



Hvad er det præcis ved Paris Hilton, du synes, er så irriterende?

FRASTØDENDE KVINDER kan lære dig noget om dig selv

Er der nogle helt særlige (anstrengende) typer, der altid har held til at provokere dig? Så spids ørerne, for din reaktion kan fortælle dig nyt og spændende om, hvem du er.

TEKST Pernille Melsted

For nylig var jeg ved at falde af min cykel af forargelse, da jeg så en højgravid kvinde gå – med en cigaret i hånden. Hun inhalerede frejdigt nikotin og andre skadelige giftstoffer. Jeg kunne mærke pulsen stige, mine øjne blive til fordømmende sprækker og sensationslysten brede sig frydefuldt i kroppen.

Inde i mit hoved havde jeg allerede gjort klar til at fortælle om den forargelige episode til min veninde. Den indre stemme sagde: 'Nu skal du høre, hvad jeg så i dag. Er det ikke bare for meget?'

Pia Kjærsgaard, Lotte Heise, Peter Asschenfeldt og Britney Spears uden trusser er nogle af de offentlige personer, vi kollektivt elsker at hade eller fordømme. Og du har sikkert dine helt private eksempler at føje til listen. Måske er det din svigermor, din søster eller en bestemt arbejdskollega, der kan få dig op i det røde felt. Eller ham den højroastede, hende den nedringede, de selvglade, de rige, de tykke eller måske de alt for tynde.

Hvorfor er det egentlig, at du ikke kan holde Nik & Jay ud, når din kæreste synes, de er for fede? Hvorfor kan du ikke få nok af Jens Olaf Jersild, når din veninde synes, han er ækel? Og hvorfor kunne jeg ikke ryste episoden med den rygende, gravide kvinde af mig? Jeg har lært, at det altid er den, der har den følelsesmæssige reaktion, der har problemet. Ved mødet med den rygende, gravide kvinde stod jeg ansigt til ansigt med det, der i jungiansk psykologi kaldes en skyggese. Den amerikanske forfatter og skygge-ekspert Debbie

Ford, som jeg er coach-uddannet hos, definerer skyggen som 'de sider i dig selv, du enten fornægter, dømmes eller skammer dig over'. Skyggen er med andre ord det, du insisterer på, du ikke er.

Jeg blev nødt til at undersøge præcis hvilken egenskab, jeg fordømte. Hvilket stempel ville jeg sætte på en kvinde, som ryger, når hun er gravid? Ordet uansvarlig poppede straks op. Var uansvarlighed et tema i mit liv? Ikke umiddelbart. Faktisk er ansvarlighed en af de egenskaber, jeg oftest komplimenteres for og har højt på listen over personlige værdier. Nu var der bare det, at jeg dagen før havde kørt min søn hjem fra børnehaven uden cykelhjelm, og samme morgen havde jeg spist en Guldbarre til morgenmad – til trods for, at jeg havde lovet mig selv, at nu skulle det være slut med sukker. På

“Dit liv bliver sjovere og mere interessant, når du tør udforske nye sider af din personlighed. Prøv at flirte med buschaufføren, prøv at se en plat komedie.”

en god dag havde jeg sikkert ikke lagt mærke til den uansvarlige mor. Fordi jeg skammede mig over min egen uansvarlighed, havde jeg røntgenblik, når det gjaldt om at spotte uansvarlighed hos andre. Det er en forsvarsmekanisme, der bevirker, at egenskaber og følelser, vi ikke vil kendes ved i os selv, tilskrives andre mennesker.

» Find din skygge

Når du reagerer voldsomt på en egenskab i en person eller en gruppe – såsom uansvarlighed, dovenskab, dumhed, egoisme eller sensualitet – og din reaktion er dyb foragt eller afstand, er det din egen skygge, du ser. Den bedste måde at identificere dine skyggesider er derfor at lægge mærke til, hvad der frastøder dig i andre.

Jeg mødte Tom, da jeg boede i USA. Han er i fyrrerne og kan ikke udstå George

“ Øv dig dagligt i at give slip på tanken ‘sådan er jeg i hvert fald ikke’ og erstat den med den nysgerrige tanke ‘sådan er jeg måske også’. ”

Bush. Adspurgt om, hvad det er præcis ved George Bush, han ikke kan holde ud, svarer Tom vredt, at han er ‘en hyklerisk løgner’. Det, de færreste ved om Tom, er, at han, udover at være en sympatisk og elsket familiefar, ægtemand og chef, også har en affære på fjerde år med sin sekretær. Hvem sagde hyklerisk løgner? Fordi det er for smertefuldt at acceptere denne skamfulde side, føles det rart at kunne projicere den ud på andre, og automatisk dukker hykleriske løgnere op som selvlysende demoner overalt i hans virkelighed.

