



Elsk dine SKYGGIGE SIDER og sæt dig selv fri

Vi har alle overført visse personlige egenskaber eller karaktertræk til skyggesiden af vores bevidsthed - eller vores underbevidsthed. Afhængig af hvem vi er, og hvad vi har oplevet i livet, vælger vi at overføre forskellige sider af personligheden til et liv i "skyggen". Det vigtige at forstå er, at de mørke og lyse skygger dybest set ønsker det samme for os - at vi skal være lykkelige.

Tekst: Master Integrative Coach,
Anette Schou Frandsen



Hvordan har jeg det i min omgang med andre mennesker, hvordan har jeg det med mig selv? Gevinsterne ved at arbejde med sin skygge er mangfoldige og kan bruges til meget.

Som udgangspunkt blev vi født med en ren bevidsthed, hele og fulde af tillid til os selv og andre. Betragter vi vores psyke som et stort hus med en masse rum i, har vi som udgangspunkt adgang til alle rum, der er lys i dem alle. Vi har adgang til vores fulde potentiale.

Når mor skifter farve

Som børn er vi særligt afhængige af positiv respons og vi lærer lynhurtigt, at når mor får den der karakteristiske rød/lilla farve i hovedet, så er det lige før, der begynder at komme sjove lyde ud af hende, og så er det bedst at rette ind. (Det sker hver gang jeg tager ketchup flasken og smider på gulvet eller når jeg maler med mine nye tusser på væggen, hmm – mærkeligt.) Afhængigt af hvad intentionen med at smide ketchupflasken på gulvet og male på væggen var, har barnet tillagt moderens reaktion en eller anden betydning. Hvad enten det var, at det er negativt at være eventyrlysten, dårligt at være kreativ eller noget helt andet.

Negativ respons medfører ændret adfærd

Samtidigt med at vi lærer, at visse sider af vores personlighed udløser negativ respons fra andre, lærer vi også at gemme disse sider. Hver gang lukker vi et af rummene i vores personlige hus og indsnævrer vores handlerum. ▷

De mørke skygger er de sider af os selv, som vi har tillagt en negativ betydning, fordi vi på et tidspunkt i livet har fået negativ respons på en given egenskab. Eller fordi vi oplevede den egenskab eller personlige kvalitet i en anden person og fandt den så frastødende, at vi besluttede, at dét ville vi aldrig være. Eksempler kunne være jalousi, vrede, at være magtfuld, dominerende, nærig, ubegavet.

De lyse skygger er de positive egenskaber, som vi ser i andre og måske beundrer i dem. Gennem vores opvækst har vi lært, at disse sider var "farlige" at give udtryk for - måske vækkede de andre folks jalousi eller vrede og så valgte vi at gemme denne egenskab væk. Eksempler på egenskaber kunne være at være smuk, klog, charmerende, sexet, kreativ, stærk.

Kom ind til dit fulde potentiale

Vores skyggesider viser sig altid i forhold til den måde, vi omgås andre mennesker på eller den måde, vi føler os påvirkede af andre mennesker – og lige præcis dér er der en stor gevinst ved at beskæftige sig med skyggen.

HVAD ER SKYGGEN?

Begrebet "skyggen" blev først introduceret af den schweiziske psykiater Carl Jung. Skyggen er en metafor for de psykologiske mekanismer, der styrer de ubevidste lag i psyken. De fornægtede sider af os selv, de egenskaber vi hader mest ved os selv eller som vi skammer os mest

Få styr på dine badebolde

Forestil dig at de følelser, der er lukket nede hver især er repræsenteret af en badebold med følelsen skrevet på. Jalousi, vrede og nysgerrighed. Da du ikke har lyst til at blive konfronteret med nogen af disse følelser, forsøger du hele tiden at holde dine tre badebolde nede under vandoverfladen, så de andre ikke opdager, at du har de egenskaber. Du skammer dig jo lidt over, at du besidder disse egenskaber, indrøm det bare. Dertil kommer al den energi det koster at holde tre oppustede badebolde nede under vandoverfladen. Prøv næste gang du skal i svømmehallen. Det er en ret svær øvelse.

Forestil dig at der en dag på arbejde sker dét, at du lægger mærke til, at chefen er henne og tale med en af dine kollegaer om noget, du ikke umiddelbart bliver indviet i. Din nysgerrighed bliver vakt og vupti, så er den badebold oppe ved overfladen. Du finder nu ud af, at det handler om, at din kollega er blevet forfremmet til afdelingsleder – en stilling, du havde håbet på at få og 1-2-3, så er din jalousi dukket op til overfladen. Inden du ved af det, er din vrede også dukket op og du hører nu dig selv stå og skrigende din chef ind i hovedet, at ”han er en talentløs nar, når han ikke kan se, at du er den bedst egnede til stillingen”. Da du går hjem den dag prøver du at forklare dig selv, at det er de andre, der er noget i vejen med. Efter at have summet lidt på det weekenden, når du frem til, at det måske

nok var lidt af en overreaktion og i dit stille sind ønsker du, at du havde noget bedre styr på dine badebolde.

