

# 10 'Specular-ringe' sendt ud i verden

*Hold 12 afsluttede Speculars 3-årige Psykologiske Efteruddannelse med en øvelse, der symboliserede, at holdet nu spredes som 10 små ringe - hver med den mulighed at sætte positive spiraler i gang.*

*Af Anne Grete Nielsen.*

"I har givet os så mange øvelser og meditationer. Nu vil vi slutte med at give jer en øvelse - som en tak og som et forsøg på at give lidt tilbage af alt det, vi har fået."

Efteruddannelsens tre lærere - Hanne, Anny og Dagmar - dannede den inderste ring i den øvelse, der satte punktum i holdets afslutning på efteruddannelsen. Den yderste ring blev dannet af hold 12, der først sad med ansigterne mod lærerne - herefter blev stolene vendt, så ansigterne vendte væk fra lærerne, ud mod verden. Hver kvinde på hold 12 fornemmede nu sin egen lille ring foran sig - den ring, hun skulle tage med sig, når hun om lidt skulle forlade Specularhuset med en afsluttet efteruddannelse i rygsækken.

Øvelsen var en gave til de tre lærere, men den var samtidig et billede på ét af de allervæsentligste mål med Speculars uddannelser: At lade den vækst og udvikling, der skabes i Speculars kursuslokale, sprede sig som ringe i vandet i de studerendes hverdage. Hvis vi hver især (forfatteren til denne artikel har selv gået på hold 12) formår at bevare den kontakt til vores egen kerne, som vi har bygget op gennem tre års øvelser, meditationer og konfrontationer med os selv, og udtrykke os derfra, vil det være til hjælp for vores nærmeste, vores kolleger og ikke mindst for de mennesker, vi arbejder med. De vil have lettere ved selv at vokse. På den måde kan de ringe, vi bærer med os ud af Specularhuset, blive til gavn for andre.

## **Fra himmel til helvede**

Hanne holdt festtalen. Et lille uddrag: "Det, der er foregået i gruppen her gennem de sidste tre år - i hvert fald når I har været på kursus her i huset - rækker over et meget bredt spektrum af oplevelser. Man kan sige, at det går lige fra gråd og tænders gnidsel til englesang og klokkeklang. Selv om det kan lyde sjovt, er det med megen alvor, jeg siger det, for det er virkeligheden, at jeres arbejde med jer selv har omfattet oplevelser og processer, der har dækket hele spektret mellem helvede og himmel. Og så selvfølgelig en hel masse situationer, der ligger midt imellem, og som er det, vi til daglig kalder 'hverdagslivet.' I bund og grund er det dem, det drejer sig om her på Specular, - at blive bedre til at være i hverdagslivet og få brugt de personlige ressourcer så godt som muligt. Men ind imellem er der uvurderlig hjælp at hente til hverdagslivets

situationer ved at turde være i kontakt med de store kræfter i livet, både dem vi i første omgang helst var fri for, og dem, vi tager imod med dyb taknemmelighed.”

Et andet uddrag: "At se jer tage vare på jeres egen følsomhed, har glædet os her på Specular. Specular betyder jo Spejling i dybden, og det at tage vare på det allerfineste og allersarteste i en selv, undertiden ned til det helt spæde barn, er jo virkelig et arbejde der går i dybden. Det har I alle formået at gøre. Ofte har I i den proces været hjulpet på vej af en makker med støtte og indføling. Til andre tider er I blevet provokeret til at tage vare på følsomheden. For selvfølgelig har alt hvad der er foregået herinde ikke været fint og lyserødt – og heldigvis for det. De konfrontationer, I har taget indbyrdes, er medvirkende til, at vi har fuld tillid til at I også har fået hår på brystet, så I virkelig formår at tage vare på følsomheden, også når I fra nu af skal forlade reden og drage ud i verden."

### **Tak for de tre år**

Med sange, digte, egne ord og billeder sagde vi tak til vores lærere og følgesvende gennem de tre år. Jeg vil gengive nogle glimt, som jeg tror, at mange med kendskab til Specular vil forstå betydningen af.

En deltager på mit hold læste de første linier af sangen "Den blå anemone", skrevet af Kaj Munk. De lyder:

*"Hvad var det dog, der skete?  
mit vinterfrosne hjertes kvarts,  
må smelte ved at se det, ..."*

Sangen kom til hende en dag i kursuslokalet, hvor hun oplevede, at hendes hjerte igen blev varmt og levende efter i mange år at have været frosset ned. Sangen har siden betydet meget for hende, og hun ville gerne, at vi sang den som fællessang..

