



SYGDOMMEN VAR MIN STØRSTE SPIRITUELLE VÆKKELSE

For 11 år siden fik den verdenskendte amerikanske coach Debbie Ford kræft, men først i år har hun valgt at tale offentligt om cancersygdommen. I dag kalder hun sygdommen for sit livs største spirituelle vækkelse. En vækkelse, der tvinger hende til at praktisere, hvad hun lærer andre: Accept, tilgivelse og kærlighed til sig selv.

AF HEIDI VESTERBERG > FOTO: PRIVAT OG LINE THIT KLEIN

Debbie Ford har inspireret tusindvis til at kaste lys over skyggesiderne og elske hele vores personlighed. Også alt det, vi skjuler eller skammer os over.

Første gang Debbie Ford talte til en forsamling i Danmark, kunne man se, den lille spinkle kvinde sidde alene på den gigantiske scene i Østre Gasværk – og alligevel fylde hele rummet med sine ord og personlighed. Måske især det overraskende øjeblik, hvor den amerikanske succesforfatter, lifecoach og spirituelle lærer lagde ud med at sige:

– Jeg er en bitch. Jeg er også dum, doven og en selvoptaget egoist.

En noget usædvanlig måde at præsentere sig selv på, men også en præcis illustration af alt, hvad Debbie Ford står for. Både personligt og med alle hendes bøger, foredrag og workshops om *The Shadow Work*, som er en metode, der går ud på at identificere, acceptere og værdsætte hele vores personlighed. Også de dele af personligheden, vi ellers går og skammer os over.

– Vi har alle sammen egenskaber, som vi har lært er forkerte, og derfor forsøger at

skjule eller holde nede. Nogle af os bruger hele livet på det, men jo mere, vi forsøger at skjule vores skyggesider, des mere ravage laver de i vores liv. Jeg tror på, at vi er her for at lære at elske hele vores personlighed og acceptere ikke bare os selv, men også alle andre. Du kan ikke holde op med at fordømme verden omkring dig, før du holder op med at fordømme dig selv, siger Debbie Ford, der har rejst verden rundt med det budskab og undervist tusindvis af mennesker i kunsten at kaste lys over sin skygge.

Debbie Ford har for længst lært at acceptere sin indre bitch. Hun har også lært at sætte stor pris på den side af sig selv og de seneste år har hun haft en ekstra alvorlig grund til det.

– Det er det, der har holdt mig i live gennem de sidste syv år. For to år siden skulle jeg have været død ifølge lægerne, men jeg er så meget en bitch, at jeg ikke vil lade canceren tage mig. Det er den side af mig, der gjorde, at jeg kunne sidde over for lægerne og sige: »Jeg har altså ikke tid til at dø. Jeg har heller ikke tid til at være syg af cancer, så hvad skal vi gøre ved det?«



KAMPEN MOD CANCER

Lægerne gør, hvad de kan, og det gør Debbie Ford også. Hun har været igennem flere forskellige behandlinger, og imens fortsætter hun med sit spirituelle arbejde. Debbie Fords niende bog *Courage: Overcoming Fear and Igniting Self-Confidence* udkom i år, og hun er allerede fuld gang med den næste.

Debbie Ford er en kvinde, der har brugt det meste af sit liv på at sige sandheden »

højt og hjælpe andre til at gøre det samme. Alligevel kom der til at gå syv år, før hun offentligt fortalte om sin sygdom. Det skete i et stort tv-interview med Oprah Winfrey tidligere på året. Hvordan kunne hun af alle mennesker holde noget så afgørende som en kræftdiagnose skjult for offentligheden og måske også for sig selv?

Det kan være svært at få det til at hænge sammen med billedet af den succesfulde coach og forfatter, der gennem mange år har prædikeret for at sætte ord på skam, skyld og skyggeside. Et respekteret navn i

selvudviklingsindustrien, og en kvinde, der har samarbejdet med alverdens guruer. Debbie Ford forstår spørgsmålet, men forklaringen er enkel.