Den indre dialog – når skyggen snakker

Hvis du ofte oplever, at du har en indre dialog kørende i hovedet – for eksempel om hvad du skulle have sagt i en bestemt situation, eller hvis du har en konstant diskussion kørende inde i hovedet med en person, du kender, er det din skygge, der snakker. Hvis du lytter til en indre dialog, der hvisker til dig, at du ikke er god nok, klog nok, smuk nok eller at du er for dum, klodset, langsom – så er det også din skygge, der snakker!

Hvad nu hvis du ikke behøvede at lytte til den evige kværnen inde i dit hoved – hvis du kunne slukke for båndoptageren? Eller i det mindste lytte til et positivt bånd? Det er dig, der bestemmer, hvad du vil lytte til. En naturlig reaktion mod den indre dialog er at forsøge at undertrykke den. Lad det være sagt med det samme - det virker ikke - i hvert fald ikke i længden.

Find gaven i mørket – elsk hele dig
Måske hører du din indre stemme sige til dig, at du ikke er dygtig nok til at få din forretning til at køre godt og blive succesfuld. Det er en af dine skyggesider, der er kommet frem og den eneste måde, du kan få den til at tie stille eller snakke ordentligt til dig er ved at slutte fred med den, finde ud af hvad gaven ved den er

HVORDAN FINDER DU UD AF, HVAD DINE SKYGGESIDER ER?

Et godt sted at starte er at se dig om i dine omgivelser, kollegaer, din partner, dine forældre, politikere på TV. Hvem irriterer eller provokerer dig mest og hvorfor? Hvad er det præcist, du ikke kan have ved dem? Måske er dit første svar ”hun bruger alt for meget makeup”. Det næste du så skal gøre er at finde ud af, hvad du forbinder med det at bruge meget makeup. Måske forbinder du det med at være kunstig, måske forbinder du det med at være usikker eller måske synes du bare, at det ser dumt ud. Uanset hvad det er for dig, så er det den følelse, du hæfter på folk, der bruger meget makeup, der er interessant for dig at se på.

Når du har følelsen, skal du så til at se på, hvor du selv er det henne i dit liv. Måske når du frem til, at du altså ikke er spor usikker i forhold til andre. Du sidder i en ledende stilling, har en stor uddannelse, en dejlig mand, ser godt ud og har en lækker lejlighed. Der er ikke det mindste, der tyder på, at du skulle være usikker på dig selv. Alligevel er det dig, der altid står og tjekker spejlet om din bagdel ser for stor ud i de bukser, du har på, inden du skal ud af døren. Og det er vel på et eller andet plan udtryk for en usikkerhed. Med andre ord – du ville ikke få øje på det og føle dig provokeret af det i andre mennesker, hvis det ikke var en del af dig selv.

– for tro det eller lad være, der er altid en gave. Hvad enten det er, at denne side i dig har drevet dig til at prøve hårdere, givet dig nogle erfaringer og indsigter, som hjælper dig i dag, eller det er noget helt andet. Du skal lære at acceptere den og elske den, så den føler sig accepteret og integreret i dig og ikke længere har brug for at ”flippe ud” for at få din opmærksomhed ved at sabotere dig. Det er klart, at din vej frem mod en succesfuld forretning er kortere og lettere, hvis du ikke først skal bruge en masse krudt på at overbevise dig selv om, at du er dygtig nok, før du kan få grønt lys fra din underbevidsthed til at komme videre. Det kan du opnå ved at integrere denne del i dig

At blive fanget i projektionens spind

Projektion er de følelser vi ikke kan holde ud at mærke i os selv og derfor projicerer over på andre mennesker. Hvis vi ikke kan holde ud at se os selv som kontrollerende, vælger vi måske ubevidst at projicere følelsen over på vores omgivelser og ”ordne” dem der. Give vores venner gode råd om, hvad de skal gøre for ikke at være kontrollerende. Det svarer lidt til at bruge dine venners vaskemaskine til at vaske dit snavsede undertøj i – du siger bare ikke til dem, at du gør det.

Det man siger, er man selv

Åh, åh – vil det sige, at når jeg meget indigneret har travlt med at forklare min veninde om, at hun har en rygrad som en regnorm og måske har brug for en Life coach, fordi hun igen ikke kunne holde den slankekur, hun startede på i mandags. Så snakker jeg i virkeligheden ligeså meget eller måske endda mest til mig selv?

