

# PSYKOLOGI

Indsigt • mentalt velvære • personlig udvikling

Nr. 5, 2. juli - 19. august 2007 Pris 59,75 kr.

**8** sider tema:

## FEDME

er mangel på kærlighed

**Dit navn er  
din skæbne**

Bag om numerologien

**Styrk dit  
selvværd**

Omfavn dine skygger

**Den transsibiriske  
fordybelse**

Med tog fra Moskva  
til Vladivostok

**Alexandras  
identitetsrejse**

Et ikon bliver til

**SÆRPRIS  
30 kr.**

**Tantra  
med  
hjertet**

Møde mellem  
din indre  
kvinde og  
mand

**Triatlon  
Verdens  
sejeste  
sport**

**Besat af  
arbejdet**

Tvangstanke  
perfektionisme,  
eller ambitioner?

UBD 2.07.2007-19.08.2007 Pris 59,75 kr.



Få svar i Psykologis 3 brevkasser om drømme, filosofi og psykologi

# Omfavn dine skygger og styrk dit selvværd

For mange mennesker er selvværd ensbetydende med at tænke positive tanker om sig selv, fremhæve sine styrker og sine kvaliteter. I det hele taget handler meget selvudvikling i dag om at erstatte negative tankemønstre med positive. Men ægte selvværd handler i lige så høj grad om evnen til at favne sine skyggesider. Og acceptere sig selv som et helt menneske.



*Selvværd handler om andet og mere end blot at vende alt til positive bekræftelser. Ifølge life coach Maria Steenberger er det sunde selvværd ensbetydende med at turde være den, man er, med alle de kvaliteter det indebærer.*

Jeg coacher mange meget ressourcerfyldte mennesker, som har brugt mange år og mange penge på at udvikle sig. De har lært at tænke positive tanker om sig selv, og de ved, at de selv har ansvaret for, at det går dem godt her i livet. Alligevel er det, som om alle de positive vendinger og fordelagtige mentale tankegange ikke altid hjælper mine klienter til et bedre selvværd. Og det er der en grund til. Et godt selvværd handler nemlig om andet og mere end blot at vende alt til positive bekræftelser. Et godt selvværd er ensbetydende med at turde være den, du er, med *alle* de kvaliteter, det indebærer, både de »negative« og af de »positive« sider. Hvis du konstant fornægter de »negative« sider som f.eks. 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. De indeholder alle egenskaber og står ved dem, helt naturligt. Sæt to børn over for hinanden og giv dem én brandbil. Det er ikke svært at forestille sig, at der hurtigt vil blive slåskamp. Lige så 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« dem bare. Egenskaberne er hverken positive eller negative, men blot neutrale. Det er først, når børn får at vide, hvad der er den »rigtige« og »forkerte« måde at opføre sig på, at de begynder at dømme. Konsekvensen bliver, at de føler sig forkerte. Formålet med skygearbejde er kort sagt at blive neutral med dine »negative« egenskaber.

## Som softice på en møgbunke

Det går ud over selvværdet, når din indre dialog fortæller dig, at det er forkert at føle eller være på en be-



**“ Det går ud over selvværdet, når din indre dialog fortæller dig, at det er forkert at føle eller være på en bestemt måde. De positive tanker bliver som softice på en møgbunke: Det ser meget godt ud – men nedenunder stinker der! ”**

stemt måde. De positive tanker bliver som softice på en møgbunke: Det ser meget godt ud – men nedenunder stinker der! I stedet for at anerkende hele dig fortæller din indre dommer dig, at du ikke er god nok, og at du burde være helt anderledes.

Vores skygger er altså de egenskaber, som vi ikke selv kan rumme. Som vi ikke viser omverden, men som al-

tid er med os, hvad enten vi vil det eller ej. Ofte er vores skygger så godt skjult, at de næsten er umulige at finde frem. Nogle begravede vi, da vi var tre eller fire år, ikke desto mindre kontrollerer de os – især hvis vi ikke vil acceptere dem.

Forestil dig, at du f.eks. 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 sød over for alle. Det lyder umiddelbart positivt, men hvad er konsekvensen ved kun at være sød? 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 forstående

*Fortsættes  
næste side*



Marie Steenberger er coach, ernæringseksperter og foredragsholder. Hun er uddannet hos coach Sofia Manning, har suppleret sin uddannelse hos Debbie Ford på Debbie Ford Institute i USA og har specialiseret sig i skyggearbejde. Marie Steenberger ejer firmaet Lifematters og arbejder bl.a. som konsulent for den tværfaglige psykologpraksis Cityterapi. Læs mere på: [www.mariesteenberger.dk](http://www.mariesteenberger.dk)

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 bedre kan tage dig af sig selv – og på sigt også af andre. På den måde bliver skyggen en del af dig, og du kan bruge den, når du har behov for det.

#### Giv skyggerne fri

En af mine klienter 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 selv-værd. Min klient er efterhånden blevet en verdensmester i at bekræfte sig selv i alle de skønne og positive kvaliteter, hun rummer. Alligevel følger 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 at den angst blev til en konstant selvbeprejdelser, hver gang hun ikke kunne leve op til sine idealer. Derudover viste det sig samtidig, 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 fra omverden.

For min klient var første skridt til ud af denne onde cirkel at indse, 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 to gaver. Den ene gave var mulighed for at lære og udvikle sig hver gang, hun ikke gjorde tingene godt nok. Den anden var indsigt i, at det er menneskeligt ikke altid at gøre det godt nok. Nu kunne min klient slippe angsten og være den, hun er, med alt hvad det indebærer.

Eksemplet viser, at så længe vi har modstand mod en egenskab, styrer den os både i vores indre og ydre verden. For at blive hele mennesker og acceptere os selv fuldt ud, må vi favne vores skygger – og lade være med at dømme andre.

#### Se skyggerne i dine kære

Hvis vi ikke havde det såkaldte projektions-fænomen, kunne vores skygger forblive skjult livet igennem. Men for at lære dine skyggesider at kende skal du faktisk bare kigge dig 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 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. Men som tiden gik, blev jeg mere og mere irriteret og mente, at han var egoistisk og skulle tænke mere på mig end på sig 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 over min kærestes egoisme var min egen utilfredshed med 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, men mig selv der havde problemet. Vi fik 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 får du det bedre. Samtidig gør du dig fri fra at reagere på andre og trækker kraften tilbage til dig selv. Først når du for alvor elsker ikke bare dine lyse sider, men også dine skyggesider, styrker du dit selv-værd og kan føle glæden og stoltheden ved at være dig. □

**« Sæt to børn over for hinanden og giv dem én brandbil. Det er ikke svært at forestille sig, at der hurtigt vil blive slåskamp. Lige så dejlige og kærlige børn kan være, lige så egoistiske, hævn-gerrige og egenrådige kan de også være. Forskellen på børn og voksne er, at børn ikke dømmer disse egenskaber. »**