

Omfavn dine skygger og opbyg dit selvværd **– af Marie Steenberger Life coach, mentor coach og foredragsholder**

Meget selvværdsarbejde handler i dag om at tænke positivt om dig selv, fremhæve dine styrker og dine kvaliteter. I det hele taget handler meget selvudvikling i dag om at erstatte negative tankemønstre med positive tankemønstre.

Jeg coacher mange meget ressourcefyldte mennesker, som har brugt mange år og rigtig mange penge på at blive mere udviklede, mere positive og mere spirituelle mennesker. De har lært at tænke de positive tanker om dem selv og de ved, at den eneste der har ansvaret for, at det går dem godt her i livet er dem selv. Derfor er de meget proaktive i deres hverdag og sætter sig mål, som de når.

Alligevel oplever jeg tit at disse meget ressourcefyldte mennesker stadig føler de har et lavt selvværd. Det er som om at alle de positive vendinger og fordelagtige mentale tankegange ikke altid hjælper mine klienter til et bedre selvværd.

Hvordan kan vi elske os selv, når vi hader halvdelen af den vi er?

Et godt selvværd handler nemlig om andet end blot at vende alt til positive bekræftelser. Et godt selvværd handler også om, at være den du er, med ALLE de kvaliteter det indebærer, både af de ”negative” og af de ”positive” sider. Hvis du konstant fornægter de ”negative” sider som fx vrede, egoisme, svaghed, konformitet, kontrol, mangel på kontrol, materialisme eller offermentalitet, så fornægter du halvdelen af dig selv, og det kan føre til et dårligt selvværd. For hvordan kan vi elske os selv, når vi hader halvdelen af den vi er?

Tænk på små børn. Små børn indeholder alle egenskaber og står ved dem, som var det det mest naturlige. Sæt fx 2 børn over for hinanden og giv dem én brandbil, som de skal lege med sammen. Det er ikke svært at forestille sig, at der hurtigt vil blive slåskamp om hvem, der skal have lov til at lege med brandbilen. Ligeså dejlige og kærlige børn kan være lige så egoistiske, hævnerrige og egenrådige kan de også være. Forskellen på børn og voksne er, at børn ikke dømmer disse egenskaber. De ”er” bare. Egenskaberne er neutrale – de er ikke negative eller positive. Det er først når børn får at vide, hvad der er den ”rigtige” måde at opføre sig på, og hvad der er den ”negative” måde at opføre sig på, at de begynder at dømme visse egenskaber. Konsekvensen bliver at de føler sig forkerte, hver gang egenskaben dukker op. Formålet med skyggearbejde er kort sagt at blive neutral med dine ”negative” egenskaber.

Som softice på en møgbunke

Dér hvor det går ud over selvværdet er, når disse egenskaber er til stede men den indre dialog fortæller dig, at det er forkert at føle eller være sådan et menneske. De positive tanker og bekræftelser bliver derfor som softice på en møgbunke; Det ser meget godt ud, men nedenunder stinker der. I stedet for at anerkende hele dig, bruger du din indre dommer til at banke dig selv i hovedet og fortælle dig selv, at du ikke er god nok, og at du burde være på en bestemt måde.

Egenskaber som vi ikke selv rummer af både de positive og negative er dine skygger. Skygger er de sider, du ikke viser overfor din omverden, men som altid er med dig. Dine skygger er ofte skjult så godt for dig, at det næsten er umuligt at finde dem. Nogle af os begravede disse karakteregenskaber, da vi var tre eller fire år gamle, men dine skygger er omkring dig, om du vil det eller ej. Hvis du ikke vil acceptere skyggen vil den automatisk kontrollere dig. Forestil dig, at du fx gør alt for ikke at være vred. Du har måske fået at vide, at ordentlige mennesker ikke er vrede, og nu gør du derfor

alt for at være meget omsorgsfuld og sød over for alle mennesker. Det lyder umiddelbart positivt, men hvad er konsekvensen ved at være sød overfor alle andre end dig selv? At du brænder ud? At du glemmer dig selv? At du ikke lever det liv du gerne vil leve?

Nogle gange er det godt og helt nødvendigt at blive vred. Hvis du bliver brændt af eller snydt, hjælper det ikke at være den søde og forståelige pige. Her er det godt at kunne blive vred og sætte grænser.