– Jeg er bare et menneske. Da jeg fik diagnosen var min første tanke: Det her kan jeg ikke. Jeg nægtede at erkende min sygdom i begyndelsen. Jeg var vred på Gud, for jeg troede, at jeg på en eller anden måde ville være beskyttet på grund af det arbejde, jeg laver. At det ville give mig en form for ekstra velsignelse, og at jeg var hævet over den sygdom. Men jeg tog selvfølgelig fejl. Ingen er hævet over cancer.

BEBREJD ALDRIG PATIENTEN

Da Debbie Ford først havde set sin sygdom i øjnene, begyndte hun at søge efter forklaringer og årsager til, at hun havde

I dag ser jeg min sygdom som mit livs største spirituelle vækkelse. Den sygdom tvinger mig i den grad til at praktisere alt, hvad jeg altid har forsøgt at lære andre. Accept, tilgivelse og kærlighed til sig selv.

fået cancer. Som den første og helt almindelige menneskelige reaktion begyndte hun at bebrejde sig selv for sin sygdom.

– Jeg måtte have gjort noget galt eller levet forkert, siden jeg skulle rammes af cancer. Med tiden kunne jeg se, at det ikke var min skyld. Jeg var bare

alvorligt syg.

Ifølge Debbie Ford er vi generelt meget optagede af at finde årsagen til, at et menneske får kræft. Særligt inden for den verden af selvudvikling og spiritualitet, som Debbie Ford er en del af. Men selv mener hun, at det er en meget stor og alvorlig misforståelse.

– Man får ikke kræft på grund af løgne, skam, for meget vrede eller negative tanker. Vi er i stand til at ændre vores tanker og adfærd, men man kan ikke selv skabe sin sygdom. Ingen kunne drømme om at

HVAD ER SKYGGESIDER?

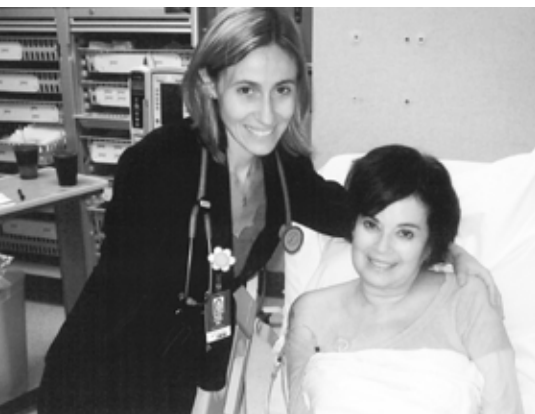
- Skyggesider er de dele af din personlighed, du ikke vil være ved. En egenskab du af en eller anden grund fornægter eller holder skjult for andre – og måske også for dig selv.
- Skyggesider er forskellige fra menneske til menneske alt efter vores opvækst og de oplevelser, vi møder i livet. I det ene hjem er det forkert at råbe op og føre sig frem. I et andet hjem er det forkert at være stille, genert og tilbageholdende. Alt det, vi oplever som forkert eller føler os fordømt for, bliver til en skyggeside, som vi forsøger at skjule.

HVAD GÅR SKYGGEGEARBEJDET UD PÅ?

- Formålet med skyggearbejdet er at få fri adgang til alle dele af personligheden. Det sker i tre trin. Først skal du identificere dine skyggesider, acceptere eller værdsætte dem og til sidst integrere dem. Debbie Ford understreger, at det ikke sker på en time eller en fem dages workshop. Det er en livslang proces, der heldigvis også er spændende og sjov.

Debbie med sin mor og familie til sønnen Beaus afgangseksamens fest.





På hospitalet knyttede Debbie sig til sin sygeplejerske, der støttede hende igennem de svære tider.

fortælle et kræftramt barn på et hospital, at barnet selv har skabt sin sygdom eller fortælle barnet, at det bærer på en stor vrede. Hvis du ikke vil gøre det mod et barn, skal du heller ikke gøre det mod en voksen.

