

Mette Holm

*Det  
du  
siger  
er du selv*

En grundbog i  

---

skyggearbejde

muusmann forlag

“Skyggearbejdet har fået mig til at stole endnu mere på mig selv og turde stå ved det. Når man først forstår dynamikkerne, kan man nå sine mål endnu hurtigere, end man overhovedet nogensinde havde turdet forestille sig.”

*Birthe Kock-Jensen, 46 år*

“Skyggeværktøjet er et fantastisk selv-kærligt redskab, der lærer dig at stå stærkt, dér hvor du er, og som den du er. Du indser, at der er plads til at være *både og* i stedet for *enten eller*.”

*Charlotte Maul, 38 år*

“Med skyggearbejdet er jeg reelt blevet et rarere og ærligere menneske, der giver andre lov til at være dem, de er, fordi jeg har fået ro med, hvem og hvad jeg selv er.”

*Karina Jørgensen, 47 år*

Mette Holm

# *Det du siger er du selv*

En grundbog i  
skyggearbejde

muusmann forlag

# indhold

---

<b>Indledning</b>	<b>6</b>	<b>Projektioner – sådan finder du dine skygger</b>	<b>49</b>
Skygger er det stærkeste psykologiske redskab	9	Du forsvarer dig selv	51
Hvem står bag bogen?	10	Her er dine skygger	52
Sådan bruger du bogen	11	Har du ingen skygger eller projektioner?	53
Hvem er bogen til?	13		
<b>Barndommens gade</b>	<b>17</b>	<b>Skyggemodellen – sådan kan dit forsvar ødelægge dig</b>	<b>57</b>
Derfor vil du så gerne være med i ‘hulen’	20	Din modstand slider på dig	60
Barndommens gade er ikke en blind vej	22	Dine nærmeste ser dig uden maske	63
<b>Derfor skal du elske dine skygger</b>	<b>25</b>	<b>Skammens kompas – find dit reaktionsmønster</b>	<b>67</b>
Hvad er en skygge?	26	De fire skamretninger	70
Sådan opstår skyggerne	27		
Derfor skal du arbejde med dine skygger	29	<b>Find dit dybeste mørke – og stop med at give andre skylden</b>	<b>73</b>
Sådan står dine skygger i vejen for dig	31	Sådan finder du det laveste selv	75
Skyggearbejde har en pris	32	Sådan tager du dine nærmeste som gidsler	77
Det er ikke dine forældres skyld	35	Ærlighed er karismatisk	80
Her kan du bruge skyggearbejdet i dit liv	36	Kast ankeret og befri gidslerne	82
Du bliver aldrig lykkelig hele tiden – heller ikke med skyggerne	37	Stil dig stærkt: Sådan er jeg	84
<b>Omprogrammer din hjerne</b>	<b>41</b>	<b>Tænd dit lys igen</b>	<b>87</b>
Vær nysgerrig på dig selv	43	Find dit lyseste selv	90
Din harddisk kan ikke arbejde i modstand	45	Sådan finder du dine lyse skygger	90
		Find dine lysbærere	91

<b>Integration – slut fred med dine skygger</b>	<b>95</b>
Ferdinand-effekten – nulstil dine projektioner	96
Sådan integrerer du en skygge	98
Hvad får du ud af det?	100
Tag et stort skridt med små skridt	100
Leg med skyggerne	101
Kom ud af hovedet og gør noget	102
Slut fred med skyggerne	103
Sådan husker du dig selv på at være i udvikling	106
Hvad er kvalitet for dig?	109
Du kan ikke finde fred, når du er i følelsen	109
Gå op, men stop analysen	113
<b>Tag skyggedronninge-testen</b>	<b>115</b>
Sig fra med dronninge-attitude	118
<b>Det er ikke magisk – det er logisk</b>	<b>121</b>
Skyggearbejde er ikke egoisme	123
<b>Dine børns barndomsgade</b>	<b>127</b>
Anerkend og giv en grund	129
<b>Tak til</b>	<b>134</b>

# indledning

---

Kender du hende, der altid gør sig til for mændene, når hun har fået noget at drikke? Eller hende, der snakker som et vandfald, selv om hun til hverdag er den mere stille type? Eller ham, der altid vil slås, når han bliver fuld? Hvordan er du selv, når/hvis du drikker alkohol? Mange mennesker kan bedre lide sig selv, når de har fået et par genstande, fordi de føler sig mere afslappede, gladere, sjovere og vildere, og det er der en grund til:

Når du er fuld, er du  
tættere på at være dig selv,  
end når du er ædru.

