

Kan man nå et helt liv på et år?

Af Conny Stallknecht Mikkelsen og Karsten Zacher Nielsen.

Det psykologiske grundsyn, som Speculars bog "Mød livet – fra kernen" hviler på, praktiseres blandt andet på Speculars 1-årige Psykologiske Grundkursus. Læs her om, hvordan tre tidligere kursister har taget dette grundsyn til sig og nu udfolder det i deres møde med de mennesker, de omgås både i deres privatliv og deres arbejdsliv.

Anne, Birte og Lone¹ har deltaget i Speculars Psykologiske Grundkursus inden for de seneste 3 år. Vi har bedt dem fortælle om, hvad deres deltagelse i grundkurset har betydet for deres liv og specielt for arbejdslivet efter kurset.

Da Birte tog ansvar for sit eget liv

Før grundkurset hos Specular søgte Birte efter noget, der kunne hjælpe hende med nogle uhensigtsmæssige mønstre grundlagt i løbet af hendes opvækst.

- Jeg har sammen med min partner været i forskellige former for terapi, men det var ligesom ikke helt det rigtige. Speculars metode er det rigtige for mig. Jeg fortsætter også på den 3-årige efteruddannelse.

Er der sket ændringer i dit arbejdsliv under eller efter din deltagelse i Speculars grundkursus?

- Jeg har søgt og fundet et nyt arbejde. Da jeg startede på kurset kunne jeg godt lide mit arbejde som sygeplejerske, men jeg blev bevidst om, at det tog for meget af min energi. Jeg manglede indflydelse, og der kom hele tiden nye kolleger, som skulle introduceres, hvilket også var meget energikrævende. Mit nye arbejde er også meget travlt, men jeg har fri på weekends og helligdage, så jeg kan være sammen med familien, og jeg har mere energi, når jeg kommer fra arbejde. Måske er jeg også blevet bedre til at lytte til min krop.

Glæden ved at se konflikter i øjnene

Er der arbejdsrelaterede temaer, du har oplevet som vigtige, enten for at du meldte dig til Speculars grundkursus, eller som siden dukkede op?

- Jeg havde en kollega på min gamle arbejdsplads, som ignorerede mig. Så jeg plejede at slå en cirkel om mig selv for at beskytte mig, når jeg tog på arbejde. Men så bestemte jeg mig for, at hun var sød og behandlede hende som sådan, og det endte med, at vi arbejdede sammen på en neutral og venlig måde. Jeg er blevet bedre til at trække tingene (projektionerne, red.) hjem til mig selv. Dette at føle mig ignoreret, altså være "ikke vigtig", er et af mine temaer, og det kunne jeg omgå ved at behandle hende som om, hun var sød. Det var ubevidst, jeg gjorde det på det tidspunkt. Jeg tænkte ikke over teorien dengang.

- Jeg har også et eksempel fra mit privatliv. For et par år siden blev vi uvenner med vores nabo, fordi han sprøjtede hækken ihjel, og vi talte derefter ikke sammen. Men så bestemte jeg mig for, at det skulle være slut. Dels skulle vi jo have plantet en ny hæk, og dels kunne det jo ikke nytte noget, at vi havde en have, jeg ikke kunne være ude i. Så jeg gik over til naboen for at få det på

"Nu har vi fået plantet hæk, og vi har endda fået nogle stauder af ham"

¹ Redaktionen har valgt at holde kursisterne anonyme, hvorfor navnene er opdigtede.

plads, og det var ikke let at snakke med ham, men det lykkedes. Nu har vi fået plantet hæk, og vi har endda fået nogle stauder af ham, og vi snakker venligt hen over den nye hæk.

