



Vi ved det godt. At der er **sider af os selv, vi ikke viser frem.** Når vi spiser chips i smug eller hører Julio Iglesias for nedrullede gardiner. Er dovne og smålige. Eller bare misundelige på hende den nedringede med de store øringer. Men vi bliver aldrig hele mennesker, før vi tager vores skyggesider på os, skriver Pernille Melsted i sin nye bog "Sæt dig selv fri". Heller ikke selv om det kan være absolut frygtindgydende.

---

Jeg **indså pludselig** hvor jeg var af **at være**

**TRÆT**

**DYGTIG**

**H**vem er det, du skal spørge om lov, før du kan blive dit hele selv?, spørger coach Pernille Melsted ud i salen på sin Shadow Proces Workshop. Hun ser blikket flakke hos deltagerne, inden erkendelsen rammer dem. Den er sikker hver gang. For hvem er det egentlig, vi skal spørge om lov, før vi kan tillade os at være vores hele selv? Ikke bare den, vi normalt scorer lette point ved at være, men en udgave af os selv, der også rummer alt det, vi ellers gemmer væk? Og som i al sin modsætningsfuldhed rummer potentialet til et sjovere, bedre og ikke mindst mere autentisk liv? Pernille Melsted stiller det samme spørgsmål i sin nye bog "Sæt dig selv fri", den første danske bog om skyggearbejde, dvs. tanken om, at der er sider af os selv, vi har sat i skyggen, men som vi er nødt til at konfrontere, før vi kan finde balancen i os selv. For der er kun én, du kan spørge om lov, før du sætter dig selv fri. Og det er ikke din mor. Hende kommer vi ellers tilbage til.

Vi spoler tiden 10 år tilbage. Pernille er til sin første Shadow Proces Workshop i San Diego, Californien, ledet af filosofiens grundlægger Debbie Ford. Pernille ser opmærksomt op på den sirlige, karismatiske kvinde, der senere skal blive hendes livsmentor og inspirator og om et øjeblik kommer til at ændre hendes liv radikalt med netop samme spørgsmål.

– Jeg havde aldrig stillet mig selv det spørgsmål eller overvejet, hvorfor jeg var, som jeg var. At jeg var et resultat af noget, der var sket. Og at der samtidig var noget af mig selv, jeg ikke var i kontakt med.

Den weekend kom til at vende op og ned på Pernilles liv. Det var ellers et liv, der udefra set var ret perfekt. Hun havde scoret det fede job i New York som international pressechef for Clinique. Selvfølgelig klarede hun sig godt. Pernille havde altid været den, der klarede sig godt. Den kompetente, dygtige og pligttopfyldende pige. Der var bare noget, der ikke føltes rigtigt. Noget inde i Perfekte Pernille var helt forkert. Hun bar rundt på en træthed, en tyngde. Hun havde taget sine symptomer med til en speciallæge i hormonelle lidelser, men han havde ingen diagnose kunnet stille.

En dag hev hun en bog ned fra hylden i

den lokale boghandel. Den var skrevet af Debbie Ford og handlede om skyggearbejde. Noget klikkede på den helt rigtige måde i Pernille, og hun tog på sin første skyggeworkshop.

– Jeg indså pludselig, hvor træt jeg var af at være dygtig. Jeg så, at der var en anden side af mig, der slet, slet ikke havde fået plads i rigtig lang tid. Jeg havde altid arbejdet og var blevet dygtigere og dygtigere, men jeg havde glemt, at der også var en mere poetisk og drømmende side af mig. Jeg blev konfronteret med min sårbarhed. Jeg tudbrølede mig gennem hele den weekend.

Pernille sagde ikke bare sit job op efterfølgende. Hun sagde hele sit liv op. Ikke at det skete ved et trylleslag. Det var en lang og tårevædet proces. Der er ikke noget garanteret *quick fix*, når man begynder at jage sine skygger ud af skabene.

## TVIVL OG SÅRBARHED

De store vinduer reflekterer lyset fra himlen og vandet udenfor i Pernilles lejlighed på Islands Brygge. Jeg tænker med det samme, at her bor en, der godt kan lide at være alene. At være til stede netop her. Der småroder lidt i den tidligere så perfekte pressechefs stue, og hun har glemt at købe mælk til kaffen, men *who cares*, når man er i godt selskab. Bag hende tårner en stor bogreol, hvor tykke romaner grubber skuldre med Deepak Chopra. Det skorter ikke på ord hjemme hos Pernille. Heller ikke fra Pernille selv. Forfatteren til bestselleren "Find din passion på 4 uger" har uden tvivl fundet sin egen lidenskab.