For mange mennesker kan det være en sandhed, der er svær at acceptere, fordi vi er vant til at tro, at alkoholen gør os til 'en anden person'. Vi er vant til at få at vide, at vi slår os løs, når vi er fulde. Vi plejer at sige noget i retning af: "Det var også, fordi jeg var fuld, at jeg gjorde noget pinligt". Eller "Jeg var fuld, og derfor mistede jeg kontrollen over min vrede". Eller "Jeg bliver altid så kærlig, når jeg er fuld", men i virkeligheden er du mere 'dig', når du er beruset.

Når du er fuld, slipper du alt det løs, som du går og gemmer væk til daglig. Du glemmer at skjule det, du skammer dig over at være. Du glemmer dine hæmninger. Alkohol gør det svært for dig – og alle os andre – at opretholde den facade, du har omkring dig. Det er også det, skyggearbejde handler om. Det er det, denne bog handler om.

Den handler om, hvordan du bliver mere dig. Den handler om at tage masken af og vise verden alt det, du kan og er. Den handler om, hvordan du bliver mere afslappet i selskab med dig selv og dine omgivelser, så der ikke er noget, du føler behov for at skjule. Også uden alkohol.

Skyggearbejdet i denne bog giver dig et helt nyt syn på dig selv og andre:

- Du højner din selvkærlighed.
- Du bliver bedre til at håndtere konflikter og lærer at sætte grænser.
- Du får mere karisma og står stærkere i kriser.
- Du får mere energi, fordi du ikke bruger den på at skjule sider af dig selv og pege fingre ad andre.
- Du får mod til at udleve dine drømme.
- Skyggearbejde giver dig en helt grundlæggende forståelse for, hvorfor vi mennesker gør, som vi gør.
- Du bliver klogere på, hvad der blokerer for, at du får mere af det, du gerne vil have i dit liv.

På en måde kan man sige, at jeg håber, du bliver bedre til at være 'fuld', når du er ædru, af at læse denne bog. At du bliver bedre til at lægge din maske fra dig og acceptere alle sider af dig selv.

Vi har alle sammen masker, vi tager på, når vi er sammen med andre. Vi tager dem på for at passe ind og for at være, som vi tror, andre vil have os til at være. Det værste, der kan ske for et menneske, er at

blive udstødt af fællesskabet. Derfor bruger vi maskerne til at gemme det, vi tror, er grimt. Det, vi tror, vi ikke må være, for at andre skal kunne lide os.

*Er du selvsikker? Sætter du pris på dig selv? Stoler du på dig selv? Værdsetter du andres meninger frem for dine egne? Søger du godkendelse af andre? 'Pleaser' du andre? Gør du det for ikke blive afvist? Der bliver du 'needy'. Stol og tro på dig selv – med alle dine skygger. De mørke og de lyse. Det giver ro og selvtillid.*

Den maske, du tager på, er modelleret og farvet efter, hvad dine forældre og andre omgivelser har fortalt dig, er rigtigt og forkert. Fx har jeg selv arbejdet meget med, at jeg er en pleaser, der gerne vil gøre alle andre glade. Derfor har jeg tit glemt at gøre mig selv glad. Jeg har tilsidesat mig selv, for at alle andre skulle være glade. Det har jeg lært af min mor, der sandsynligvis har lært det af sin mor osv. Det bunder i, at hjemme hos os var det en dårlig egenskab at være egoistisk. Så jeg har både som barn og en stor del af mit voksne liv gjort alt for, at ingen skulle kunne kalde mig egoistisk.

Sådan har vi allesammen ting, vi ikke vil have, at andre skal kalde os eller tænke om os. Egenskaber, som vi tror gør os forkerte, og som vi tror, at andre vil hade os for eller grine af. Egenskaber, som vi har gemt i skyggen, hvor andre ikke må opdage dem. De sider kommer frem i denne bog.

## **Skygger er det stærkeste psykologiske redskab**

For mit vedkommende er skyggeteorien det stærkeste redskab, jeg har været i kontakt med både som psykolog og som privatperson. Jeg har arbejdet med rigtig mange forskellige teorier både i mit erhverv som psykolog og privat.

Jeg har arbejdet med mig selv på mange måder, fordi det er min dybeste interesse, og fordi der var ting, jeg skulle overvinde. Det var først, da jeg mødte skyggearbejdet, at jeg virkelig fandt ud af, hvordan man kommer ind til kernen. Det var her, jeg fandt ud af, hvordan jeg får enten en klient eller mig selv til at forstå, hvad jeg skal arbejde med i dybden, og hvorfor det er vigtigt.

