



Anmeldelse i Specular-Nyt nr. 2, 2007.  
Anmeldt af Anne Grete Nielsen, journalist.

## Et enkelt budskab med en dyb virkning

*Specular-bogen "Mød livet – fra kernen" giver et overblik over, hvordan det enkle begrebssæt – kernen og masken – kan bruges i psykologiske vækstprocesser. Med mange eksempler viser bogen, hvordan både enkeltpersoner og arbejdspladser kan arbejde med følelser og emotioner ud fra kerne-maske-forståelsen. Alene det at få et blik for, at vi alle – enkeltpersoner som arbejdspladser – rummer en positiv kerne med mange uudnyttede kvaliteter, kan sætte en positiv udvikling i gang.*

*Af Anne Grete Nielsen.*

Alle, der har gået på kursus hos Specular, kender de to begreber: Kernen og masken. Mange, der har været klient hos en Specularpsykolog eller har været læser af Specular-Nyt, gør også. Men at kende de to begreber er ikke det samme som at forstå dybden og bredden i dem. Det kan nemlig være svært at få overblik over den sammenhæng, som kerne-maske-forståelsen indgår i. De tre indehavere af Specular, Anny Haldrup, Dagmar Møller Kristensen og Hanne Thorup, udgiver nu en bog, der giver dette overblik. Hermed imødekommer de mange kursisters og klienters ønske om at forstå den dybere mening med at arbejde med følelser og emotioner på den måde, som det sker i Specularhuset. De imødekommer samtidig mange menneskers ønske om at vide mere om det indre liv og dets betydning for vores livskvalitet.

Formålet med denne artikel er at give et indtryk af Specular-bogen "Mød livet – fra kernen", der udkommer tirsdag 6. marts på Speculars eget forlag. Jeg har et forhåndskendskab til bogen, fordi jeg som freelancejournalist har hjulpet Anny, Dagmar og Hanne med at få deres budskaber frem. Sideløbende hermed har jeg taget Speculars 3-årige Psykologiske Efteruddannelse, der i mange henseender har givet inspiration til bogen.

## En bog, der taler til både hoved og krop

Mange bøger taler først og fremmest til vores intellekt. Vi skal have forstået noget, når vi har læst bogen - helst bedre end vi gjorde før. Det er også ét af formålene med Specularbogen. Menneskesynet og metoden, der er fundamentet under alle Speculars aktiviteter, er grundigt beskrevet. Vigtige inspirationskilder til metoden er nævnt, og via noter og litteraturliste gives læserne mulighed for at læse mere om psykologiske tankegange og retninger, der har haft betydning for Hanne, Anny og Dagmar.

Den teoretiske del af bogen giver en forståelses-ramme for Speculars arbejde. Det bliver forklaret, hvordan metodens forskellige elementer (f.eks. kropsenergiøvelser, meditationer, udtryksarbejde, billed- og drømmearbejde) indgår i helheden, og hvordan det overordnede sigte holdes fast: At hjælpe mennesker med at finde deres *egen* vej – og at gøre det ved at holde et *konstant* fokus på kernen, under hvert skridt i den enkeltes udviklingsproces. Læsere, der har arbejdet med sig selv i Specularhuset, vil kunne genkende mange af de elementer og delmål, der beskrives. Det nye vil formentlig være, at bogen samler dem i en helhed, der giver overblik og en dybere forståelse af kerne-maske-begreberne.

Intellektet har sin plads, men det ville ikke være en Specular-bog, hvis den udelukkende talte til læsernes hoved. Der skal også tales til kroppen og til følelserne – hvordan gør man det i en bog? Anny, Hanne og Dagmar har valgt at gøre det ved at bringe 'klip' fra rigtig mange udviklingsprocesser, som kursister eller klienter har gennemgået. Jeg ser det som bogens største styrke, at man som læser får mulighed for at 'leve med' i en række vidt forskellige forløb, der alle har fundet sted i virkeligheden. De medvirkende klienter og kursister er gjort anonyme, men grundtemaerne, som de har arbejdet med, står klart frem. Det samme gør de skridt, der må tages i processen: Konfrontationen med egne emotioner, når man er blevet 'ramt' og er røget ud af kernetilstanden, ud i masken. Eftersporingen af rødderne til det gamle mønster - hvorfor bliver jeg ramt, igen og igen, af netop den type situationer? Konfrontationen med fortidens situationer, emotionernes rasen i det barn eller den teenager, der var engang. Det seje arbejde med at blive ved emotionerne og forsøge at løsne deres rødder, f.eks. med udtryk. Friheden bagefter, når det lykkes.