Jeps, det er fuldstændig korrekt forstået! Et eller andet sted i dit liv er det dig, der har en rygrad som en regnorm. Det kan godt være, at du klarer slankekur i fin stil, men et eller andet sted i dit liv bor der en lille regnorm. Ikke at overholde kuren handler jo på et eller andet plan om at svigte sig selv. Svinger du dig selv, når du siger ja til at gå med en veninde i biografen og dybt inde har mest lyst til at sige nej? Er der lidt regnorm over lige at have lovet sig selv en stille aften med en god bog og fem minutter senere høre sig selv sige ja til biografuren?

Hvorfor projicerer vi?

Er det fordi, vi er onde og elsker at pine vores omgivelser? Nej, det foregår alt sammen ubevidst. Der er to muligheder. Enten har vi på et tidspunkt i vores liv lært, at det at være kontrollerende er

TÆNK...

- hvis du ikke længere skulle spekulere på, hvad andre mon tænker om dig – om du er pæn nok, klog nok, ung nok, slank nok
- hvis du bare vidste, at du er god nok præcis som du er
- hvis du bare kunne være DIG og ikke hele tiden skulle forsøge at leve op til et eller andet idealbillede af dig selv
- hvis du ikke behøvede at behage andre for at få deres accept
- hvis du kunne slippe for din negative indre dialog

... den gode nyhed er, at det kan du!



I ARBEJDET MED VORES SKYGGESIDER KAN VI LÆRE AT:

- begrænse den indre negative dialog
- forstå mekanismerne bag projektion og dermed gøre det nemmere at omgås andre mennesker,
- frigøre energi
- øge sit selvværd og sin selvtillid
- forstå sig selv på det dybeste niveau
- gøre krav på sit eget lys og sin egen power
- få adgang til sit fulde potentiale

virkelig dårligt og negativt, og det er forbundet med så stor smerte at mærke denne egenskab, at vi simpelthen ikke kan holde det ud og derfor vælger behændigt at smide den over på vores omgivelser. Eller vi er opvokset i meget kontrollerende omgivelser og vil gøre alt for ikke at være det, så du har brugt hele dit liv på at bevise dette overfor dig selv og andre. På den måde har du interessant nok været ekstremt kontrollerende overfor dig selv.

At frigøre energi og slippe fysiske spændinger

Som tidligere nævnt kræver det stor koncentration og en masse energi at holde sine oppustede badebolde skjult nede under vandoverfladen. Det samme kan siges om hele tiden at skulle "ordne" andre folks problemstillinger og føre bevis for at man ikke selv er sådan. Dels er det trættende og dels giver det ofte anledning til fysisk smerte. Det gamle ordsprog "Hvis du ikke vil høre, må du føle," er faktisk ikke helt ved siden af i denne forbindelse. Når du begynder at samarbejde med din skygge og øje dine projektioner, frigives en masse energi og samtidigt opløses ofte fysisk smerte, som du måske ikke har kunnet blive kvit tidligere. Du får med andre ord frigjort en enorm mængde energi til at skabe det liv, du drømmer om i stedet for at bruge den på at fastholde dig i det liv, du ikke er tilfreds med.

Forstå dig selv på det dybeste niveau

Når du arbejder med din skygge og dine projektioner, får du muligheden for at lære dig selv at kende og forstå dine egne reaktioner og handlinger på det dybeste niveau. Du lærer at tilgive dig selv for din menneskelighed og øger derigennem dit selvværd og din selvtillid.

Samtidigt lærer du at tilgive andre. Du behøver ikke længere dømme dem, fordi du forstår, hvorfor de reagerer, som de gør.

Når du har arbejdet dig igennem dit mørke, forstår du, at der altid er en gave i det, som fører dig direkte ud i lyset og din egen storhed. Arbejdet med at integrere sit lys og sin styrke er for mange mennesker mere skræmmende end at se på de mørke sider, fordi mange af os har lært, at det er forbudt at stråle og fylde.

Udfold dit fulde potentiale

Når du har accepteret dine skyggesider og får integreret alle de storlåede sider af dig selv, som du har indeni, er du parat til at udfolde dit fulde potentiale og virkelig lade dit lys skinne. Hvis du ikke kan få dig selv til at gå i gang med dette arbejde for din egen skyld, så gør det for dem, du elsker. Ved at lade dit lys skinne, giver du samtidigt dem omkring dig lov til at gøre det samme. Du gør det okay og mindre farligt, og hvilken fantastisk gave ville det ikke være at give til dine børn!

● Om artiklens forfatter:

Anette Schou Frandsen er Master Integrative Coach, uddannet af Debbie Ford på The Ford Institute, John F. Kennedy University, Californien.

Anette er som den eneste i Skandinavien certificeret i Debbie Fords parforholdsmodel Spiritual Divorce eller på dansk Hel dit hjerte. Anette er endvidere certificeret Master NLP Practitioner & Trainer, samt Master Ericsonian Hypnotist.

For info se www.dynamicliving.dk eller ring 61 71 96 44.

