulpet mig til at overvinde besværligheder og have tillid til, at alt er præcis, som det skal være.

Hver eneste gang jeg har ”taget mig sammen” og har valgt at se nærmere på en side, der har generet mig hos andre, har jeg fundet skatte, som jeg ikke min vildeste fantasi

havde forventet at finde på en så forhadet og udskældt plads i mig selv.

Forvandling af relationen

Samtidig opdagede jeg, at de mennesker jeg triggede på, efterfølgende begyndte at ændre adfærd, uden på nogen måde at have været involveret i min skyggeøvelse.

Senere i bogen vil jeg fortælle meget mere om dette, ligesom du vil komme til at møde en række mennesker, der på forskellige områder af deres liv, har oplevet hvordan verden omkring dem har forvandlet sig, i det øjeblik de har taget deres egne skyggesider tilbage til dem selv.

For i det øjeblik vi ser og accepterer det, vi trigger på hos andre, i os selv, forvandler relationen sig på magisk vis, og vi skal ikke længere kæmpe eller bruge energi på, at få hverken os selv eller andre til at være anderledes, end vi er.

I dag ved jeg, at hver eneste gang, der dukker en stærk negativ følelse op i mig, er det tegn på, at jeg nærmer mig en vigtig side i mig selv, der har brug for masser af kærlighed, positiv opmærksomhed og accept. Tegn på at *tampen brænder* og at jeg er lige i nærheden af skatten.

For vores autentiske selv **vil** findes, vores opgave er blot at gå igennem skjoldet af skygger, og finde den skat, der allerede er vores!

Selvrefleksion:

Hvordan oplever du dine relationer?

Tag et par dybe vejrtrækninger og stil dig selv følgende spørgsmål:

Hvad kan trigge, ophidse eller gøre mig ked af det hos andre?

Hvad kan bekymre mig hos andre?

Hvilke råd og anvisninger giver jeg andre?



