

# Kan vi fortælle andre om kernen og masken?

*Det kan vi sagtens. Mange mennesker kan umiddelbart bruge den skelnen og den klarhed, der ligger i Specular-metoden og i Speculars begreber, lyder erfaringen fra én, der har prøvet det.*

*Af Anne Grete Nielsen, Specularkonsulent med det arbejdsområde at introducere Speculars teori og metode.*

På visionsdagen 6. februar fortalte flere deltagere, at de har haft tanker om at fortælle andre mennesker om kernen og masken/følelser og emotioner. Som jeg forstod de forskellige indlæg, var tankerne udsprunget af en følelse af, at mennesker omkring dem (f.eks. kolleger, samarbejdspartnere, supervisionsgrupper, brugere) kunne have glæde af at kende de vigtigste elementer i Speculars teori og metode. Flere havde opgivet tanken, fordi de var nået frem til, at det er for svært at sige noget forståeligt – i kort form – om grundlaget for det personlige udviklingsarbejde, der har givet os selv en lettere gang på jorden – og mange andre med os.

Efter visionsdagen har jeg tænkt: Det er en meget stor skam, at tankerne om at formidle videre til andre bliver opgivet. Der er en grund til, at vi får de tanker. Alene det at bevæge sig ud i verden og mærke alle de emotioner, der kører rundt på arbejdspladserne og mellem mennesker i det hele taget – uden at der er den mindste bevidsthed omkring det. Der er en lidelse i det, ofte en stor lidelse. Hvis vi kan give andre mennesker et blik herfor, kan det være dem til hjælp.

Jeg vil her videregive min erfaring med at introducere begreberne kernen og masken og den helt afgørende skelnen mellem følelser og emotioner for mennesker, der aldrig har hørt om det før. Jeg har i et år arbejdet med netop dette område og har holdt korte eller lidt længere oplæg på forskellige arbejdspladser, i organisationer og i faglige netværk, der f.eks. har inviteret mig til et fyraftensmøde. Kernen og masken har altid været grundlaget – det har været den forståelsesramme, som jeg hver gang har indledt mine oplæg med.

Hvordan har deltagerne så taget imod det? Når man kommer ud på en arbejdsplads, er der som regel nogle, der er meget åbne og lyttende. Andre kommer mest, fordi de er blevet inviteret. Andre igen kan være optaget af andre psykologiske retninger og har måske brug for at spille ind med deres eget syn på tingene. Der vil være forskel på, hvad de tager med sig fra den introduktion, jeg giver dem. Men det er ikke det væsentlige i denne sammenhæng. Det væsentlige er, at de helt umiddelbart forstår det, jeg fortæller dem – og at de ikke finder det hverken mystisk eller 'terapeutisk' i den forstand, at det er for særligt indviende.

**En satsning – på egen arbejdsplads**

Jeg vil give et par indtryk fra mit første oplæg, som jeg holdt for kolleger på min daværende arbejdsplads. Jeg havde haft mange tanker om, hvordan det ville blive modtaget. Det var ikke bare et oplæg om noget, jeg havde en viden om – eftersom kollegerne vidste, at efteruddannelsen havde betydet meget for mig, var det også en del af mig selv, jeg viste frem. Det var en satsning, med mig selv som indsats. Ville de overhovedet forstå, hvad jeg snakkede om?

De forstod det - både med hovedet og med kroppen. De vidste helt umiddelbart, hvad jeg snakkede om, da jeg fortalte om de kvaliteter og udviklingsmuligheder, som hvert eneste menneske er født med. De kunne genkende de to psykiske lag eller to forskellige følelsesmæssige tilstande, som jeg ret hurtigt tegnede for dem på en tavle: Kernen inderst, som en cirkel – som et dybere psykisk lag eller en dybere følelsesmæssig tilstand, hvor vi er *mest* i kontakt med os selv og *mindst* afhængig af andres domme og vurderinger. Masken uden om (tegnet som hviden i et spejlæg) – som et lag eller en følelsesmæssig tilstand, hvor vi har mistet noget af kontakten til os selv og kan være styret af noget udefra – f.eks. af det vi tror, at andre mennesker forventer af os.

Mine tilhørere den dag var udelukkende kvinder, og jeg fornemmede, at masken med det samme gik rent ind. Den giver på én gang et billede og et ord for, at man kan være for meget ovre i de andre. At det kan føles kunstigt – som at spille en rolle. Og måske vigtigst af alt: Den gør det til noget almenmenneskeligt. Der kan være en stor lettelse i at forstå, at vi alle sammen indeholder begge lag, og at vi alle sammen svinger imellem dem.