– De sidste 10 år har jeg set så meget personlig udvikling, der handler om at blive et bedre, sundere, mere positivt menneske. Der har været et enormt fokus på positiv psykologi. Det er smukt nok, men i vores forhippethed på at se det gode i alting, inklusive os selv, går vi glip af en masse. Af alt det, vi gemmer væk. Vi spejler os i stedet i andre, der tilsyneladende bare er glade hele tiden. Det er problematisk, for det er jo ikke sådan, vi har det. Skyggearbejde er at turde kigge på, hvem jeg er, når jeg er hele mig. Og ja, der er det positive, men der er også det negative.

– Skyggearbejdet konfronterer dig med, →

## HVEM?

**Pernille Melsted**, 42 år, skyggecoach, foredragsholder og forfatter, bor sammen med sønnen William på 10 år.

## HVORFOR?

Uddannet af Debbie Ford og én ud af kun to personer på verdensplan, der udbyder Shadow Proces Workshop efter Debbie Fords principper. Forfatter til bøgerne "Find din passion på 4 uger" og "Udlev din passion på 4 uger". Aktuel med "Sæt dig selv fri". På Pernille Melsteds website [pernillemelsted.com](http://pernillemelsted.com) kan du downloade en gratis guide til, hvordan du finder dine skyggesider.



Pernille Melsted vil aldrig glemme det spørgsmål, hun blev stillet for 10 år siden af sin livsmentor og ven Debbie Ford: "Hvem er det, du skal spørge om lov, før du kan blive dit hele selv?". I dag stiller hun det samme spørgsmål til deltagerne på hendes workshops.

## OM BOGEN

### ”Sæt dig selv fri – 13 genveje til at finde dine skyggesider og leve et mere ærligt og autentisk liv”

I ”Sæt dig selv fri” opfordrer Pernille Melsted til, at vi konfronterer vores skyggesider for at blive mere hele og frie mennesker. Undervejs deler hun ud af både sine egne og andres pinlige, smertefulde, inspirerende og sjove oplevelser og erfaringer. Bogen præsenterer 13 genveje gennem skyggeprocessen, hvor du skal konfrontere dine følelser af skam og misundelse såvel som dine dagdrømme og fantasier. Bogen er en praktisk guide til at komme til at leve et mere autentisk liv og indeholder konkrete øvelser i forbindelse med hver genvej. Udkom i går, onsdag den 22. oktober 2014.



← hvor latterlig du nogle gange er som menneske; med din dualitet. Når vi begynder at tale højt om det, vi synes er svært eller pinligt, formår vi at tage skelletterne ud af skabene, før de hober sig op og vælter ud. Der sker også noget med vores empati, når vi tør være ærlige og sårbare. Vi inviterer andre til også at være uperfekte. Vi bliver mindre barske i vores dom af andre. Så der er mange gode ting ved at turde stille sig forrest og sige: Ja, jeg tager købepizza med til børnehaven, og nej, jeg får ikke barberet ben hver dag, fortæller Pernille. I hvert fald så længe det ikke er det eneste, vi siger. For der ligger også en facade i konstant at insistere på uperfektheden.

– Skyggearbejdet er at gøre op med enten-eller-tanken. Den meget stærke insistensen på, at ”jeg er sådan en type, der ...”, eller ”jeg er i hvert fald ikke sådan en, der ...”. Det er den skråriskerhed, jeg gerne vil til livs. Dels er den ikke særlig klædelig, dels er den en løgn. Den er ikke autentisk. Det føles måske rart for vores ego, at vi tror, vi ved, hvem vi er, men skråriskerheden dækker i virkeligheden over en usikkerhed. I stedet kan vi prøve at være til stede i vores tvivl, foreslår hun.

### ÅBN DØREN

Det er et godt spørgsmål, hvorfor vi ikke bare er vores hele selv. Det er et spørgsmål, der hænger sammen med det kom-

plicerede ved at være et menneske. Vi er ikke bare den, vi er. Det er noget, vi bliver. En stor del af ”Sæt dig selv fri” handler om netop den proces. I barndommen roses vi for nogle sider af vores personlighed, mens vi klandres for andre. Måske får vi ros for at være højrøstede og sige vores mening, samtidig med at vores genertthed får baghjul. Måske så meget, at vi vokser op og føler skam over vores følsomhed. Den bliver en skygge. Vi bliver bange for, at vi mister andres kærlighed og accept, hvis vi træder ud af den rolle, vi har fået tildelt.