En metode til at omfavne alle dine skygger er at finde gaven i de egenskaber, du ikke vil være ved. I eksemplet ovenfor kan netop vrede være den egenskab, der støtter din omsorgsfuldhed og sødme og gør, at du på sigt langt bedre kan tage dig af sig selv, for på sigt at tage dig af andre. På den måde, bliver skyggen en del af dig og du kan bruge den, når der er behov for den.

Klient med et prestigefyldt job

Jeg coachede en af mine klienter forleden dag. Hun er en ressourcefyldt og bevidst pige, der har arbejdet og stadig arbejder meget med sin egen udvikling. Hun har et meget prestigefyldt job og har i den forbindelse arbejdet meget med sit selvværd. Min klient er efterhånden blevet en verdensmester til at bekræfte sig selv i alle de skønne og positive kvaliteter hun rummer. Alligevel føler hun til stadighed angsten for ikke at være god nok.

Det gik imidlertid op for min klient, at angsten for ikke at være god nok, styrede hende i alt hvad hun foretog sig og blev til en konstant selvbebrejdelse, hver gang hun ikke kunne leve op til sine egne idealer. Derudover viste det sig samtidigt, at de folk hun mødte eller samarbejdede med trykkede på *”jeg- er- ikke- god- nok- knapperne”*, hvilket resulterede i en lang række af bebrejdelser og fordømmelser af omverdenen.

Det første skridt for at komme ud af denne onde cirkel, var at min klient indså, at hun rent faktisk ikke gjorde ting godt nok altid! På den måde imødekom hun angsten i stedet for at benægte den. Som afslutning på sessionen, fik min klient til hjemmeopgave, at finde gaven i ikke at gøre det godt nok.

Da vi mødtes ugen efter havde min klient fundet 2 gaver. Den ene gave var, at hun havde mulighed for at lære og udvikle sig hver gang, hun ikke gjorde tingene godt nok. Den anden gave var indsigten i, at det er menneskeligt og helt naturligt ikke altid, at gøre det godt nok. Nu kunne min klient slippe angsten, og bare være den hun er, med alt hvad det indebærer.

Eksemplet ovenfor viser, at så længe vi har modstand på en egenskab eller kvalitet, styrer den os både i vores indre verden og i vores ydre verden. For at blive hele mennesker og acceptere os selv fuldt ud, må vi omfavne vores skygger og lade være med at dømme andre, for det vi dømmes os selv.

Hvad du benægter, består - hvordan kan du finde dine skygger?

Hvis vi ikke havde projektionsfænomenet, kunne vores skygger forblive skjult for os livet igennem. For at lære om vores egne skyggesider, skal vi bare kigge os omkring. Du vil finde din skygge, når du mærker, at du enten reagerer positivt eller negativt på en person. Tænk over det – den eneste du

ikke kan se er dig selv! Derfor må du kigge på de mennesker, der er omkring dig, for at kunne se dine egne skygger. Ofte møder vi vores største skygger i vores nærmeste relationer.

For nogle år tilbage havde jeg en kæreste, som tit satte sig selv i første række. Jeg elskede ham og var dybt tiltrukket af ham fra starten. Som tiden gik, blev jeg langsomt mere og mere irriteret på ham, og mente at han var egoistisk og skulle tænke mere på mig end på ham selv. En dag da vi snakkede om, hvem der havde æren af at tage imod hinandens negative projektioner gik det op for mig, at min irritation omkring min kærestes egoisme, var min egen utilfredshed ved ikke at tage mig nok af mig selv. Jeg havde brug for den egoisme han besad, men fordi jeg ikke tillod mig selv at være egoistisk, tillod jeg heller ikke ham at være det. Kort sagt var det ikke ham, der havde problemet, det var mig selv. Det åbnede op for, at vi kunne få det bedre sammen igen. Pludselig spillede det ingen rolle for mig, når han satte sig selv i første række.

Ved at tillade dig selv "at være" et helt menneske, gør du dig fri fra at reagere på andre og trækker poweren tilbage til dig selv. Først når du for alvor elsker ikke bare dine lyse sider men også dine skyggesider, styrker du dit selvverd og kan nu for alvor føle glæden og stoltheden ved at være dig.