

# VI TØR IKKE AT BROKKE OS!

Tidens store fokus på positive tanker har gjort negativitet til en kollektiv skyggeside. Vi skal tænke positivt og smile til verden, men du skal tillade dig selv at sige tydeligt fra og give udtryk for kritik, råder Pernille Melsted.

AF HEIDI VESTERBERG

Skyggesider har ikke kun baggrund i din personlige historie. De bliver også formet af det samfund, du er omgivet af. I vores tid er positive tanker blevet det store mantra. Vi skal tænke positivt og smile til verden. Også når vi af og til har grund til det modsatte. Mens vi går rundt og fokuserer på det positive, har vi sat det indre brokkehoved og alle former for negativitet langt ind i skammekrogen.

– Negativitet er den største kollektive skyggeside i vores vestlige og selvudviklingsbevidste del af verden, siger coach Pernille Melsted, der har speciale i skyggearbejde.

– Vi vil hellere hellere bøje nakken og bide galden i os end at sige klart fra, når andre

springer over i køen foran kassen i supermarkedet eller overskrider vores grænser. Af bar frygt for at blive opfattet som hende den sure eller negative.

Angsten for at virke negativ, fordømmende eller kritisk er ifølge Pernille Melsted en reaktion på den bølge af positiv tænkning, som skyllede ind over os, da selvhjælpsindustrien slog igennem. Især efter selvhjælpsbibler som *The Secret* for alvor fik slået fast, at lykke og succes følger de positivt tænkende.

*Selv Dalai Lama kan have en dårlig dag. Og hvordan kan vi ændre negative tanker, når vi ikke engang må vedkende os, at vi har dem?*

## Vi tænker negativt

Negativitet og hangen til kritik har fået tildelt en status som skyggeside og en del af personligheden, de fleste af os helst ikke vil være ved. Negative tanker er heller ikke så sjove at tænke, men sandheden er, at vi tænker dem alligevel.

– Der er mange gode grunde til at øve sig i at vende negative tanker til positive. Vi må bare ikke lyve for os selv og lade som om, vi altid er positive og konstruktive. Det kammer over, når det bliver en påtaget 'always look at the bright side'-attitude, der fornægter alt negativt. Det betyder bare, at vi fornægter en del af os selv. Alle tænker negative og fordømmende tanker både om sig selv og andre. Selv Dalai Lama kan have en dårlig dag. Og hvordan kan vi ændre negative tanker, når vi ikke engang må vedkende os, at vi har dem? spørger Pernille Melsted.



**VIDSTE DU**  
15% fortæller ikke sandheden til deres partner om, hvor utilfredse de er med deres sexliv.

### Hvert land – sin skygge

Alle lande, kulturer og miljøer udvikler nemlig deres helt egne kollektive skyggesider. Det gør mindre miljøer som for eksempel en branche eller familie også. En gruppe har et helt bestemt regelsæt og dermed også noget, man som gruppe tager afstand fra, fordømmer eller ikke vil vedkende sig. Det kan udvikle sig til en kollektiv skyggeside.

– Inden for selvudviklingsverdenen er det 'rigtigt' at være positiv og kun tænke positive tanker om sig selv og andre. Positivitet er en dyd og negativitet en synd. Men nogle gange er det både godt, sundt og rigtigt at kunne slå i bordet og sige fra, når andre overskrider ens grænser, eller noget ikke er godt nok. Eller være den, der peger på kejseren og siger sandheden: at han ikke har noget tøj på, siger Pernille Melsted.

– Jo mere manisk vi dyrker det positive, jo stærkere vokser negativiteten. Problemet i al fornægtelse er, at det, vi nægter at acceptere, i stedet bliver til en glødende lavastrøm, der arbejder under overfladen og en dag eksploderer på en eller anden uhensigtsmæssig måde.

### Sur med en smiley bagefter

Frygten for at blive opfattet som kritisk, fordømmende eller bare et almindeligt brokkehoved viser sig også i den elektroniske kommunikation. Hvis vi siger tydeligt fra eller udtrykker en form for utilfredshed i en mail eller på Facebook, slutter vi ofte af med at indsætte en glad smiley. Bare sådan for lige at tage brodden af det hele og undgå at blive stemplet som alt for negativ eller kritisk.

– Det er meget utrygt for modtageren. Mener hun det, eller mener hun det ikke?

Brugen af smiley midt i en kritik er et godt billede på, at vi ofte har svært ved at melde klart og tydeligt ud – uden at sige undskyld bagefter.

– Men der er altså grænser for, hvor mange forbudte ord og helt almindelige menneskelige sider, vi kan stoppe ned i den store sorte sæk uden selv at eksplodere eller gå ned med en depression, siger Pernille Melsted.

### Udvikling kræver mod

Skyggearbejdet gælder om at finde gaven i de egenskaber eller sider, vi ellers har travlt med at fornægte. Og ifølge Pernille Melsted er der mange fordele ved at turde være et negativt brokkehoved. Uden kritik, utilfredshed eller negativitet vil-

le al udvikling gå i stå. Både i os selv og i samfundet.

– Al udvikling kræver, at nogen har mod til at kritisere tingenes tilstand. Hvis ingen turde være negative eller lufte deres utilfredshed,

wille vi måske stadig sidde og hugge i stentavler, og ingen ville have opfundet hjulet. Det er også harmdirrende vrede og kritik, der får folk til at gå ind i politik og forandre noget. Der ville ikke have været nogen modstandskamp i Danmark eller revolution i Libyen, hvis alle havde sagt: uha, nej. Vi må ikke tænke negative tanker om vores ledere, siger Pernille Melsted.

### Bryd normerne

Vi har brug for nogen til at sige det forbudte og bryde normerne. Derfor opfordrer Pernille Melsted os til at øve os i at turde give udtryk for negative eller kritiske tanker. Og øve os i at tage bladet fra munden på en venlig og neutral måde. Uden brug af smileys.

– Det er ikke en friбилlet til at behandle andre mennesker dårligt, men en adgang til at acceptere os selv mere og blive mere autentiske. Ingen bliver lykkelig af en påtaget positiv persona. Vi er alle sammen negative, fordømmende, dovne eller misundelige. Når vi kan rumme det i os selv, og se gaven i det, så kan vi også rumme det i andre.



*Inden for selvudviklingsverdenen er det rigtigt at kun tænke positive tanker. Positivitet er en dyd, og negativitet er en synd. Men hvis ingen turde lufte deres utilfredshed, ville vi måske stadig sidde og hugge i stentavler.*

*Pernille Melsted har bl.a. udgivet Find din passion og underviser i skyggearbejde både selvstændigt og med Debbie Ford i København og over teleklasser. Pernilles mørke skyggesider er nærig, dum og utjekket. [www.pernillemelsted.com](http://www.pernillemelsted.com)*