Accept skaber ny balance

- På min tidligere arbejdsplads var jeg rygestopinstruktør, og der mødte jeg jo mennesker med meget forskellige forudsætninger, og folk reagerer jo meget forskelligt på kriser. Nogle kan f.eks. stoppe med at ryge, og andre kan ikke. Jeg synes ikke, jeg har været fordømmende tidligere og slet ikke i forhold til patienterne. Men jeg kan mærke, at jeg indeni tidligere har tænkt, at det var for ringe, at de ikke kunne holde op, når det nu var så vigtigt for deres helbred. Nu er jeg blevet bedre til at acceptere, at folk er der, hvor de er, og det kan være nødvendigt for dem f.eks. at fortsætte med at ryge. Jeg kan mærke indeni, at jeg har en større forståelse for, at folk har hver sit at bære på.

”Jeg kan mærke indeni, at jeg har en større forståelse for, at folk har hver sit at bære på”

Forholder du dig anderledes til krav og forventninger?

- Nu lytter jeg mere til min krop, og jeg er også blevet bedre til at sige fra. På mit nye arbejde har jeg sagt fra i forhold til at tage nattevagter. Jeg føler ikke, at jeg er dygtig nok endnu, så jeg har bedt om mere oplæring i stedet for at kaste mig ud i det, som jeg ville have gjort tidligere og fået ondt i maven.

Er der andet, du gerne vil fortælle om i forhold til at have deltaget i Speculars grundkursus?

- Det er ikke nemt at være partner til en, som gennemgår en personlig udvikling. Det kræver, at man snakker sammen. Når jeg ændrer adfærd, så må min partner også ændre sin adfærd. Det må jeg få ham til at forstå ved at tale med ham, fordi jeg gerne vil holde fast i ham og være sammen med ham resten af livet. Jeg har f.eks. været vred på ham, ekstremt vred og det har vi måttet snakke om. Vreden handler om min opvækst, og da vi mødte hinanden, passede vi jo sammen i vores mønstre. Når jeg så ændrer mit, så passer vi ikke så godt sammen mere, og så må han også ændre sit, hvis vi vil blive sammen. Jeg har nemlig ikke lyst til at stoppe med at arbejde med mig selv, for jeg har fundet det, jeg har ledt efter - noget der kunne hjælpe mig til at bearbejde min opvækst, så jeg får et bedre liv.

”Når jeg ændrer adfærd, så må min partner også ændre sin adfærd”

Jeg har f.eks. været vred på ham, ekstremt vred og det har vi måttet snakke om. Vreden handler om min opvækst, og da vi mødte hinanden, passede vi jo sammen i vores mønstre. Når jeg så ændrer mit, så passer vi ikke så godt sammen mere, og så må han også ændre sit, hvis vi vil blive sammen. Jeg har nemlig ikke lyst til at stoppe

Nye døre åbnede sig, da Anne mærkede sig selv

Efter sin mors død konsulterede Anne Specular huset. Hun valgte efter en periode med individuelle konsultationer at bygge videre på forløbet ved at starte på grundkurset.

- Der er ikke direkte sket ændringer i mit arbejdsliv som teknisk tegner i forbindelse med deltagelsen i kurset, men det gør alligevel en forskel i mit arbejde.

På hvilken måde har din deltagelse gjort en forskel i dit arbejdsliv?

- Jeg er blevet bedre til at lytte til andre herunder også mine kolleger og min leder og høre efter, hvad de egentligt mener. Det er blevet anderledes på den måde, at tidligere sad jeg hele tiden og forholdt mig til det, den anden fortalte og blev forstyrret af mine egne tanker og kommentarer til det. Så når jeg huskede tilbage på historien, var det en blanding af den andens historie og mine egne tanker og kommentarer. Nu sidder jeg og lytter og hører hele den andens historie og kan bedre huske den bagefter. Dvs., jeg kan huske den rene historie, som den anden har fortalt og kan dermed nemmere sætte mig ind i andres situation.

