

Åbne aftener – åbne deltagere

Specular har gennem mange år udbudt en kursusrække under Folkeuniversitetet i Århus. Underviserne har været Hanne, Anny og Dagmar, der har givet en introduktion til Specularmetoden – i de senere år sammen med Astrid. Nu har kursusrækken fået nye undervisere, og det har tilført nye vinkler og nyt design.

Mange mennesker har gennem årene mødt Specular via Folkeuniversitets tre kursusaftener i Specularhuset. Kursusrækken, der har Specularmetoden som sit gennemgående tema, udbydes både forår og efterår. I mange år har Hanne, Anny og Dagmar haft hver sin kursusaften, men de har nu givet 'stafetten' videre til tre tilknyttede – Anne Grete, Inger Lise og Astrid. De tre undervisere giver her et lille indtryk af de tre aftener.

Første aften – om Specularmetoden – kernen og masken

*konsulent og medforfatter til Specularbogen
Anne Grete Nielsen.*



Den første aften indeholder en velkomst til Specularhuset. Jeg fortæller om Speculars historie og om navnet Specular, der i sig selv siger noget om målet med arbejdet: At spejle i dybden – se bag facaden i os selv og i andre mennesker og derved komme i bedre kontakt med ægtheden. Ordet 'ægte' er godt til at give en essens af vores arbejde – mange mennesker forstår uden videre, hvad jeg mener, når jeg fortæller, at et hovedmål for Specular er at hjælpe mennesker til en mere ægte kontakt med sig selv og med andre. Jeg tror, det er fordi, at 'ægte' har en helt umiddelbar føleværdi – de fleste af os kender forskellen mellem at føle os ægte og uægte, og erindringen herom kommer let til én, når man sidder i Speculars kursuslokale. Her er vi trukket lidt tilbage fra byens travlhed, og det kan give en stemning af ro og nærvær, der passer godt til at snakke om et vigtigt arbejdsområde for Specularmetoden: Kvaliteten af vores indre liv.

Jeg viser og fortæller om kernen som vores indre centrum, hvorfra vi kan gå ud i verden med en følelse af at være centreret – være i balance - være mindst forstyrret af andre menneskers meninger, domme og vurderinger. Masken bygges på – vi snakker om eksempler på dette at forlade sig selv – f.eks. fordi man ryger over i de andre og forestiller sig, hvordan de opfatter én – f.eks. fordi man har et gammelt mønster med mindreværd, der rammer én bagfra. Jeg bygger mere og mere på forståelsen – eksempler på følelsesmæssige tilstande, der er knyttet til henholdsvis kernen og masken.

Hverdagens situationer får genkendelsen til at brede sig: Ja det er sådan det er. Det kender jeg godt.

Anden aften – om mobning og det destruktive arbejdsmiljø

*v. virksomhedskonsulent og specialist i mobning
Inger Lise Eriksen-Jensen*



Anden aften handler om, hvordan et destruktivt arbejdsmiljø kan ødelægge menneskers kontakt til deres egen kerne. Vi går særligt ind i den form for destruktivt arbejdsmiljø, der hører under kategorien mobning, og som er mere udbredt på danske arbejdspladser, end vi normalt går og forestiller os. Specular er én af de virksomheder i Danmark, der har mest erfaring med at hjælpe mobningsramte og deres arbejdspladser. Jeg vil i løbet af aftenen give eksempler på, hvor vi konkret går ind og hjælper, og hvad man selv kan gøre, hvis man oplever mobning på sin arbejdsplads.

Jeg videregiver min viden om, hvorfor mobning er så skadeligt. Hvordan kan det være, at skaderne i løbet af ret kort tid kan blive så dybe, at den mobningsramte ikke kan hele sig selv igen? Heller ikke selv om han eller hun skifter arbejde. Undervejs inddrager vi erfaringer fra vores eget arbejdsliv og finder kendetegn ved henholdsvis det gode og det dårlige psykiske arbejdsmiljø. Jeg kommer ind på overordnede begreber som trivsel, medbestemmelse og anerkendelse – hvad betyder de for vores psykiske sundhed på arbejdet? Og modsat - negative handlinger og mønstre, som f.eks. mobning – hvad betyder de? Hvad er ledelsens ansvar, og hvad er vores eget?

Tredje aften – om Specularmetodens kreative aspekt

*v. psykolog og kunstterapeut
Astrid Lüthken.*



På den tredje aften fortæller jeg om, hvordan kernen og masken spiller sammen med vores kreativitet. Når man eksempelvis maler et billede, kan man opleve sider af sig selv, som man måske godt kender fra helt andre sammenhænge. Det kan være forestillinger om, hvad andre vil synes om det, man maler. Vil andre kunne lide det eller ej? Hvad er pænt - i ens egen forestillingsverden – og behøver det være pænt, det man laver?

Det kreative aspekt – at tegne, male eller arbejde med ler – er en stor hjælp i den psykologiske proces, der sigter imod, at man opnår en bedre kontakt med sig selv. Vi prøver at kaste lys på, hvornår et udtryk er ægte – svarende til at det kommer fra kernen i én selv – og hvornår det er styret af gamle tankemønstre, f.eks. domme og vurderinger, der hører til masken. Det væsentlige er, at et kendskab til kernen og masken kan styrke de kreative sider, som vi alle indeholder – og omvendt – at de kreative sider i os kan styrke bevidstheden om kernen og masken i os selv. Tilsammen er det en meget sund

proces. Deltagerne får lejlighed til selv at male eller arbejde i ler for at få en lille fornemmelse af, hvordan dette kan opleves.