



Pernille Melsted

SÆT DIG SELV FRI

13 genveje
til at finde dine
skyggesider og
leve et mere ærligt
og autentisk liv

BORGEN

INDLEDNING: MIT MØDE MED SKYGGEN OG DEBBIE FORD

Første gang jeg stiftede bekendtskab med ”skyggen”, var i en Barnes & Nobles-boghandel på 6th Avenue i New York i starten af 2002. Jeg boede og arbejdede på det tidspunkt i New York, og når jeg ikke løb rundt i højhælede sko og var ung, international pressechef, sad jeg i den boghandel (uden sko) og drømte om et andet liv.

En forårsaften faldt jeg over en bog af Debbie Ford, der hed *The Dark Side Of The Light Chasers*. Titlen var kryptisk, og jeg havde aldrig hørt om forfatteren før, men jeg læste bogen samme aften og var både fascineret, frastødt og forvirret.

Bogen handlede om skyggesiderne, som Debbie Ford påstod, at vi alle sammen har. De sider, vi helst skjuler, undertrykker og ikke vil være ved. Hendes pointe var, at der er noget godt at hente i det, vi har bestræbt os så ihærdigt på at skjule.

Hun skrev om projektion, et begreb jeg aldrig før havde læst om i selvhjælpsbøgerne. At det, jeg ikke kan holde ud i andre, er en spejling af mig selv. Hvor provokerende. Jeg var vant til, at de selvudviklingsbøger, jeg læste (og dem læste jeg mange af), var indfølelse og kærlige i tonen, men denne her var konfronterende.

Fjorten dage senere bookede jeg mig ind på min første workshop om skyggearbejde i San Diego – uden at have nogen som helst idé om, hvad jeg gik ind til. The Shadow Process, en tredages skygge-tour de force, ledet personligt af Debbie Ford, blev for alvor et vendepunkt for mig. En af de oplevelser, hvor man ved, man bliver nødt til at give slip på noget, ændre noget – drastisk – bagefter. Uden nødvendigvis at vide hvad. De tre dage vendte fuldstændigt op og ned på mit liv.

Hen over sommeren begyndte jeg at fordybe mig mere og mere i arbejdet med skyggen og tilmeldte mig alt, hvad Debbie Ford havde af kurser og uddannelser, og i januar 2003 sagde jeg mit job op. Senere på året, nu gravid, flyttede jeg hjem til Danmark.

Jeg fortsatte med at tage til USA på efteruddannelser hos Debbie Ford, og efter min barsel vidste jeg, at jeg ikke skulle tilbage til et pr-job. Jeg var nu certifi-

ceret coach med speciale i "shadow work" og begyndte i starten af 2005 at tilbyde coaching baseret på Debbie Fords skyggeprincipper, samtidig med at jeg skrev på min første bog, *Find din passion på 4 uger*, som udkom i 2006. Bogen blev en succes, og jeg havde pludselig en travl selvstændig forretning med masser af foredrag, kurser og egen uddannelse. Jeg fortsatte med at være i kontakt med Debbie Fords Institut i USA og var mentor og censor på hendes amerikanske uddannelser.

I 2007 fik jeg overbevist Debbie om, at hun skulle holde en Shadow Process i København. Jeg var på det tidspunkt en af de eneste europæere, der var uddannet af hende, og var overbevist om, at danskerne var klar til at høre mere om skyggen. Jeg lovede hende, at jeg kunne skaffe et publikum. "Danmark?" grinede hun. "Jeg ved ikke engang, hvor det ligger."

Men hun kom. I juni 2008 holdt hun en Shadow Process Workshop i København for 180 deltagere. Sådan startede vores professionelle samarbejde. Og sådan startede vores venskab.

Indtil da havde Debbie Ford været min lærer. Nu var der en anden form for ligeværdighed i vores relation. Vi brugte tid sammen, talte i telefon sammen, sms'ede, tog på ferie sammen, og Debbie lod mig lede mere og mere af workshoppen for hver gang, hun kom tilbage.

Debbie Ford holdt sin sidste Shadow Process i Danmark i maj 2012, efter at hun var blevet syg af kræft. Hun var *on fire* på den workshop. Nu med paryk og trusser med baldepuder, fordi hun var blevet så afkræftet, at hendes bagdel ingen polstring havde, men stadig med samme ild i øjnene og en måske endnu lavere bullshit-tolerance end nogensinde.