Mange mennesker med kræft bebrejder sig selv for deres sygdom, og det er det sidste et menneske med en kræftsygdom har brug for, mener Debbie Ford.

En ud af tre vil få kræft i løbet af de næste ti år, understreger Debbie Ford, og der er ikke nogen nemme forklaringer på, hvorfor den ene får kræft og den anden ikke gør.

– Den form for bebrejdelse og fordømmelse er også en misforstået form for spiritualitet. Mennesket kan ikke skabe alt selv. Vi er her for at lære, vokse og udvikle os. Derfor giver livet os forskellige kampe at kæmpe. Nogle skal kæmpe imod diabetes eller jordskælv, andre skal kæmpe mod kræft. Det er ikke en sygdom, vi selv har skabt. Det er bare den kamp, vi skal kæmpe.

BRUG FOR SELVOMSORG

I sin personlige kamp mod cancer har Debbie Ford brugt sine egne bøger som inspirationskilder. Hun gik tilbage i alle bøgerne for at lede efter svar og fandt ud af, at de alle sammen i sidste ende handler om tilgivelse, accept og evnen til at give kærlighed til sig selv. Før sygdommen var hun i virkeligheden ikke ret god til det, men det er hun blevet.

– Vi er nødt til at give os selv kærlighed, næring og omsorg, når vi bliver ramt af en sygdom. Det er den eneste healende måde,

Man får ikke kræft på grund af løgne, skam, for meget vrede eller negative tanker. Ingen kunne drømme om at fortælle et kræftramt barn på et hospital, at barnet selv har skabt sin sygdom eller fortælle barnet, at det bærer på en stor vrede. Hvis du ikke vil gøre det mod et barn, skal du heller ikke gøre det mod en voksen.

vi kan reagere på. Vi kan nemt slå os selv i hovedet over, at vi har levet forkert eller spist for få grønne bønner, men det er ikke det, vi har brug for. Vi har brug for at tro på fremtiden og være kærlige over for os selv.

DET GIVER MENING

Debbie Fords næste bog kommer til at handle om cancer. Hun skriver den i samarbejde med en læge og en række kræftramte kvinder fra The John Hopskins Hospital, et af verdens mest kendte universitetshospitaler. Bogen sætter fokus på den emotionelle helingsproces, der også kan være et våben i kampen mod cancer.

Når Debbie Ford tænker tilbage på sin personlige historie, og det formål hun har haft med sit liv, er det ikke længere så utænkeligt, at hun skulle blive ramt af en kræftsygdom. Det er tværtimod begyndt at give mening.

– Jeg har altid ønsket, at mit liv skulle bruges til et højere formål og kan allerede nu se, hvordan min sygdom kan være en hjælp for mange mennesker. I stedet for at føle mig gjort til offer, føler jeg mig nu vel-signet. Jeg ville selvfølgelig ønske, at jeg ikke var nødt til at gå igennem det helvede, som

en cancersygdom er. Jeg ville ønske, ingen mennesker i hele verden var nødt til det, for cancer er en meget grim sygdom. Men det giver mening for mig, at det er gået sådan. I dag ser jeg min sygdom som mit livs største spirituelle vækkelse. Den sygdom tvinger mig i den grad til at praktisere alt, hvad jeg altid har forsøgt at lære andre. Accept, tilgivelse og kærlighed til sig selv. ■

Debbie Ford

Er lifecoach, foredragsholder og bestsellerforfatter. Hun er især kendt for sit skyggearbejde og workshoppen *The Shadow Proces*, som hun også har afholdt i Danmark med sin samarbejdspartner Pernille Melsted. Har bl.a. udgivet: *Kast lys over skyggen* og *Når skyggen tager over*. Hendes seneste bog *Courage: Overcoming Fear and Igniting Self-Confidence* er endnu ikke oversat til dansk.
www.debbieford.com
Tjek om hun kommer til Danmark på www.ernillemelsted.com