Selv langt ind i voksenlivet bliver de tidligt indlejrede mønstre ved med at definere, hvem vi er. Også selv om vi alle indeholder potentialet til at vælge anderledes.

– De fleste bliver dybt rystede, når de indser, at de selv er gået ind i den boks, de føler andre har puttet dem i. Jeg bruger ofte billedet: Vi bliver født på et slot, hvor vi har adgang til alle rum. Men efterhånden som vi får at vide, at ”jeg kan ikke lide dig, når du er sådan”, lukker vi flere og flere døre. Til sidst sidder vi nede i kælderen, og der er ikke særlig højt til loftet. Men vi har aldrig overvejet, at vi kunne gå op og tage i døren igen. Der er ingen, der har låst den udefra, fortæller Pernille.

– Vejen ud går gennem at konfrontere os selv med vores skam og misundelse. Det er sjældent særlig behageligt, men det er ofte i vores irrationelle misundelse af

andre, vi kan skimte en flig af vores egne skygger. Hvorfor går hende den højrøstede med de farverige kjoler os sådan på nerverne? Kunne det være, der var noget ved hende, vi misundte?

– Når vi først finder ud af, at der er sider af os selv, vi gerne vil have adgang til, er der ikke andet for end at slippe dem fri. Og det er sårbart!

### VRED PÅ MOR

Pernille ved, hvad hun taler om. I løbet af sine skyggekursus hos Debbie Ford kom hun igennem hele registret af sorg og vrede. Der blev rippet op i barndommens svigt, og hun blev rasende på sin mor, der altid havde taget det som en selvfølge, at Pernille var kompetent og selvstændig. I vrede skrev hun et langt brev til sin mor.

– Hun fik hele lortet i det brev, som Pernille lakonisk udtrykker det i dag. I dag indrømmer hun, at det nok ikke var den ideelle måde at gøre op med fortiden på.

– I dag siger jeg: ”Gør det hos en psykolog, gør det på et kursus, skriv det i et brev, du ikke sender, gå ud og råb i skoven ...”. Ærlighed er ikke nødvendigvis det samme som autenticitet. Der ligger tit den dér skråriskerhed i ærligheden. Heldigvis har jeg en mor, der gerne ville tale om det, fortæller Pernille.

– Vreden er aldrig målet. Målet er tilgivelse.



sen – især éns tilgivelse af én selv. For alle fejl, mangler og skyggesider.

#### **HUSMOR – AD!**

Pernilles første weekend i San Diego blev skelsættende i mere end én forstand. I dag er hun én ud af kun to certificerede coaches i verden, der må undervise i The Shadow Proces. Undervejs blev Debbie Ford mere end mentor for Pernille. De to udviklede et venskab. Pernille kunne altid stole på, at Debbie ville udpege hendes værste skyggesider. På den kærlige måde. I 2012 brød en længerevarende cancer for alvor igennem hos Debbie Ford. Under sit sidste besøg i Danmark kiggede hun på Pernille og slyngede et enkelt ord ud: "Housewife". Husmor. Selv når Pernille skal gentage ordet i dag, ser hun ud, som om en stor, behåret taranteledderkop lige er landet på bordet foran hende.

– Ad! Men hun havde jo ret. Alt det prinsesseagtige, det bløde og eftergivende var noget, jeg havde pakket langt væk. Jeg havde altid fået point for at være handlekraftig og kontant. Men jeg har jo også lyst til at overgive mig og blive forført. At være blød og sårbar. Og at der kommer nogen og møder mig dér. Grunden til, at jeg ikke er det, er jo, at jeg er skidebange for, at der ikke kommer nogen og møder mig. Den slags kunne Debbie se.

Der bliver stille. Savnet efter Debbie Ford står massivt i stuen. I tiden efter hendes død mistede Pernille gejsten. Hun havde planlagt en stor skyggesideworkshop i København, men hvad ville meningen være med den uden Debbie?

– Pludselig blev det klart for mig, at det ikke handlede om mig. Det handlede om at give andre mennesker den oplevelse, jeg selv havde haft. Da først det gik op for mig, at der virkelig ikke kom mere fra Debbie, gik det samtidig op for mig, at jeg gerne ville sige det hele med min stemme. "Skriv nu den bog," sagde Debbie hele tiden til mig. Det har jeg så gjort nu. ■

**De fleste bliver dybt rystede, når de indser, at de selv er gået ind i den boks, de føler andre har puttet dem ind i**