Debbie var overbevist om, at hun ville blive rask. Det elskede jeg hende for. Hun lavede, mens hun var i København i 2012, to større interviews. Jeg var med til begge to og overrasket over hendes ærlighed. Hun var ikke kendt for at være karrig med at bruge sig selv i interviews, men der var en ny form for råhed og nærmest insisteren på at være uden filter, som jeg ikke havde set *så* markant før. Hun talte om skammen ved at være forfængelig og skammen ved at få kræft, når man er

selvhjælpseguru og føler, at man burde være hævet over den slags og gå fri, når nu man har arbejdet så meget med sig selv. Spirituel arrogance, kaldte hun det. Når nogen mener, at de kan styre alting i livet med de rette tanker og rette doser af rød-bedejuice. Det var hun vred over. Og hun indrømmede under det ene interview, at det ikke så meget var tanken om, at hun skulle dø, der havde generet hende mest i de sorteste timer. Det var det at skulle dø så grim. Hendes medicin havde fået hendes ansigt til at svulme op, og hendes tykke, mørke hår havde fået sit eget liv som tynde totter af vilde spiralkrøller.

Jeg kunne relatere til det med forfængeligheden. På én måde overfladisk og på en anden måde en dybtfølt, skamfuld smerte. Forfængelighed er jo en dødsynd. Helt klart en kollektiv skyggeside. Det er plat, overfladisk og narcissistisk at gå op i, hvordan man ser ud, når man er ved at dø. Jeg elskede, at hun talte ærligt om det. Men det var det, hun gjorde. Hun talte om *alt* det, man ikke taler om. Debbie Ford var *radical honesty*.

Desværre døde hun – alt, alt for tidligt – i en alder af 57, i februar 2013.

Jeg kan bedst illustrere, hvad Debbie Ford har betydet for mig, med et eksempel:

Februar, 2010

Vi sidder på en restaurant i Gothersgade i København og spiser steak frites. Debbie er her for at holde den tredje Shadow Process i Danmark. Jeg skal være mere involveret end før, blandt andet har hun bedt mig om at åbne workshopen.

Hvad skal jeg sige? spørger jeg.

Du skal bare fortælle nogle af dine egne historier, hvad skyggearbejde har betydet for dig, you know, være ærlig sårbar ... tage din tid.

Okay, siger jeg. Det kan jeg godt.

Vi snakker videre.

Hvordan går det med ham der, du så? Ser du stadig ham? spørger hun.

Ja. Det går godt, tror jeg. Det er lidt nyt jo ...

Skal han ikke med på Shadow Process?

Ha ha, nej. Han er faktisk ret interesseret i alt det her. Han har lige læst din bog. Men nej, det skal han 100 % ikke. Det ville være alt for grænseoverskridende for mig.

Really? siger Debbie og spiler øjnene op.

Really! siger jeg og stikker hårdt i en pomme frite.

Well. Hun kigger på mig med sine store brune øjne. *Hvis det er SÅ svært for dig, så er det jo det, du skal.*

Hold nu op, Debbie! Please.

Hun tager sin mobiltelefon op af tasken.

Giv mig hans nummer.

Hvorfor?

Fordi jeg vil invitere ham.

Det mener du ikke?

Jeg stirrer vantro på hende med tårer, der presser sig på.

Honey, this is your breakthrough! hviner hun ("breakthrough" er Debbie Ford-kode for noget virkeligt ubehageligt, man aldrig har lyst til).

I don't need this breakthrough.

Yes, you do. Trust me.

Jeg ved, at hun har ret. Og jeg hader hende lige dér. Og giver hende mobilnummeret. Hun skriver en besked, trykker på "send" og smiler. Jeg har mistet appetitten. Få øjeblikke senere tigger der en sms ind. *"Det vil han gerne!"*

Og hun havde selvfølgelig ret. Det var et breakthrough. I alle de år, jeg havde undervist, både på workshops alene og sammen med hende, havde jeg aldrig tilladt en mand, jeg kunne lide, at være med. Det var for sårbart. For pinligt. For tæt på. Min søster måtte være med. Min mor måtte være med. Alle mine veninder måtte hjertens gerne være med. Men ikke en mand, jeg var intim med. Tænk, hvis jeg fejlede. Tænk, hvis jeg faldt ned af piedestalen. Tænk, hvis han så mig.

Det er meget særligt at møde et menneske, der tør stille krav til en. Debbie kunne se noget, der var større i mig, end jeg selv kunne. Og det var meget rørende for mig. Og vigtigt.

Jeg savner hende hver eneste dag og er hende evigt taknemmelig for det, jeg har lært af hende.