

Jeg dømte de selvsikre kvinder foran spejlet. Men så ramte sandheden mig som et slag i maven

Jeg bliver irriteret på de mennesker, der fylder for meget. Men nu har jeg fundet ud af, at det slet ikke handler om dem.



© Privat

AF [YASMIN WINTHER WILLE](#) | PUBLICERET D. 03.11.25

Spejlet foran mig afslører alt det, jeg prøver at skjule.

De lidt for forsigtige armbevægelser. Hofterne, der kun bevæger sig på 50 procent.

Og blikket, der hele tiden søger væk. Jeg kigger på gulvet, på instruktøren, på lampen i loftet. Kigger alle andre steder end på mit spejlbillede.

Som altid står jeg bagerst i lokalet, mens de andre trækker frem mod spejlet. De flirter med sig selv i spejlet, svinger med håret og oser af noget, jeg kun tør drømme om.

Selvtillid.

Og jeg mærker den velkendte irritation brede sig, mens jeg ser på dem.

Selvom jeg har danset i mange år og elsker det, er der en bestemt del, jeg altid har hadet: At danse foran andre.

Så da instruktøren deler holdet i to, så vi har mere plads til at danse på, sætter jeg mig hurtigt ned foran spejlet. Det er min faste plads.

Måske er det en meget god metafor for min måde at være i verden på generelt.

LÆS OGSÅ: Jeg fik den samme ting at vide til alle mine skole-hjem-samtaler. I dag er det min største usikkerhed

Jeg stiller mig bagerst i livet og bliver tilskuer til alle dem, der tør tage plads.

I stedet for at heppe på dem, ligesom resten af salen gør, bliver jeg irriteret. På deres måde at tage rummet på. Deres måde at fylde på.

LÆS OGSÅ: Når Emilie taler højt om sit kropsbillede, oplever hun ofte, at folk ikke tager hende seriøst – og hun ved godt hvorfor

Jeg stiller mig bagerst i livet og bliver tilskuer til alle dem, der tør tage plads

Yasmin Winther Wille

Og da jeg kommer hjem, er jeg, som så mange gange før, mere nedtrykt end opløftet.

Hvorfor kan jeg ikke bare være ligeglad med dem, der står på forreste række? Hvorfor kan jeg ikke bare synes, det er sejt, at de tør give så meget slip?

LÆS OGSÅ: Det blev helende for Isabels kropsbillede: "Min krop bliver aldrig som før, heldigvis for det"

Forstå dine skygger

For at forstå, hvad der sker inde i mig, ringer jeg til Annika Leschly, der er specialist i skyggearbejde.

Hun fortæller mig, at der er en god grund til min irritation. Forklaringen skal findes i teorien om skyggearbejde og begrebet projektion.

Hun forklarer, at vi ofte vil mærke et stik af irritation, når andre mennesker har fri adgang til sider, som vi ikke selv har adgang til.

"For at dulme det her indre ubehag, vi mærker, må vi finde en ydre måde at slippe af med det på. Og det gør vi nemmest ved at pege fingre af andre eller dømme dem forkerte," fortæller hun.

Og så tager samtalen en drejning, jeg ikke lige havde forudset. For nu kommer jeg på arbejde.

Om projektion

Projektion er en psykologisk forsvarsmekanisme, hvor vi ubevidst overfører tanker, følelser eller sider af os selv, vi ikke vil kendes ved eller længes efter, til andre mennesker.

Det betyder, at de egenskaber ubevidst bliver forstørret i vores oplevelse af andre.

En måde at opdage en projektion på er at spørge sig selv: 'Reagerer jeg, eller observerer jeg?'

Hvis du blot bemærker noget neutralt hos en anden, er det en observation.

Men hvis du bliver provokeret, irriteret eller følelsesmæssigt påvirket, kan det være et tegn på, at du projicerer.

Vi projicerer typisk af tre grunde:

1. Vi tåler ikke den samme adfærd eller egenskab i os selv
2. Vi er misundelige og reagerer på det, vi længes efter

3. Vi gør selv det samme, men er ikke bevidste om det

Annika spørger mig, hvad jeg egentlig tænker om de piger foran spejlet. Jeg tøver.

"Jeg synes jo, de er selvglade," siger jeg.

"Og hvad kunne man ellers kalde det?" udfordrer hun mig.

Jeg overvejer et øjeblik.

"Objektivt set er de jo nok bare ... selvsikre," svarer jeg.

Jeg kan næsten fornemme, at hun smiler i den anden ende af telefonen.

"Nemlig. Det, du ser som selvgladhed, kunne lige så godt være mod, frihed eller tro på sig selv. Du bliver ikke irriteret, fordi de fylder for meget, men fordi du selv fylder for lidt."

De ord rammer. For det er præcis sådan, det føles. Som om jeg konstant holder mig selv tilbage.

Men hvad kan jeg så gøre ved det?

Annika beder mig finde nogle små 'action steps'.

Ikke store livsændringer, men små skridt mod langsomt at tage mere plads.

"Det kan være, at næste gang, du er til dans, rykker du bare én række frem. Det handler ikke om at være forrest, men om at give dig selv lov til at fylde," fortæller hun og uddyber:

"Jo mere du gør det, jo mindre provokeret vil du blive af de andre, for nu har du også selv adgang til den egenskab."

LÆS OGSÅ: Freja syntes, at dette ved hendes krop var frastødende. Indtil hun besluttede sig for at ændre det

Et skridt frem

Samme aften, som jeg snakker med Annika, skal jeg til dans.

Og ironisk nok danser vi til en sang af Natasja, der hedder 'Selvtillid'.

Jeg stiller mig pr. automatik bagerst. Først, da vi er gået i gang med timen, kommer jeg i tanke om mine action steps.

Måske det ikke var i dag, jeg skulle udfordre dem, tænker jeg.

Men hendes ord sidder alligevel i mig. Og mens jeg tænker over de ting, hun har sagt, giver jeg mig selv lov til at fylde bare en anelse mere. Mine arme ryger lidt højere op i luften, og mine hofter bliver en smule løsere.

Det ser måske ikke ud af meget, men for mig føles det som at tage et skridt frem.

Og måske er jeg ikke ægte klar til at stille mig længere frem endnu. Men jeg kan fylde lidt mere på bagerste række.

Og det er en god start.