Der var ingen som helst tvivl om, at de kendte det fra sig selv. De havde bare aldrig set en model, der forklarer og menneskeliggør noget, vi alle sammen har mærket: At vi kan være i god kontakt med os selv, svarende til at vi føler os centreret eller har en god indre balance (det er godt at sætte forskellige ord på – nogle mennesker har f.eks. tydelige oplevelser af, hvad det vil sige at føle sig 'centreret') – og at vi kan miste kontakten til os selv – svarende til at have mistet vores centrering eller vores indre balance. Flere kendetegn øger forståelsen: I kernen kan vi opleve ro og klarhed – i masken er vi præget af indre uro eller indre forstyrrelser, der kan opleves som en anspændthed.

### **Det nye – de to bunker**

De fleste mennesker har kun haft ét ord for alt det, der kører rundt inden i os, som regel ordet: 'følelser.' Det er nyt for dem, at jeg deler dem i to bunker: Følelser eller de ægte følelser, der hører til kernen – emotioner, der hører til masken. Meningen bliver tydelig for dem, når jeg begynder at give eksempler på de følelsesmæssige tilstande eller stemninger, der hører til kernen – f.eks. glæde, fred, tillid, mod, åbenhed, nærvær – og derefter maskens - f.eks. irritation, stress, skyld, mindreværd. De kender forskellen fra hverdagens mange sammenhænge. De ved godt, at når de er fyldt op af irritation, så kan de hverken få fat i fred eller glæde eller nærvær. De kan genkende mine ord om, at kernens tilstande bygger os op. Og at maskens tilstande, emotionerne, slider på os. En af pointerne – at vi kan sidde så meget fast i emotioner, at vi aldrig får kontakt med de nærende tilstande i kernen, begynder at dæmre.

Når mennesker opfatter følelsesmæssige tilstande og stemninger som et tilfældigt sammensurium, der danner sig inden i os mennesker, uden at vi har nogen indflydelse på det - så havner de meget nemt i deres følelsers vold. De lægger også meget nemt ansvaret fra sig. Når de ikke kan gøre noget ved deres egne indre reaktioner, er de jo nærmest i deres gode ret til at lukke al deres irritation ud i hovedet på andre, eller lade være med at høre det, som andre forsøger at sige til dem.

Den holdning er ifølge min erfaring mere udbredt, end vi næsten kan forestille os. Også blandt ledere, hvilket i sagens natur har konsekvenser for mange andre mennesker end dem selv. Det er her, at kernen og masken gør den store forskel. Ingen andre psykologiske forståelser, som jeg kender til, har denne klare adskillelse mellem to forskellige lag eller dybder, som du kan reagere fra: Du kan reagere fra kernen i dig selv – fra det dybe lag – hvor du er i stand til at møde andre mennesker 'rent', se dem, høre dem og møde dem, som de er. Du kan også reagere fra masken i dig selv – der hvor alt dit eget gamle stof - alt det der tilfældigvis rammer dig med mindreværd eller irritation eller vrede eller stress - står imellem dig og de andre. Og imellem dig og dig selv.

### **Omsorg og ansvar**

Der er en omsorg i at formidle dette, fordi det er sådan for os alle sammen. Men der er også et ansvar. Det hører jo nemlig til formidlingen, at vi kan vælge at arbejde med de to lag i os selv. Vi kan også vælge at lade være. Begge dele har konsekvenser, både for os selv og for de mennesker, vi omgås i vores hverdag. Jeg har oplevet det som let at lægge positive vinkler ind over den mulighed, at vi kan arbejde med emotionerne i os selv. Der er bl.a. den oplagte gevinst, at vi selv får det bedre. Vores dage får en mere klar farve, når vi begynder at tage os af vores egne masketilstande – trække os selv ind mod kernen. Der er meget at hente, i daglig livskvalitet. Alle vi, der har gået hos Specular, har erfaret dette. Vi kan alle give eksempler – er de hentet fra vores eget liv, kan de med lidt omskrivning gøres anonyme. Dernæst kommer gevinsten i forholdet til andre mennesker, herunder en forbedret evne til samarbejde og kommunikation.

