

Bogen om Specular er kommet til verden

Interview med forfatterne Anny Haldrup, Hanne Thorup og Dagmar Møller Kristensen redigeret af Birgit Bertelsen og Karsten Zacher Nielsen

Det er tydeligt, at Specular-psykologerne Anny Haldrup, Hanne Thorup og Dagmar Møller Kristensen er glade, når de fortæller om udgivelsen af den bog, som de nu har arbejdet på i mere end tre år. De har meget at fortælle om bogen og baggrunden for bogen, men det allervigtigste er, at de har et budskab.

Budskabet er, at det kan ændre en persons liv at lære at kende forskel på kernen og masken. Denne indsigt har ikke kun stor betydning for personen selv men kan også være givende for personens omgivelser - i familien, på arbejdspladsen og på samfundsplan. Psykologernes håb er, at denne viden vil kunne spredes som ringe i vandet og bidrage til nye og positive menneskelige relationer.

Kernen og masken - hvad er det for jer, hvis I kortfattet skal fortælle om det?

For det første handler det om at kende forskel på følelser og emotioner. Emotioner eller forvrængede følelser er ikke kun negative. Vi har alle emotioner i os. De er en del af livet. Det handler om, hvordan vi forholder os til og tackler vores emotioner. Når vi er i vores emotioner, er vi i det, vi kalder for masken. De handlinger, der udspringer af masken, spreder ofte negative ringe i vandet - for personen selv og for personens omgivelser.

Det, som vi kalder for kernen, er vores egentlige, dybe følelser. Vi har alle en kerne. Kernen er meget rig og indeholder mange planer - fra det allerdybeste til det allerhøjeste. I vores kerne findes alt det, vi har brug for. Hvis vi magter at finde derind, kan vi finde hjælp til det, vi har brug for i vores liv. Kernen giver os adgang til vores resurser og kvaliteter. Her er også den dybere sammenhæng for det enkelte menneske. I dybden af dine følelser vil du komme i kontakt med din spiritualitet. De handlinger, der udspringer af kernen, spreder ofte positive ringe i vandet.

Vi er overbeviste om, at evnen til at navigere fra kernen ændrer det personlige liv. Og det ændrer samarbejdsrelationer. Vi har set det så mange gange i vores psykologarbejde. Bare det, at der er nogen på arbejdspladsen, der begynder at tage ansvar for deres egne emotioner, kan sætte ændringer i gang på arbejdspladsen. Også når en person modtager hjælp fra en professionel, er det afgørende, at hjælperen er i kernen. Modtageren vil tydeligt kunne mærke, når hun bliver mødt.

Hvorfra har I den viden, som præsenteres i bogen?

Først og fremmest har vi den fra alle de klienter og kursister, som vi har mødt i vores psykologarbejde gennem femogtyve år. De har givet liv og metode til vores arbejde. Det er mange menneskers dybe arbejde her i huset, som vi prøver at formidle. Vi har haft den store glæde at være vidne til, at folk flytter sig, når de hjælpes helt ned i dybden. Derudover har vi mange andre inspirationskilder til vores teori og metode. Bob Moore er den vigtigste af disse.

Selve arbejdet med bogen har hjulpet os videre med at formulere vores egen teori. Det har givet klarhed for os selv, og det vil vores kursister også få gavn af fremover. I forløbet har vi haft mange fælles arbejdsdage og uger. Her har vi kunnet fordybe os i materialet til bogen, og som oftest har emnerne udvidet og udviklet sig undervejs i samtalerne. Sammen har vi gjort nye opdagelser. Det har været noget at det bedste i hele skriveprocessen.

Vi vil også gerne fremhæve, at vi har fået uvurderlig hjælp fra journalist Anne Grete Nielsen med skrivearbejdet. Hun har jævnlige deltaget i arbejdsdagene. Uden hendes tålmodige og vedholdende indsats var bogen ikke kommet til verden endnu!

Hvad kan man læse i bogen? Hvordan er bogen bygget op?

Bogen er bygget op, så den kan læses på flere forskellige måder - afhængig af hvad den enkelte læser har interesse i. Opbygningen følger et forløb indefra og ud. Fra det personlige udviklingsarbejde til samarbejdet med andre.

Kronologisk begynder bogen med Speculars menneskesyn og metode. Det er basis i bogen. Det kan man begynde med at læse eller gemme til senere. Herefter sætter vi fokus på den enkeltes proces. Kernen og masken i forhold til dig selv.

Dette efterfølges af emnet: "Hvad sker der, når jeg går ud og møder andre mennesker?" Her skriver vi specielt om samarbejdet på arbejdspladsen, men det kan overføres til andre grupperinger og fællesskaber.

Til sidst skriver vi om, hvordan kernen og masken kommer i spil, når ens arbejdsfelt er andre mennesker. Det vil sige, når man er "hjælper" af en eller anden slags (plejeperson, underviser, socialrådgiver osv.) i forhold til andre mennesker.

Endelig er der et tillæg i bogen, hvor Anne Grete Nielsen har interviewet to kursister om, hvad kerne/maske arbejdet har betydet for dem og for deres arbejdspladser. Den ene er en medarbejder. Den anden er en leder. Man kan begynde med at læse de to interview, hvis man har mest lyst til det.

Vi har bestræbt os på, at læsningen af bogen ikke kun bliver en intellektuel forståelse, men også en sanseoplevelse. Mange af eksemplerne er illustrerede med deltageres tegninger, som vi har været så privilegerede at få lov at gengive. Vi har også valgt at indlægge en CD med "soløvelsen" i bogen, så læseren kan få en oplevelse med en konkret øvelse.

Efterskrift

Efter interviewet står vi to interviewere tilbage med en stærk fornemmelse af, at dette emne og denne bog er hjerteblood for de tre psykologer, Anny Haldrup, Hanne Thorup og Dagmar Møller Kristensen. På baggrund af deres psykologuddannelse og deres eget personlige udviklingsarbejde og ikke mindst fra deres mangeårige arbejde med og inspiration fra mange, mange klienter og kursister giver de nu den viden om følelsernes veje og vildveje tilbage til alle de, der har lyst til at vide mere herom i bogen "Mød livet - fra kernen".

Bogen henvender sig til alle, der har interesse for, hvordan følelserne arbejder i hverdagen på godt og ondt. Det kan være: "fru Hansen", der gerne vil leve et mere fuldt liv, ledere og medarbejdere, der ønsker at forbedre klimaet på arbejdspladserne eller personer, der arbejder med andre mennesker så som plejepersonale, socialrådgivere, undervisere og mange andre. Målgruppen er bred, for emnet er relevant for alle mennesker. Derfor har det også været vigtigt for forfatterne, at bogen er umiddelbart forståelig og brugbar for alle.