I mange cases er der citater fra de medvirkendes egne beskrivelser af, hvad der sker inden i dem, når de f.eks. møder en hånende mormor fra barndommens land, eller en kværnende indre dommer, der aldrig er tilfreds – ligegyldigt hvor grundigt man udfører sit arbejde. Citaterne suppleres af Specular-psykologernes forklaring på, hvad der sker lige her i processen, og de suppleres endvidere af tegninger, som de medvirkende har skabt som udtryk for vigtige gennembrud eller indsigter. De medvirkendes ord og tegninger giver de beskrevne forløb en særlig stemning af liv og autencitet. Nogle læsere vil måske ligefrem kunne 'mærke' det, der sker. I hvert fald har det været et ønske at beskrive udviklingsprocesserne på en måde, så de kunne sanses med både hoved, krop og følelser.

## **Det individuelle arbejde**

Specular-bogen kommer grundigt omkring det individuelle arbejde, der skal til for at man som menneske bliver i stand til at møde sig selv. Den individuelle træning beskrives som to niveauer: Et første niveau, der handler om overhovedet at komme til stede i sig selv. Bogen forklarer, at dette niveau kan sammenlignes med andre former for opmærksomhedstræning, f.eks. Mindfulness Meditation. Specular ser denne del af træningen, hvor man lærer at mærke kroppens følelser, sansninger og fornemmelser og blive ved det, man mærker, som et grundlag, der fører videre til andet niveau i det individuelle arbejde: Niveaue, hvor man træner det at konfrontere sig selv.

Det er her, at det egentlige arbejde med at møde egne emotioner begynder. Med øvelser og meditationer skabes adgang til kroppens erindringslager, der 'frigiver' den ene situation efter den anden, efterhånden som det enkelte menneske er parat til at kigge på dem. Eksemplerne fra Speculars kursus- og klientlokaler viser her deres pædagogiske styrke. Læserne vil kunne 'mærke', gætter jeg på, hvordan Poul modigt og vedholdende konfronterer den barndom, der har givet ham problemer med grænser i hele hans voksne liv, hvordan Signe – en veluddannet og velfungerende ung kvinde – får afdækket den magt, som hendes indre dommer altid har haft over hende, og hvordan Sanne kommer ind bag sin manglende seksuelle lyst, der har holdt hende fast i handlingslammelse og manglende livsglæde.

Psykologerne giver en generel forståelsesramme for hvert af de temaer, der er valgt som illustration af det individuelle arbejde, og de praktiske eksempler levendegør forståelsen, så man f.eks. får et billede af de forgreninger, som problemer med grænser eller seksualitet fører med sig i livet. For Poul, der har problemer med grænser, kan det være uoverkommeligt at spørge en nabo, om de skal drikke en kop kaffe sammen – for Signe, der har en magtfuld indre dommer, kan det være umuligt at fremsætte et forslag under et personalemøde - for Sanne, der har et negativt forhold til sin krop og sin seksualitet, kan det være uoverkommeligt at føre planer ud i livet.

## **Fokus på arbejdslivet**

Forpligtelsen til at bringe en personlig udviklingsproces med ud i hverdagslivet har altid været et særkende for Specular. Dette særkende har sat sit præg på bogen, der bevæger sig fra kursuslokalet og ud i arbejdslivet - der hvor det handler om samarbejde og kommunikation med kolleger eller om kontakten med mennesker, man er ansat til at hjælpe. Det er her, det individuelle arbejde skal stå sin prøve. Ét er nemlig at være sammen med sig selv og sine egne emotioner - noget andet er at bevæge sig ud i verden, hvor vi ikke bare bliver påvirket af egne reaktioner men i høj grad også af andre menneskers. Vi kan ikke forudsige, hvordan de andre reagerer - det kan i mange tilfælde være anderledes, end vi havde håbet eller forventet. Hvad gør vi så?