Man kan ikke nå det hele i en introduktion. Men man kan altid nå det essentielle: Den helt afgørende skelnen mellem kernen og masken/følelserne og emotionerne. Det kan være en kæmpe hjælp for mennesker at forstå denne skelnen, og for at de kan forstå den skal vi bruge de rigtige begreber: Kernen og masken/følelser og emotioner. Og gå videre herfra. Det kan være godt at understrege, at vi kan lære at mærke *forskel på*, om vi er i kernen eller i masken. At emotioner er smitsomme (stress og irritation er her gode eksempler), og at vores emotioner altid er vores eget ansvar. Vi er ansvarlige for, hvordan vi møder andre mennesker – f.eks. på vores arbejdsplads. Og vi kan gøre noget ved det.

Det kan også være godt at koble tankerne og udtrykket sammen med tegningen af kernen og masken (altså spejlægget). At skrive de 'klare tanker' ind i kernen – og de 'travle eller fastlåste tanker' ind i masken. Det kan mange genkende. Især de travle tanker, hvor vi enten er i fremtiden – med alle de opgaver, vi har foran os – eller i fortiden, hvor vi hænger fast i det, vi kommer fra. Det kan give en spændende snak om, hvordan tankerne er med til at fjerne os fra nuet og dermed fra nærværet. På samme måde kan man knytte 'det klare udtryk' til kernen, og 'det hæmmede udtryk' (hvor vi

ikke får sagt et ord) plus den anden pol - 'overreaktionen' (hvor vi eksploderer) - til masken. Det kan også vække genklang - eftersom vi mennesker ofte har en klar fornemmelse af, hvor vores eget udtryk ligger placeret ☺

Herfra kan man bygge videre på mange måder. Med masketilstande på arbejdet. Eller med at vores personlige baggrund altid spiller med – f.eks. i forholdet til vores indre dommer, som er en instans, vi alle har. Form, indhold og længde skal selvfølgelig tilpasses den enkelte målgruppe og den enkelte situation. Men det kan sagtens lade sig gøre at fortælle om kernen og masken, og vi skal ikke bruge andre ord, begreber eller omskrivninger. Det ødelægger efter min mening den klarhed, der ligger i Speculars teori og metode.

En sidste erfaring: Cases og hverdags-eksempler kan på kort tid give megen forståelse. Tag evt. nogle af dem, der er med i Specularbogen. Du behøver ikke opfinde det hele selv – bogen er til for at blive brugt.

### **To deltagere fortæller**

Jeg vil slutte med to udtalelser, jeg har fået fra deltagere i min undervisning. De er fra to forskellige arbejdspladser. Den ene deltager beskriver udbyttet i forhold til arbejdslivet - den anden har haft stor glæde af det privat.

Udtalelse nummer 1:

*Undervisningen i kernen og masken giver på en enkel måde en hjælp til at være mere opmærksom på egne mønstre og på de mønstre, der kan gå i gang i en hel afdeling. Det bliver klart, hvorfor det er godt at stoppe op og mærke efter, hvordan vi har det – som enkeltpersoner og som gruppe. Det bliver nemmere at overskue situationen for sig selv – hvad er rigtigt for mig, hvad står jeg for? I løbet af dagen var der flere gode øvelser, der med tydelige kropslige signaler fik nogle ting til at falde på plads.*

Udtalelse nummer 2:

*Generelt kan jeg sige, at kurset har givet mig nogle gode og værdifulde redskaber. Jeg ved godt, at jeg skal være i harmoni for at kunne håndtere mine tre børn - men hvordan får man sig selv til at være det?*

*Det er her, redskaberne er en utrolig stor hjælp.*

*Inden kurset havde vi et barn, der var så svært at håndtere, at vi overvejede at få professionel hjælp. Efter kurset er det gået op for mig, at min mand og jeg tit har været med til at fastholde min søn i masketilstanden i stedet for at hjælpe ham tilbage i kernen igen. Vi er blevet gode til ikke at lade os smitte af hans emotioner, hvilket hjælper ham hurtigt tilbage til kernetilstanden igen. Det har været en kæmpe hjælp, og livet er blevet meget lettere for hele familien.*

*Al den viden jeg har, via alt det jeg har læst om børneopdragelse, kan jeg også bedre få til at fungere nu, fordi jeg er mere i harmoni (kernetilstanden) og mindre påvirket af børnenes/andres emotioner. Det er også en stor hjælp at vide, at jeg blot skal "være ved*

*det", når noget er ubehageligt/trist - det går utroligt hurtigt væk igen, hvor jeg før syntes, det kunne ødelægge en hel dag.*