”Jeg kan huske den rene historie, som den anden har fortalt og kan dermed nemmere sætte mig ind i andres situation”

- Jeg er også blevet bedre til at udtrykke egne følelser, behov og meninger både på arbejdet og privat. Ja, jeg bliver faktisk forbavset over, hvor hurtigt jeg svarer ja eller nej, hvis jeg bliver spurgt om noget. Det kan jeg gøre, fordi jeg har fået en bedre kontakt til, hvad jeg egentlig vil. F.eks. hvis der kommer en ekstra opgave ind, så ville jeg tidligere have været pæn og sagt ja, selvom jeg vidste, jeg faktisk ikke kunne nå den og ville blive stresset og få rigtigt travlt. Nu siger jeg fra, og det bliver accepteret og taget godt imod. Tidligere blev jeg jo irriteret eller ærgerlig, når jeg fik sagt ja til noget, jeg egentligt ikke kunne nå, og det kunne give en dårlig stemning.

”Jeg bliver faktisk forbavset over, hvor hurtigt jeg svarer ja eller nej”

Er der et arbejdsrelateret tema, du har oplevet som vigtigt?

- Der var faktisk et forhold i familien, som også viste sig på mit arbejde. Jeg har et familiemedlem, som altid har overrumplet mig ved sin talestrøm, så jeg fik åndenød, blev væltet og tænkte, hvad har jeg nu gjort forkert. Jeg har faktisk også en kunde på mit arbejde, hvor det samme gjorde sig gældende. Efter kurset takler jeg det på en anden måde, jeg nikker genkendende til min reaktion, men tænker ikke mere, at jeg gør noget forkert, men at jeg gør, hvad jeg kan, så jeg får ikke åndenød mere. Jeg kan mærke følelsen af, at dette bryder jeg mig ikke om, men jeg kan bedre takle det efter kurset, fordi nu gør jeg det, jeg vil. Det gør også, at jeg får bedre hul igennem til både familiemedlemmet og kunden.

Glæden i klarhed

- Jeg har tænkt meget over, hvordan jeg skulle forklare det, når andre spurgte, hvad jeg lavede på kurset, og hvad jeg har fået ud af det. For hvis jeg så en fjernsynsudsendelse om kurset, så ville jeg selv sige ”det er for vildt, hvad er det egentligt, der foregår”. Jeg har fundet ud af at forklare det sådan: Det er ligesom at gå ind i et pulterrum, som der trænger til at blive ryddet op i. Efter lang tids oprydning, hvor en del er blevet smidt ud og en del er blevet ordnet og sat på plads, opdager jeg pludselig, at der er flere døre i pulterrummet, jeg kan åbne og som jeg ikke har set før. Det er døre, hvor der er ressourcer bagved. F.eks. kan jeg gå ind af en af dørene og mærke glæde, mærke følelsen af glæde – og spørge mig selv, hvorfor kan jeg det? Sådan har jeg aldrig mærket glæde før. Der spirer simpelthen en glæde frem, som fylder mig helt op. Jeg har fået øje på, at jeg har en masse ressourcer, som jeg ikke kunne se eller mærke før, fordi der var så rodet og overfyldt af gamle fortrængninger af sorg, svigt, løgn og indgroede reaktionsmønstre. Jeg har følelsen af, at det er det, der er sket indeni mig. Øvelserne lukker op for både glæde og sorger, og personligt finder jeg nogle ressourcer i forbindelse med oprydningen, som jeg ikke vidste, jeg havde, og som jeg måtte grave dybt efter.

”Efter lang tids oprydning, hvor en del er blevet smidt ud og en del er blevet ordnet og sat på plads, opdager jeg pludselig, at der er flere døre i pulterrummet”

Kan du i tre sætninger udtrykke det vigtigste, du har opnået efter at have deltaget i kurset?

Jeg er blevet bedre til at lytte.

Jeg er blevet bedre til at udtrykke mine følelser, behov og meninger – f.eks. bedre til at sige fra.

Jeg er blevet bedre til at mærke mig selv.