En anden deltager læste et digt af Inger Christensen, som et udtryk for det, der for hende er Speculars projekt:

*"Et samfund kan være så stenet  
At alt er en eneste blok  
Og indbyggermassen så benet  
At livet er gået i chok*

*Og hjertet er helt i skygge  
Og hjertet er næsten hørt op  
Til nogen begynder at bygge  
En by der er blød som en krop."*

En tredje citerede en enkelt sætning, som én af Specular-lærerne har sagt undervejs på efteruddannelsen:

*"Der er ikke noget, der er finere end noget andet."*

Sætningen havde ramt hende. Kunne det virkelig passe, at det ikke er nødvendigt at dømme og vurdere og sammenligne? Nu havde hun sammenlignet sig selv med andre hele sit liv - kan man bare lade være med det? Det havde været en åbenbaring for hende at få øje på den mulighed. Siden har hun haft sætningen med sig. Den dukker frem, og hun forundres stadig over den. Selv om det kan være svært at efterleve den. Det er let at falde tilbage i at dømme og vurdere, især sig selv. Men så har hun sætningen.

En fjerde byggede videre med en Specular-målsætning, der for hende har været en ”stærk stamme at gå på, når det var svært at komme videre.” Lærernes indprentende ord om at kunne ”*se på sig selv uden fordømmelse*” har været hendes trøst og støtte. Hun forklarede:

”Bare det at lære at se på sig selv er et stort skridt – at gøre det uden fordømmelse er det virkelig store skridt, som vi har fået hjælp til at tage. Jeg behøver ikke at være bange for at møde mig selv, når jeg ved, at fordømmelsen er lagt væk. Det er en målsætning, som jeg ved, at jeg kan tage frem og styrke mig ved, når livet er svært.”

### **Et sporskifte**

En femte havde skrevet et digt:

*SPECULAR er et sporskifte i livet*

*Det er : Mødet med vise kvinder*

*En rejse i dybet*

*Meditation, forankring i kroppen, billedskabelse*

*Det er : Grin og gråd*

*Snøft og snot*

*Det kræver*

*Mod, Ærlighed og Kærlighed*

*Det kan give sved på panden*

*at være der for hinanden*

*med empati, tillid og åbenhed*

*har vi sammen kæmpet og været til rådighed.*

*God vind på den videre rejse.*

*Tak til jer 3 kompetente vejledere*

*og alle jer gæve kvinder på hold 12.*

## **En hyldest**

En sjette havde skrevet et rim med overskriften:

### ***TIL TRE VISE KVINDER***

*Det er en ære  
- én blandt alle på dette særlige hold 12 at være.*

*På et tidspunkt i mit liv,  
hvor behovet var stort for ikke bare en hånd,  
men en hånd gjort af en særlig ånd,  
fandt jeg svaret på min søgen og kalden:*

***Du må til krop og sjæl, til mave og hjerte  
for evigt forblive tro, hengiven og forfalden.***

*Man skulle tro - og sådan lyder det jo også -  
at dette må være enkelt og let som en leg.  
Tro mig - det har det bare slet ikke været  
for sådan en som mig.*

*Det føles derfor som en gave at have fået øje for vejen,  
hvorpå jeg mig nu befinder  
- en vej anvist af **tre vise kvinder!***

Vi har været et syngende hold, og det føltes rigtigt for mig at foreslå en fællessang, der forbandt os med generationerne før os. Sangen ”Jeg elsker den brogede verden” er skrevet for langt over hundrede år siden og den udtrykker for mig en længsel, som vores forældre og bedsteforældre også har haft. Et vers lyder:

*”Kamp må der til, skal livet gro  
ej kamp blot for dagligt brød  
men kamp for frihed i liv og tro  
thi evig stilstand er død.”*

### **Et fusionsbillede**

En holdkammerat havde med tålmodighed og kreativitet virkeliggjort vores ønske om at give et fælles og varigt minde om vores hold. 10 små tegninger, én fra hver af os, fældet ind på smukkeste vis i en ramme. Vi havde tegnet hver for sig, uden hensyn til andres valg af f.eks. farver og motiv, og det var en glædelig overraskelse at se, hvordan min holdkammerat havde fået en enkel og udtryksfuld helhed ud af det.



### **Hold 12 samlet rundt om 'fusionsbilledet', som vi gav til lærerne.**

Øverste række fra v.: Ingrid Bjerrum, Susanne Mathiasen, Katrine Rolighed og Birgitte Stigsen.

Nederste række fra v.: Hanne Nisgaard Sørensen, Conny Stallknecht Mikkelsen, Anne Grete Nielsen, Anne Birgitte Poulsen og Grethe Klausen.

Mette-Lise Pommer var forhindret i at deltage.

### **Et valg med konsekvenser**

På vej fra Specularhuset, ned gennem byen, var trafikken tæt. Æn holdkammerat siger pludselig: "Før jeg begyndte på efteruddannelsen, var det på en måde mere enkelt. Det var alle de andre, der var nogle idioter. De andre trafikanter eller de andre på jobbet. De fattede ingenting. Nu ved jeg, at det også handler om mig selv..... .det er faktisk rigtig besværligt at have fået den indsigt....."

(tænkepause)

.....og man kan jo ikke slippe af med den igen..... Når man først er gået ind ad døren hos Specular, så er der et 'point of no return'. Man kan ikke gå tilbage til dengang, hvor det hele var de andres skyld. Der er ingen vej tilbage - og i virkeligheden er det jo godt.

Det er bare helt underligt at tænke på, at det er et valg for livet, at tage den efteruddannelse. Vi bliver ikke de samme igen."