Når du forstår dine skygger, kan du ikke undgå at se, hvad du har brug for at arbejde med i dybden. Du kan ikke længere 'snyde' dig selv og lade det, der gør ondt indeni, ligge urørt i skyggen. Dine forsvarsmekanismer bliver enormt tydelige. Du kan ikke længere give andre eller noget andet skylden for, at du ikke er den, du gerne vil være.

*Når du lever bevidst med dine skygger, vil du turde at være noget, du længe har nægtet dig selv at vise verden.*

Denne bog handler om at stå stærkt i sig selv, om at tage ansvar og vide, at der ikke kommer nogen og redder dig. **Det er kun dig, der kan redde dig.**

## Hvem står bag bogen?

Det er mig, Mette Holm, der har skrevet bogen, og hvorfor skal du så tro på, hvad jeg siger?

Jeg er autoriseret psykolog og har siden 2004 haft min egen psykologpraksis i Aarhus og har gennem årene taget masser af supplerende kurser og uddannelser. I 2005 stødte jeg første gang på psykiateren C.G. Jungs personlighedsprofiler, som jeg blev akkrediteret i samme år. Jung er en af de mest kendte psykiatere i verden, og han har haft stor indflydelse på, hvordan vi tænker om sindet og mental sundhed i dag. Han arbejdede bl.a. sammen med den endnu mere kendte læge Freud, der grundlagde psykoanalysen.

Det er Jung, der første gang bruger skyggen som et billede på, hvordan vi mennesker udvikler vores personligheder. Siden har mange andre bygget videre på teorien. En af de mest kendte er Debbie Ford, som jeg har besøgt i USA, hvor jeg kiggede på, hvad hun lavede. I Danmark er det bl.a. Pernille Melsted, der har været med til at udvide begrebet. Så det er ikke mig, der har opfundet skyggebegrebet, men denne bog indeholder mine egne tanker og teorier inden for området – inspireret af alle de kloge mennesker, der har arbejdet med emnet før mig.

Min far døde i 2008, min elskede farmor døde i 2010, i 2011 blev jeg skilt, og i 2013 døde min mor. Derfor blev jeg på det tidspunkt nødt til at kigge endnu dybere i mig selv. Her blev skyggeteorien min allerbedste ven. Jeg har udforsket og brugt den med større og større entusiasme, siden jeg mærkede på mig selv, hvordan redskaberne omprogrammerede min hjerne.

Det er ikke kun i privatlivet og i min praksis, at jeg bruger skyggerne. Jeg har været vært på tv-programmet *Elsk din skygge*, der var 10 programmer om skygger, ligesom jeg i 2015 startede min Skyggevejlederuddannelse, hvor jeg uddanner skyggevejledere. En certificering som skyggevejleder er for dig, der har lyst til at lære at inspirere og hjælpe andre til at forandre sig på en måde, der forandrer dig selv mindst lige så meget. Vi har mange praktiske øvelser på uddannelsen, og nogle af de øvelser er med her i bogen i slutningen af nogle af kapitlerne.

Derudover har jeg lavet *Mettes Univers*, som er et magasin på nettet, hvor jeg inspirerer kvinder i deres hverdagsliv. Jeg sender hver dag et selvkært boost på mail til pt. lige over 55.000 danske kvinder, og flere kommer til hver dag. I 2015 var jeg med til at skrive bestselleren *Elsker mig for evigt*, der handler om at stå stærkt som single.

## Sådan bruger du bogen

På Skyggevejlederuddannelsen er kursisterne *buddies* med hinanden, fordi det kan være rigtig svært at se sine egne skygger. Derfor anbefaler jeg, at du går sammen med en ven eller veninde, der også læser bogen, og at I laver øvelserne sammen og sparrer med hinanden. Det kan gøres ved, at du fx sender en sms til din buddy, når du får en ny indsigt eller har brug for den andens syn på sagen. I kan også mødes og snakke, eller hvad der nu passer jer bedst. Ved at være to holder I hinanden fast i tankegangen.

Du kan også sagtens læse bogen og lave øvelserne med dig selv, men det kræver en høj grad af bevidsthed og disciplin at arbejde med sine skygger alene. Hvis du er alene om det, er det nemmere at 'krybe udenom' eller 'pjække' fra at tage fat på de sværeste ting.

Du skal gøre ting, du ikke har lyst til, for at komme hen til det sted, du gerne vil være. Hvis du ikke har disciplinen med dig, bliver det ligesom at starte i et fitnesscenter og kun komme af sted to gange. Hvis du har en aftale med en ven eller veninde, er det nemmere at komme ned at træne, men det kan også lade sig gøre alene.