Anna bliver irriteret, hver gang hun ser Jill Riskær ‘føre sig frem’ i medierne og

5 lege med din egen skygge

1 Brug din vrede, irritation eller forargelse som dit eget undersøgende laboratorium. Anerkend, at det er din egen skyggeside du ser, når du reagerer følelsesmæssigt voldsomt på andre.

2 Undersøg hvilke personlighedstræk, der provokerer dig i andre, og hvilke du tager kraftigt afstand fra – er det fx uansvarlighed, dovenskab, egoisme, svaghed eller arrogance.

3 Overvej ærligt, hvornår du selv er, eller kunne beskyldes for at være eller måske hemmeligt længes efter at være dét, du dømmes i en anden.

4 Overvej, hvilke positive ting du for eksempel får adgang til, hvis du turde være lidt mere af det, du for enhver pris ikke vil være?

5 Giv dig selv lov til at lege med dine skyggesider. Jo flere sider af dig selv, du kan acceptere, desto færre vil du fordømme i andre.

stempler hende som en ‘forkælet tøs’. Selv arbejder Anna 50 timer om ugen og kan ikke huske, hvornår hun sidst har haft tid til at ordne negle eller drikke café latte med veninderne. ‘Forkælet’ er et fy-ord – en skyggeside – i Annas hårdtarbejdende verden, men hvis hun i stedet brugte sin forargelse konstruktivt til at lade sig inspirere til at udleve sin ‘indre Jill Riskær’ – bare en gang om måneden – ville hun hurtigt opleve, at Jill ikke længere var så irriterende.

Fordømmelse af andre er altid en fordømmelse af en fornægtet side af dig selv. Så når du kan rumme din egen skygge, har du

mindre at forsvare hos dig selv og mindre at fordømme hos andre.

Hvor kommer skyggen fra?

Som helt små børn har vi uhindret adgang til alle sider af os selv. Vi græder hjerteskrærende det ene øjeblik og griner frydefuldt det næste – uden at tænke på hvad der er rigtigt eller forkert. Min søn, der lige er fyldt tre år, dømmes ikke sig selv, når han spilder mælk eller tisser i bukserne. Han bliver ikke flov over at være egoistisk, grådig, ked af det eller ulækker, og han ser intet galt i at prale, lyve og stjæle. Skam eksisterer ikke i Williams verden. Endnu. Fordi forældre forventes at opdrage børn til ikke at vokse op som hæmningsløse monstre, har vi alle oplevet, at visse sider af os er blevet straffet – enten i form af et løftet øjenbryn, formaninger a la ‘sådan gør vi ikke i vores familie’ eller mere traumatiserende i form af offentlig ydmygelse eller afvisning. Hver eneste del af os, som er blevet kritiseret eller ydmyget, har vi langsomt taget afstand fra, fornægtet, fortrængt eller lært at skamme os over. Alt det, vi ikke vil være, bliver vores skygge – det som vi i den amerikanske digter Robert Bly analogi slæber efter os som en sort, skamfuld sæk. Når der opstår situationer, hvor vi føler os usikre og bange for at vise, hvem vi virkelig er, propper vi hurtigt de egenskaber, vi ikke vil være ved – for eksempel vores egoisme og begær – ned i den sorte sæk.

Processen med at proppe i sækken begynder med vores forældre. Vi adopterer ubevidst deres normsæt og derefter fortsætter vores legekammerater, kærestere,



Brigitte Nielsen – langbenet, berømt, rig og med stribevis af exkmænd – provokerer hun dig?

Lotte Heise kan bringe meget pis i kog. Men hvorfor mon?

Synes du, at Monica Lewinsky var en billig tøs, da hun indledte en affære med Bill Clinton – eller havde du selv gjort det samme?

veninder, lærere, kolleger, chefer, medier og politikere med at fortælle os, hvad der er godt og skidt, cool og uncool, lækkert og ulækkert. Vi væmmes, når vi ser andre udleve de sider, vi selv har forkastet. I stedet skaber vi en facade, som stemmer overens med det, vi tror, vores familie, venner, kærestere eller sociale gruppe vil elske, respektere og beundre. Vi håber, at de aldrig nogen sinde opdager vores ‘grimme’ side – for på et dybere plan frygter vi aldrig at kunne forblive elskede, hvis andre vidste, hvem vi også er. Det er den frygt, der for eksempel får dig til at sove med makeup de første tre måneder af et nyt kæresteforhold og pligtskyldigt melde dig til babyrytmik med din førstefødte – selv om du hader hvert sekund af det.