Styrken ved at stå frem som sig selv

Lone bor sammen med sin mand og to drenge i et hus, hvor hun har indrettet en frisørsalon.

- I forbindelse med kurset op sagde jeg min stilling som frisørassistent, købte et hus og startede som selvstændig. Det var meget grænseoverskridende for mig at gøre, for jeg har hidtil altid gået med livrem og seler, men nu er det snart tre år siden, og jeg er meget glad for mit nye arbejdsliv.

Hvordan har det forandret noget for dig at være startet som selvstændig?

- Jeg har ingen ansatte og dermed ingen direkte kolleger. Men jeg møder jævnligt fagfæller på forskellige kurser. I min branche hersker der undertiden en næsten kynisk indbyrdes konkurrence. På Speculars grundkursus lærte jeg at stå ved mig selv, og det indebærer f.eks., at jeg ikke vil acceptere denne måde at

”Jeg lærte at stå ved mig selv, og det indebærer f.eks., at jeg ikke vil acceptere denne konkurrence, men meget hellere vil se os som kolleger”

konkurrere på, men meget hellere vil se os som kolleger og samarbejdspartnere, så på den måde har jeg mange kolleger.

- Et andet eksempel er, at jeg i første omgang på grundkurset tumlede med noget fra min barndom og fra et forlist ægteskab. Men efterhånden gik det også op for mig, at jeg følte mig holdt lidt udenfor på min gamle arbejdsplads. Nu føler

jeg mig mere tryk ved at være mig selv. Når jeg møder gamle kolleger, udtrykker jeg mig mere direkte nu. Og reaktionen er en blanding af forbavselse og lettelse, fornemmer jeg.

Øvelsens vej til indsigt

Er der sket ændringer i den måde, du griber dine arbejdsopgaver an på?

- Jeg er blevet meget bedre til at holde fast i mig selv og sætte grænser. Min mand sagde en gang: ”Du er fantastisk til at sige fra!”. Jeg har også indlagt små pauser i mine arbejdsdage, der ofte varer fra 10 til 19. F.eks. laver jeg en øvelse i 10 minutter midt på dagen, og med den kan jeg f.eks. genvinde overblikket.

- I løbet af en arbejdsdag som frisør oplever jeg mange betroelser fra mine kunder. Og dem øver jeg mig i ikke at involvere mig for meget i samtidig med, at jeg prøver at lytte åbent til det, mine kunder har på hjerte. Øvelserne hjælper også med at finde den balance.

Er der andet, du gerne vil fortælle om i forhold til at have deltaget i Speculars grundkursus?

- Kurset har også haft stor betydning for mit privatliv. I samvær med venner, synes jeg at jeg er blevet bedre til i en diskussion at se en sag fra flere sider. Jeg synes også, jeg bedre kan forstå, hvorfor folk er som de er. F.eks. føler jeg, at jeg bedre forstår min teenager søns reaktioner. Børnene fortæller meget om deres liv, og jeg får lov at deltage i det. Jeg tror, de betror sig til mig, fordi jeg er blevet god til at møde dem i det liv, som er deres.

”Jeg fik taget mig mod til at holde en tale for min søn til hans konfirmation”

- Da jeg startede på kurset, og jeg i en øvelse skulle undersøge, hvor selvtilliden sad, og skulle danse rundt og sige lyde, så tænkte jeg: ”Det gør du bare ikke!”. Men det gjorde jeg, ligesom jeg kom til at gøre andre ting, der før grundkurset virkede mystiske eller skræmmende. Min indsigt fra kurset støttede mig f.eks. til at tage mig mod til at holde en tale for min søn til hans konfirmation. Det var første gang i mit liv, at jeg holdt en tale, og jeg er meget glad for, at jeg gjorde det.

Kan du i tre sætninger udtrykke det vigtigste, du har opnået efter at have deltaget i kurset?

- Kun disse tre ord: Et helt liv!