*Vi går alle med udfordringer i vores liv. Ingen andens udfordring er bedre eller værre end vores egen. Vi kan aldrig sætte os ind i en andens følelsesregistre og fortælle konkret, hvad vedkommende skal gøre. Vi kan støtte og være der for hinanden. Alt arbejde mod det ønskede liv, løsninger og mål kan kun ske fra dig – kun dig. Du er ansvarlig for dit liv og formåen. Alle skridt ud af din komfortzone kræver arbejde. Arbejde med at ændre dine adfærds- og tankemønstre.*

*Vigtigst er det **ikke** at være afhængig af andres selskab eller af relationer. Kan du hvile i dig selv med alle dine skyggesider, har du hele verden med dig. Og du har plads til og kan acceptere livets udfordringer.*

Der er en grund til, at du er, hvor du er: Det, du kender, er trygt og nemt. Disciplin er det, der siger, at du skal gøre dét, der skal til, selv om du ikke har lyst. Sådan vil det også være med skyggearbejde – nogle gange skal du gøre noget, som din autopilot ikke kan hjælpe dig med, og det kan være svært. Samtidig er det også en helt enormt spændende og givende proces, og hvis du gør det med en buddy, er

det også sjovere. Hvis du ikke leger, når du arbejder med skygger, så bliver det rigtig hårdt arbejde. Du skal nemlig dykke ned i noget snavs, du ikke umiddelbart har lyst til at svømme rundt i, men hvis du har en at følges med, bliver opgaven lettere. Det kan også være en måde at styrke jeres venskab på og lære hinanden bedre at kende.

Uanset om du læser og arbejder alene eller sammen med en anden, vil du få noget ud af at kende til skyggebegrebet.

Jeg ved, det lyder drastisk, men jeg mener det alvorligt, når jeg siger, **at dit liv aldrig bliver det samme igen, når du lærer dine skygger at kende**. En af mine studerende på Skyggevejlederuddannelsen sagde til eksamen, at dengang hun begyndte, og jeg sagde, at skyggerne ville ændre hendes liv for altid, tænkte hun: “Ja, ja, den er god med dig. Det siger du bare for at sælge din uddannelse”. Efter at have arbejdet med sine egne skygger i de otte måneder, uddannelsen tager, kunne hun se, hvad jeg mente.

### **Hvem er bogen til?**

Bogen er til dig, der har brug for et redskab til at skabe mere fred og balance i dit liv uden så mange konflikter med dig selv og andre. Hvis du har mistanke om, at du har alvorlige psykiske lidelser, skal du i stedet tage kontakt til en psykolog eller en anden fagperson – det kan en bog ikke hjælpe dig med.

Du behøver ikke at kende noget til skygger i forvejen. Vi tager det hele fra begyndelsen og går også mere i dybden senere i bogen, så den er også til dig, der ved lidt om skygger, men gerne vil have det helt på plads eller bare høre det forklaret på en ny måde.



Jeg bruger nogle af mine egne modeller og begreber i bogen, og jeg bruger også allerede kendte begreber og modeller fra andre, hvor det giver mening.

**En lille ‘advarsel’:** Mange bliver provokeret af skyggearbejde til at begynde med, fordi det virker meget selvisk. I denne bog vil jeg bl.a. fortælle dig, at du skal være mere grådig og egoistisk. Flere, der har prøvelæst bogen her, spørger: “Jamen skal jeg så have lov til at såre andre for selv at få det bedre?” Inden vi går i gang vil jeg derfor gerne understrege, at jeg IKKE mener, at du skal begynde at gå rundt og såre andre med vilje eller være grov uden grund. Det vil stå klart for dig, når du er færdig.

Samtidig *kommer* du højst sandsynligt til at såre andre, når du arbejder med skygger, fordi du forandrer dig og tænker mere på dig selv end på andre. Du kan tænke på det på den måde, at når *du* har det godt med dig selv, har du også mere overskud til at gøre noget og være noget for andre. Hvis du har det skidt, risikerer du at bryde sammen, og det gavner slet ikke nogen.

For at have det godt med dig selv, skal du have adgang til alle dine egenskaber – også dem, du er vant til at opfatte som dårlige eller egoistiske. Så jo, det er egoistisk at arbejde med skygger, jo, du vil komme til at såre nogen, men hvad er alternativet? At du gemmer dig væk og lader alle andre spise først af buffeten, så der kun er en halv gulerod til dig, og du sulter? Hvem gavner det?