Vejen ud af skyggerne

Da jeg var barn misundte jeg inderst inde de

piger, der kravlede i træer, spillede fodbold, bandede og bøvsede. Dem, der ikke tænkte på, hvad andre tænkte om dem. Men fordi jeg i en skamfuld episode som fem-årig var blevet skældt ud af min mor for at ‘skabe mig’, reagerede jeg ved at tage afstand til Pippi-pigerne og blev selv det modsatte:

“ Den bedste måde at identificere dine skyggesider er derfor at lægge mærke til, hvad der frastøder dig hos andre. ”

fornuftig, kontrolleret og pligtopfyldende (og udviklede som compensation en fascination af rockhistoriens mest dysfunktionelle bad boys).

Størstedelen af mit liv har jeg haft succes med at undgå enhver situation, hvor det var nødvendigt at være fjollet og skør, eller hvor

jeg skulle udstille mig selv og derved risikere at blive gjort til grin eller afvist. For eksempel ville jeg ikke i cirkus og teater som barn, fordi jeg var bange for at blive hevet ind i manejen eller op på scenen, jeg ville slet ikke i rutschebanen, og jeg nægtede konsekvent at danse. Det var vigtigere at

undgå at gøre mig selv til grin, end det var at have det sjovt.

At integrere en skyggeside betyder ikke, at du skal blive den diametrale modsætning

af det, du normalt er. Det betyder, at du tør række ned i den store, sorte sæk af fornægtede skyggesider og se det uudnyttede potentiale i dem. Mange mennesker – kvinder især – har for eksempel gemt deres vrede i skyggen og bliver meget forargede eller forskrækkede, når de ser aggression i andre.

Tag for eksempel Karen. Hun er 42 år og har en spirituel overbevisning om, at ‘kærlighed er den eneste vej frem’. Hun foragter ‘hysteriske kvinder’, og hun har været vant til at neutralisere vrede med et forstående smil og en positiv tankegang. Men inde i Karen bor en frådende furie, som undertiden tænker skamfulde tanker om hævn og sanseløst raseri. I Karens fantasiverden smadrer hun porcelænen, råber ad sin mand og fortæller sin chef, hvilken uduelig idiot han er.

Fælden ved personlig udvikling er, at vi undertiden kommer til at bestrebe os på at udvikle en rarere, gladere og ‘bedre’ personlighed – og dermed en endnu større skygge. Det er helt naturligt at gemme vores mørkeste sider og tilbøjeligheder for at kunne leve et civiliseret liv, men kunsten er ikke at gemme disse sider for os selv. Hvis det ikke er hensigtsmæssigt at reagere på en skyggeimpuls, som for eksempel ‘jeg har lyst til at kvæle min mand’, kan du få afløb for dit raseri ved at slå løs på dynerne med din søns lyssværd, skrive dine vrede tanker uzensureret ned i en dagbog eller blot udleve skyggen i al dens drama i en lille ceremoni inde i hovedet.

Psyken kan ikke skelne mellem en ydre og indre handling, og derfor kan skyggesider sagtens leves ud i din fantasi. Det essentielle er, at du i stedet for at fornægte dine forbudte følelser anerkender dem som en værdifuld ressource. Karen kan for eksempel bruge sin vrede konstruktivt til at sige ærligt fra over for det, hun er utilfreds med i sit liv.

Målet er balance

Udfordringen er at være på talefod med alle dele af dig selv. Dit liv bliver både sjovere og mere interessant, når du tør udforske nye sider af din personlighed.

Prøv at flirte med buschaufføren, hvis du har gemt din udadvendte side i skyggen, se en plat komedie, hvis du normalt kun er til intellektuelle franske film, smag en biodynamisk pastinak, hvis du indtager alle dine måltider på McDonald’s og giv dine børn noget selvlysende plastiklegetøj, hvis de kun må lege med Rudolf Steiner-godkendte træklodser. Øv dig dagligt i at give slip på tanken ‘sådan er jeg i hvert fald ikke’ og erstat den med den nysgerrige tanke ‘sådan er jeg måske også?’ ●

Pernille Melsted er foredragsholder, coach og forfatter til bogen Find din passion på 4 uger.