Bevægelsen fra kursusrummet og ud i verden bringer os flere steder hen. Bogen giver billeder af

- den 'almindelige' arbejdsplads, der trods de bedste intentioner kan begrænse sine medarbejdere med et emotionelt psykisk arbejdsmiljø. Det spændende er, at kerne-maske-modellen også her kan bruges som forståelsesramme og som redskab til at arbejde med emotionerne. Arbejdspladsens kerne svarer til summen af medarbejdernes kvaliteter og evner - den kraft og kreativitet, som enhver arbejdsplads har som et potentiale, men som kan være så svært at få udfoldet. Hvorfor er det så svært? Det handler bl.a. om, ifølge bogen, at vi mangler redskaber til at få 'greb' om de emotioner (f.eks. misundelse, undertrykt irritation, frygt, mereværd eller mindreværd), der kan opstå i ethvert arbejdsfællesskab. Cases og eksempler giver indgange til, hvordan man som ledelse, som personalegruppe og som enkelt medarbejder kan begynde at møde emotionerne mere åbent. Hvis det gøres med det vedvarende fokus på kernen, der er krumtappen i Specularmetoden, vil det sætte gang i en forvandling i retning mod et sundere arbejdsmiljø.
- den destruktive arbejdsplads, der nedbryder medarbejdere med mobning. Her er fokus lagt på Speculars erfaringer med at genopbygge mennesker, der har fået alvorlige psykiske skader efter mobning i arbejdslivet. Igen er det et 'levende' forløb, hvor vi som læsere er med gennem sejre og nederlag, gennem erkendelser og nye landvindinger i både krop, følelser og tanker, der giver den hele og 'integrerede' forståelse af Specularmetoden.
- kontakten mellem professionelle hjælpere og modtagerne af hjælpen. Fokus er her lagt på det ansvar, der ligger i at arbejde med andre mennesker - det være sig indenfor undervisning, pleje, behandling eller rådgivning. Bogen forklarer, hvad det kræver at kunne møde eleven/patienten/klienten med *ægte professionel empati*. Mange professionelle hjælpere har en almenmenneskelig evne til at udvise empati, men at kunne skabe et *ægte møde* med modtageren, uanset hvem man har overfor sig og uanset hvad man har med af personlige erfaringer, kræver selvindsigt og træning. Tre cases, der udspiller sig på forskellige steder som en gymnasieklasse, et plejehjem og en døgninstitution for børn, anskueliggør, hvor afgørende hjælperens evner på dette område er for modtagerne af den professionelle hjælp.
- arbejdslivet, som det opleves af en leder og en medarbejder, der har gennemført Speculars 3-årige efteruddannelse. De to tidligere Specularkursister fortæller i interviewform om forskellen på før og efter, at de har arbejdet med sig selv. Udover det personlige udbytte i form af en lettere og mere glædesfyldt gang på jorden, er der her fokus på de positive spiraler, der kan sættes i gang på en arbejdsplads, når en enkelt medarbejder får trænet sin evne til at handle og udtrykke sig fra kernen.

## Flere målgrupper

Specular-bogen henvender sig til forskellige målgrupper: For de mange faggrupper, der har brugerkontakt i sundheds-, social- og undervisningssektoren, vil den være egnet som undervisningsbog. Ledere, sikkerhedsrepræsentanter og tillidsrepræsentanter i alle brancher kan bruge den i indsatsen for det psykiske arbejdsmiljø. Endelig er der en stor og bred målgruppe i alle de mennesker, der - som det er formuleret på bogens bagside - ønsker at blive bedre til at forstå sit eget liv og turde møde livet i alle dets facetter. Sidstnævnte målgruppe omfatter alle os, der mærker et behov for at få overensstemmelse mellem vores indre og vores ydre liv. Mellem det, vi mærker inden i, og så det liv, vi faktisk lever.

Er det ikke for mange målgrupper til en enkelt bog? Det spørgsmål vil nogle nok stille. Svaret lyder, at "Mød livet - fra kernen" kan læses og bruges på forskellige måder. Den er skrevet på en måde, så både nybegynderen og den erfarne indenfor selvudviklende arbejde kan følge med. Begge vil få nye indsigter, vil jeg vove at påstå - måske på hvert sit plan. Den er også skrevet på en måde, så man kan 'hoppe' ind i de afsnit, der fænger mest - og få en forståelse ud af det. Det viser sig jo nemlig, at kerne-maske-modellen kan lægges ned over alle dele af det menneskelige liv og give et mere klart blik for, hvad der sker. Vi kan alle bruge hjælp til at forstå, hvordan følelser og emotioner påvirker vores livskvalitet, hver eneste dag, og hvordan vi kan arbejde på at møde livet fra kernen. Specularbogen tilbyder denne hjælp.