Det, jeg gerne vil frem til, er, at skyggearbejde handler om at tænke mindre over, hvad andre tænker og føler om dig og det, du gør. Det er svært at forklare, når du ikke kender begreberne her i bogen endnu, men jeg ved, at det giver mening, når du har læst bogen. Så hæng på.

*“Hvad jeg har fået ud af skyggearbejdet er så stort, uvirkeligt og vidunderligt for mig og voldsomt svært at beskrive med få sætninger. Jeg gik i gang med skyggevejlederuddannelsen og ind i skyggenes verden med det formål at bruge uddannelsen på at lære mig selv bedre at kende efter en lang periode som stressramt og sygemeldt. Nu står jeg her, næsten et år senere, i balance, ro, værdig, selvsikker, modig, med drømme og håb og med egne klienter og en ekstrem lyst til at ‘bring it forward’.*

*Skyggeværktøjet er et fantastisk selvkærligt redskab, der lærer dig at stå stærkt, dér hvor du er, og som dén du er. Du indser, at der er plads til at være både og i stedet for enten eller.*

*Det kan lyde lidt klichéagtigt, men jeg har lært at acceptere og elske hele Charlotte-pakken. Jeg arbejder med mine egne skygger hver dag, og jeg elsker det. Jeg elsker at se på andre – hvor møder jeg modstand, og hvem beundrer jeg? – for derefter at holde spejlet op. Jeg finder hele tiden nye sider af mig selv at arbejde med. Så kom med på rejsen, jeg lover dig, du bliver aldrig træt af at elske dig selv.”*

*Charlotte Maul, 38 år  
Customer Service Egetæpper*

Det, du siger, er du selv – *En grundbog i skyggearbejde*

Af Mette Holm

© 2017 Muusmann'forlag, København

Omslag og design: Muusmann'forlag

Trykt hos Specialtrykkeriet Arco A/S

Printed in Denmark

1. udgave, 1. oplag, 2017

ISBN: 978-87-93430-11-2

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med COPY-DAN, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann'forlag

Bredgade 4

1260 København K

Tlf. 33 16 16 72

[www.muusmann-forlag.dk](http://www.muusmann-forlag.dk)



Mette Holm er privatpraktiserende psykolog, forfatter og foredragsholder. Hendes arbejde omkring skyggerne kommer fra hendes egen personlige rejse og fra en dyb interesse for det faglige perspektiv omkring skyggearbejde. I 2015 startede hun sin skyggevejlederuddannelse, hvor hun uddanner skyggevejledere.

Desuden driver hun forummet Mettes Univers på nettet, hvor hun inspirerer kvinder i deres hverdagsliv og hver dag sender et selvkærtigt boost til over 55.000 følgere.

I 2015 var hun medforfatter til bogen *Elsker mig for evigt*, og i 2016 udkom hun med *Boost din selvkærlighed* – en samling af små positive og opbyggelige tekster.

[Metteholm-psykologerne.dk](http://Metteholm-psykologerne.dk)

[Mettesunivers.dk](http://Mettesunivers.dk)

Alle mennesker bærer rundt på skygger – sider af os selv, som vi ikke vil være ved. Vi har gemt disse egenskaber godt af vejen, fordi vi tror, det er nødvendigt, for at vores omgivelser skal kunne lide os. Psykolog Mette Holms budskab er, at vi skal lære at slutte fred med vores skygger og acceptere, at de er en del af det hele menneske – kun sådan kan vi finde ro og balance i livet.

Hver gang vi oplever at blive irriteret på andre, når vi undskylder for os selv eller føler, at vi ikke er det sted i livet, hvor vi gerne vil være – så står der altid en skygge i vejen. En skygge er en projektion, dvs. en side af vores personlighed, som vi ikke vil kendes ved og derfor kaster over på andre eller gemmer godt væk bag en maske. Det forsvinder den bare ikke af, tværtimod.

Denne bog henvender sig til dem, der har brug for et redskab til at skabe mere fred og balance i livet uden så mange konflikter med sig selv og andre. Det handler om tage masken af og vise verden sit sande jeg. Gevinsten er en følelse af styrke, mod, øget selvværd og en større karisma.

*Det, du siger, er du selv* indeholder en grundlæggende introduktion til, hvad skyggearbejde er, og en præsentation af en række skyggemodeller, som man lynhurtigt vil kunne anvende i sit eget liv. Man lærer forskellige typer skygger at kende, og ved hjælp af cases, eksempler og øvelser gives der inspiration til, hvordan man kan arbejde videre med sine egne skygger – og blive fri.

